



健康セミナーを実施して



五所川原地区消防事務組合
鶴田消防署 副主幹 花田有信

1 はじめに

鶴田町は北に五所川原市やつがる市、南は板柳町や弘前市に隣接し、津軽平野のほぼ真ん中に位置しています。江戸初期に新田開発され、廻堰大溜池（津軽富士見湖）の築堤や農業用水堰の開削で、津軽藩の穀倉地帯となりました。リンゴとコメの生産が盛んで、減反政策で始まったブドウのスチューベン日本一の栽培面積と生産量を誇っています。

国際交流や英語教育に力を注ぎ、国の特区認定を受け平成18年度から全小学校で英語活動科の授業を実施し、平成24年には米オレゴン州フッドリバー市との姉妹都市締結35周年を迎えました。

平成16年4月施行の全国初の「朝ごはん条例」に基づく取り組みは、大きな反響を呼び注目されているところであります。

前述の津軽富士見湖には、日本一長い木の橋「鶴の舞橋」が架かっています。全長300メートルもの三連太鼓橋で、岩木山を背景にした舞橋の姿は、鶴が空に舞う姿に見えるともいわれ、また、橋を渡ると長生きができるともいわれております。また、隣接する丹頂鶴自然公園は、つがいの丹頂鶴が飼育されていることから、恋愛、縁結びのパワースポットとしても知られ、多くの若者や観光客で賑わっています。



四季折々の姿を見せる岩木山と鶴の舞橋

2 鶴田町消防団の概要

当町消防団は、昭和30年3月1日、1本団、21分団、団員629名で発足し、その後、分団の統廃合により、現在の1本部、15分団、定数300名となっております。地域住民の御理解と幹部団員の努力により、実員は290名（平成25年5月1日現在）で、極端な減少は見られないものの近年サラリーマン団員の増加やベテラン団員の減少に懸念しているところです。

装備は、ポンプ自動車5台、小型ポンプ付積載車10台を配備し、日夜、町民を災害から守る活動に従事しています。

ここ数年、地球温暖化の影響による天候不順やゲリラ的な集中豪雨など、今までの常識を覆すような災害が頻繁に発生するようになりました。当町においては、幸いにも大きな災害は発生していませんが、今後も各種災害の発生が予想される中、消防団に対する町民の期待は非常に大きなものがあります。

3 健康セミナー開催に至った経緯

消防団員は奉仕の精神で地域の安全を守る貴重な人材であり、消防団員の安全を守ることは地域の安全を守ることに繋がっています。当町消防団員の平均年齢は若く、病気による入院等はほぼ皆無でしたが、最近、幹部会議後の雑談中に「健康診断で異常があった」等の話をよく耳にするようになりました。健康管理は日常から健康的な生活を送ることはもとより、安全な消防活動のためにもたいせつです。このことから、特に生活習慣病に対する予防対策が重要と考え、消防基金の御協力を得て「健康セミナー」を開催する運びとなりました。

4 健康セミナーを実施して

平成 25 年 1 月 27 日（日）、日本赤十字岩手県支部の健康生活支援講習指導員、佐々木志津子さんを講師に迎え、「体と心の健康」をテーマに消防団員 130 名が受講しました。

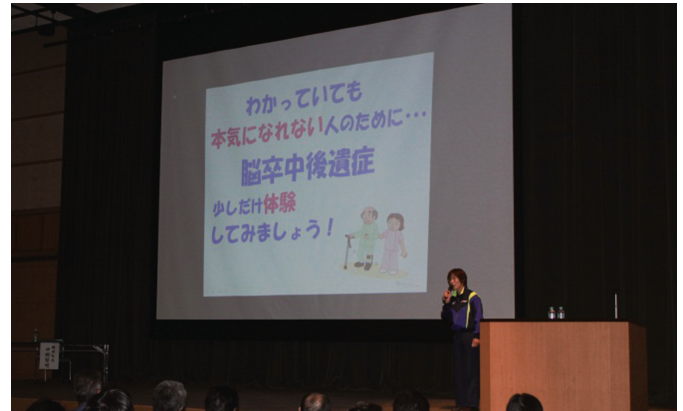
まず、喫煙、過度の飲酒、運動不足、不摂生な食事などの生活習慣の積み重ねが、メタボリックシンドロームを発症させ、そのまま放置すれば、がん、心臓病、脳卒中など命に関わる病気を引き起こすこととなりますと一部の団員には非常に聞きづらいお話から始まりました。

佐々木講師は現在脳神経外科に勤務されていることもあり、脳卒中中で入院している患者さんの声も聞かせてくれました。「気をつけていれば良かった」「悔しい」「働いているほうがよっぽどマシだ」など、よく耳にするそうです。御自身、御家族のため、楽しい老後のためにも本気で予防に徹してほしいと健康のたいせつさを再認識することができました。

途中、わかっても本気になれない人のために、脳卒中後遺症の体験も実施しました。体験した団員からは「関節が思うようにならず、歩くことも椅子に座ることすら大変」と後遺症の大変さが実感できたようです。

また、心の健康のためストレスとうまく向き合うことに触れ、飲酒で解消したりせず、好きな趣味等を見つけ、現実から逃げないことが大事であるといったお話に団員はうなずいていました。

結びに「貯金より貯筋！ 継続は命なり」を目標にし、「自分の体を守るのは自分だけ！」と



いう強い気持ちで、日常生活を送っていただきたいと御指導いただきました。

セミナーを終えて会場を後にする団員からは「タバコの本数を少しでも減らそう」「家族のために酒の量を減らし、ウォーキングを始めます」「ストレスをうまく乗り越える知恵を学んだ」といった声が多く聞かれました。

この受講を契機に、団員が自らの健康管理を徹底し、さらには仲間同士で健康に対する意識の向上につながることを期待します。

5 今後の取り組み

今後も消防基金に御協力をいただき「安全管理セミナー」や「S - KYT 研修」等を積極的に活用し、公務災害を防止するとともに、町民の安全と安心を守る消防団員のスキルアップに努め、より活動しやすい環境への取り組みを進めていきます。

また、当町消防団独自の研修として、朝ごはん運動を中心とした生活習慣病予防の「健康トレーニング」を企画し、健康増進・維持のために家族ぐるみで知識を深めてまいります。