

「身近な何でも相談窓口」のご案内



住民が住み慣れた地域で安心して生活を継続していくことができるように相談窓口を開設します。

日時：令和7年2月19日(水) 10時～11時30分

場所：東湊地区コミュニティセンター

予約は不要です。七尾市地域包括支援センター職員が相談に応じます。相談は無料です。本人、家族、地域住民から生活の中で困っていることや心配に思っていることなどの相談に応じます。

相談例

- ◇介護のこと
 - ・在宅で介護サービスを利用したい
 - ・最近、家族の物忘れが気になるなど
- ◇介護予防のこと
 - ・いつまでも元気で暮らせるように介護予防、認知症予防について知りたいなど
- ◇日常生活での困りごとのこと
 - ・コロナ禍で、生活が困窮してきている
 - ・毎日の食事作りができなくて困っているなど

七尾市老人クラブ大会 功労者表彰



左古 道雄 様 (報国町)

銚田 久雄 様 (万行町)

松井 人士 様 (報国町)

老人クラブ活動を通じて地域の高齢者はお互いに健康増進や予防対策に関心を高めることができ、共にレクリエーションやスポーツを楽しむなかで、仲間づくりをし、孤立することなく、地域で支え合う基盤をつくりあげてきました。そのような日々の活動に対する功労者表彰を受けた方々、この度は、おめでとうございます。



2月は

生活習慣病 予防月間

生活習慣の見直しで
健康寿命の延伸を



2025年のテーマは「少酒」です！

少酒 アルコールは少量をたしなみ、ほどほどに！

一無、二少、三多



さまざまな生活習慣病がアルコールと密接に関わっていて、過度の飲酒を長く続けると、多くの病気が誘発される可能性が高まります。

もっとも怖い病気がアルコール健康障害（依存症）です。アルコール健康障害による精神的・身体的な影響のために、日常生活に支障が出ます。

一般社団法人
日本生活習慣病予防協会

飲酒に関して、純アルコールに換算して1日約20gまでが望ましいとしています。「百薬の長とはいへど、万の病は酒よりこそ起れ」という格言もあるとおり、アルコールをたくさん飲める人でも、1日の飲酒量はその程度が望ましいということです。

一無 (いちむ)
「無煙・禁煙のすすめ」



たばこは万病のもと～喫煙は単独で最大の予防可能な死因！

たばこの煙の有害成分には様々な生活習慣病を引き起こし、発がん物質、その他の有害物質が含まれます。

二少 (にしょう)
「少食・少酒のすすめ」



少食 食事は腹八分目に！

3つの白（白米・白パン、食塩、砂糖）の摂り過ぎに注意！食後の血糖値の変動を穏やかにするには、「少食のすすめ」

三多 (さんた)
「多動・多休・多接のすすめ」



多動 今より10分多くからだを動かそう！

「2本の足は2人の医者」という格言があります。まずは、良く歩くことから始めましょう。

多休 しっかり休養～こころとからだのリフレッシュ！

毎日の生活やライフステージに合わせて、心身ともにリフレッシュする機会をもつことにより、バランスの取れた健康的な生活を維持することが大切です。

多接 多くの人、事、物に接してイキイキした生活を！

社会や人とのつながりが途絶えると身体的・精神的な健康障害が起こりやすことが科学的に検証されています。多くの人と交流し、さまざまな事、物に好奇心をもって接しましょう。



人と街を守るチームの一員になろう。 消防団員募集中



消防団員募集

消防団は、消防(局)本部・消防署と同様に、市町の消防機関の1つで、その構成員である消防団員は非常勤特別職の地方公務員です。

「自分たちのまちは自分たちで守る」という精神に基づき、普段は会社などに勤務しながら、消火訓練や防火指導、広報活動などを行っています。火災や地震などの災害発生時には、真っ先に現場に駆け付け、県民の安全・安心を守る地域防災の要として欠くことの出来ない存在です。

本県では、令和6年4月1日現在、22消防団で5,058人が活動しています。

2/2

出初式

日曜日

各町自主防災組織・第一地域消防団東湊分団

各町の自主防災組織の方々が東湊分団の監督のもと、一年の無事を願いつつ、「自分達のまちは自分達で守る」と決意を新たに、一斉放水を行いました。

ご参加・ご協力いただきましたみなさま、ありがとうございました。

