



健康セミナーを実施して



京都市消防局 総務部庶務課
消防士長 川勝 洸太郎

1 はじめに

京都市は、日本のほぼ中央部の内陸に位置し、京都府の南部に当たる山城盆地の北部を占め、東・北・西の三方を山に囲まれた盆地に市街地を形成しており、市内を鴨川と桂川が貫流しています。

市域は山林が多く、市街地の占める割合は市域面積の18パーセントとなっています。

気候的には、夏は蒸し暑く、冬は底冷えするといった季節による寒暑の差や、昼夜の気温差が大きく、盆地特有の気候となっています。

西暦794年に平安京が建都されて以来、歴史的な発展を背景に、本市は西陣織や京友禅・京焼・清水焼などに代表される数多くの伝統産業のほか、多くの分野において独創的な産業が発達し、国内有数の「ものづくり都市」として発展してきました。

近年は先端技術の導入やベンチャー企業による新しい産業分野への開拓が積極的に進められています。

一方、1,200年を超える悠久の歴史に育まれた世界に誇る歴史と文化を有する「文化都市」として、高い学術研究機能を有する都市であるとともに、世界遺産をはじめ数多くの文化財が、山紫水明と称えられる美しい自然と調和しながら受け継がれています。

また、葵祭・祇園祭・大文字五山の送り火・時代祭など一年を通じてさまざまな伝統行事が催され、国内外から多くの観光客が訪れる国際的な文化観光都市でもあります。

2 京都市の消防団の概要

京都市の消防団は、昭和23年8月17日に上・北野・加茂・下・八坂・深草の6消防団146分団、

定員3,940名で発足しました。

その後、新たな消防団の発足や、機能別分団の発足を経て現在、11消防団217分団、実員4,292名（平成25年8月1日現在）となっております。

京都市は、過去の大地震や戦災を乗り越え、美しい古い町並みや文化財などが今日まで受け継がれてきました。

これらを更に次の世代に残し伝えていくため、火災予防に特に力を入れた消防行政を進めており、京都市の平成24年の火災件数は270件と、大都市の間で見ると非常に少ない火災件数を誇っています。

その中で、京都市の火災予防における消防団の果たす役割は非常に大きく、毎月5日・20日の無火災推進日における夜間巡回広報をはじめ、消防団員の地道な活動による火災予防の意識は、地域住民に深く浸透しています。

しかし、一方で、全国平均に比べて平均年齢が高いこと、サラリーマン団員の増加や新入団員の確保といった課題も抱えています。



消防団の出初め式の様子

3 健康セミナーの開催に至った経緯

本市では平成 21 年度まで安全管理セミナーを開催していましたが、当時、消防団員の高齢化に伴う公務災害の増加が問題となっており、消防団員が安全に活動を行うため、また消防団員としてより長く地域のために活動していただくために、健康管理について知識を身につけていただくこととしました。

4 健康セミナーを実施して

本市で実施している健康セミナーは 2 部構成となっており、平成 25 年 2 月 7 日（木）に開催した昨年度の健康セミナーでは、第 1 部で日本赤十字京都府支部 事業推進課 健康生活支援係長の前田ゆかりさんにお越しいただき「生活習慣病の予防」について御講義いただきました。

講義では、不適切な食生活や運動不足、喫煙などの悪い生活習慣の積み重ねにより発症する、がん・心臓病・脳卒中・糖尿病などは生活習慣病と呼ばれ、死亡原因に占める割合の半数を超えているという厳しい現実や、生活習慣病にならないための生活習慣の改善方法などについてわかりやすく具体的にお話しいただき、受講した団員からも、「自分の生活習慣を見直すいい機会になった」、「分団に帰って他の団員にも教えてやりたい」、また、「この機会に生活習慣を見直し、健康の維持と消

防団員としての活動を一日でも長く続けていきたい」など前向きな意見が多く出ていました。

第 2 部では、独自に講師派遣を依頼した財団法人京都市健康づくり協会から健康運動指導士の松森賢司さんにお越しいただき、「ストレッチ等の技術講習」というテーマで京都市オリジナル講義と実技を実施しました。

肩こりや腰痛を予防するための正しい姿勢や、椅子に座りながらでもできる簡単なストレッチや体操など、実際に体を動かしながら、日頃から運動を続けることのたいせつさについて御講義いただき、受講した団員からは「自分の体がこんなにも動かなくなっているとは思わなかった」、「家でも体操を続けたい」など、こちらも良い意見が多く出ており、健康セミナーを開催したことで、消防団員の皆様に御自分の健康管理についてより意識を高めていただけたと感じています。

5 今後の取組

今後も消防基金の御協力をいただき健康セミナーを継続して行い、公務災害の防止や、安全に活動していただける環境作りに努めていきたいと考えております。

また、生活習慣病の予防だけではなく、熱中症予防などについても知識を身につけていただき、市民の安心安全を守る消防団員としてのスキルアップにもつなげていきたいと考えております。

