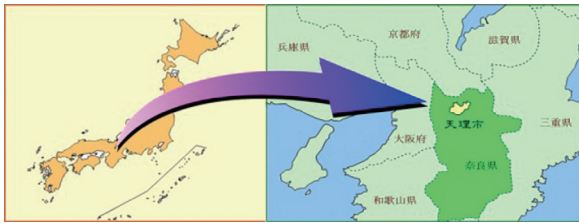


健康セミナーを実施して



(奈良県天理消防団)



山辺広域行政事務組合天理消防署
副署長 中井 強司

す。また南北に JR 桜井線、西に向かって近鉄線が通っており、大阪への通勤圏として住宅開発が進み、さらなる人口増加や経済活動の進展が期待されています。

天理市は、東西 14.9km、南北 10.6km に広がり面積は 86.37km² で人口は約 7 万人です。

天理市では、新しい 21 世紀を展望し、「いきいき百歳天理プラン」をベースに「生きてきてよかった、誇れるまち天理」を実感できるまちづくりを目指しています。

1 はじめに

「大和は国のまほろば たたなづく
青垣山ごもれる やまとし うるわし」

古代大和の中心地である奈良盆地の東部中央に位置するのが「天理市」です。国際的にも知名度の高い宗教文化都市「天理市」は、昭和 29 年に丹波市町、朝和村、福住村、二階堂村、柳本町、櫛本町の 6 カ町村の合併により県下で 4 番目の都市として誕生しました。



天理市は、緑あふれる“大和青垣”に抱かれ、卑弥呼の里を思わせる黒塚古墳から出土した多数の三角縁神獣鏡や大型の埴輪がそのままの姿で見つかった赤土山古墳等の数多くの文化財をはじめ、日本最古の道“山の辺の道”が現存するなど、歴史と自然が一体となって息づいています。市内には阪神圏と中京圏を結ぶ大動脈“名阪国道”が市北部に通っており経済流通の根幹を担っており、市西部には工事が進む京都・奈良・和歌山を結ぶ京奈和自動車道が縦貫して開通しておりま

2 天理消防団の概要

天理消防団は、山辺広域行政事務組合にある 5 つの消防団の中の中核を担う消防団として、6 分団 18 部で構成され定員は 312 人です。

昭和 29 年、6 カ町村の合併に伴い天理市消防団が設立され、6 支部 29 分団計 990 名で構成されました。その後、昭和 49 年に防災体制強化のため 1 市 3 町 3 村で消防の広域化が図られ山辺広域消防組合が設立されたことに伴い組織に組み込まれました。平成 2 年に山辺広域消防組合解散後、山辺広域行政事務組合が設立され現在に至っています。

また、天理消防団は、県内 12 都市で組織する奈良県都市消防団長会の中の北和ブロックに所属しております。奈良県都市消防団長会は、融和強調、消防施設の改善強化及び消防活動の技術研究をもって都市消防の資質の向上を図ることを目的に設立されました。北和ブロックは、奈良市、大和郡山市及び生駒市で構成されています。

3 健康セミナー開催に至った経緯

我が消防団に於いては、幸いにして近年団員が

亡くなったことはありませんが体調を崩して療養されていた方は数名おられ、団員の平均年齢も45.8歳と年々高齢化が進んでいることが危惧されております。団員各自は健康に対する意識は持っているものの、実際に何をすべきか分からないといった声があったこと、団員の健康状態によっては消防力が減退することもあることから、今回、例年開催されている奈良県都市消防団長会北和ブロックの防災研修の機会を捉え、団員の生活習慣病予防の知識習得と自身の健康管理の認識を深めてもらうことを目的に「健康セミナー」を開催することに致しました。

4 健康セミナーを開催して

平成24年11月23日（金）日本赤十字社奈良県支部支援講習指導員の松本淳子氏を講師に迎え、消防団員74名が参加して開催しました。

不適切な食生活、運動不足、喫煙、過度の飲酒などの生活習慣の積み重ねが誘引となり、メタボリックシンドロームを引き起こし、そのまま放置すれば虚血性心疾患、脳卒中など命に係わる病気を発症する可能性があるなど、不摂生をしている団員には耳の痛い話もありました。



生活習慣病を予防し、悪化を防止するには、「健康的な食生活を心掛ける」、「適度な運動を毎日続ける」、「十分な睡眠と休養をとる」など、焦らず、無理なく、継続することが重要とわかりやすくご

指導いただきました。

セミナーを終えて回収したアンケートには、「改めて生活習慣を見直したい」、「自分の身体能力が落ちていることを思い知らされた」、「自己管理の必要性を深く感じました。」など、大変好評を得ることができました。



5 今後の取り組みについて

当消防団では、安全管理には十分配慮するよう常々指導していますが、残念ながら毎年、公務災害が発生しているのが現状です。

今後は公務災害ゼロを目標として、訓練に励み、健康管理を徹底して市民の安全・安心を守るため消防団長を中心に一丸となって頑張っていきます。

