



健康セミナーを実施して



大阪府高槻市消防団

1 はじめに

高槻市は、大阪平野の北東部に位置し、北は北摂山地に連なる山並み、南は琵琶湖から大阪湾に注ぐ淀川に囲まれ、南北 22.7km、東西 10.4km と南北に長く、面積は 105.31km² で政令市を除く市町村では、大阪府下第 2 の大きさです。大阪市と京都市のほぼ中間地点にあり、古来より淀川と西国街道の水陸 2 大交通路の要衝の地として栄えてきました。

市制が施行された昭和 18 年の人口は 3 万人程度でしたが、その後の町村合併と 40 年代には京都・大阪のベッドタウンとして人口が急増、44 年に 20 万人、48 年には 30 万人を突破し、平成 15 年 4 月に中核市となりました。現在は約 36 万人で推移しており、平成 25 年には市制施行 70 周年を迎えます。

大阪・京都の 2 大都市へ 15 分以内で移動できる交通の利便性、快適な買い物ができる商業施設、まちの安全や教育環境の良さなどから、「住んでみてよかった街」のアンケート調査の関西圏ランキングにおいて 2 回連続で「1 位」に選ばれました。また、最近ブームとなっているご当地グルメでは、「高槻うどんギョーザ」がテレビ・雑誌などでも数多く紹介され、全国的に

認知度も上がっており、その味を求めて本市を訪れる人も少なくありません。

2 高槻市消防団の概要

昭和 22 年、市消防団設置条例の制定に伴い、高槻市消防団が結成されました。当時の定員は 300 名でその後、周囲町村との合併に伴い、定員も増強され現在 800 名の定員に対し、1 本部、11 分団、団員数 720 名で構成され、大阪府下最多の人員を要する消防団であります。

平成 11 年 10 月には、女性消防団員が発足し現在 13 名の団員（定員 20 名）が団本部に所属しています。主な活動は高齢者宅防火診断、応急手当講習、また例年秋に開催される消防フェスティバルでの紙芝居など、火災予防や消防広報に活躍しています。

3 健康セミナー開催に至った経緯

我が消防団に於いて昨年度 6 名の団員が亡くなられ、その中には突然死の方も含まれておりました。働き盛りの大黒柱を失われたご家族の思いははかりしれません。当市消防団員の平均年齢は 45.6 歳で、自身の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わから



ないといった声があったことから、生活習慣病予防の知識習得を目的として「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 7 月 8 日（日）日本赤十字社大阪支部事業部福祉安全課福祉係長の狩野淳子さんを講師にお迎えして班長以上を対象に開催しました。「生活習慣病の予防」をテーマに健康と安全について、健康維持と病気の予防の大切さについてそれぞれ詳しく教えて頂きました。栄養バランスの良い食事、適度な運動の継続、健康診断の定期受診など、普段からわかっているつもりでも実際には取り組めていないことがほとんどでした。最後に3大死亡原因の癌、心臓病、脳卒中の症状等を具体例も交えてご説明いただきました。同年齢の団員が立て続けに亡くなったことに、戸惑いを抱いていた団員にとって本当に有意義な研修となりました。



5 今後の取り組みについて

今回このような研修は初めての取り組みとなりましたが、参加した団員へのアンケートでは、ほとんどの団員が健康管理に対する意識がさらに高くなり、改めて不適切な食生活や運動不足になりがちな自分自身を見つめなおすことが出来たなど、体を大切に思う意見が多くありました。

今回の参加者は86名で班長以上を対象としましたが、次回は一般団員も対象とし、すべての団員が健康への関心をさらに高められるよう、今回の取り組みを継続させていきたいと思います。また、東日本大震災で多くの消防団員が亡くなられたことから、公務災害防止のためにも、危険予知訓練や安全管理セミナー等の研修が開催できるよう検討しています。

全国すべての消防団員が自分自身の体を大切に思い、各々の地域において活躍できることを願います。

