



## 健康セミナーを実施して



長野県木曾郡南木曾町消防団



伝統的建造物群「妻籠宿保存地区」

### 1 はじめに

南木曾町は、長野県南西部、木曾谷の南端に位置し、東は伊那谷の飯田市・阿智村、西は岐阜県中津川市、北は大桑村に隣接しています。山間地であり、農用地が細長く点在し、集落の標高は約300mから約950mにおよんでいます。また、町の面積の92%が森林で占められており、その内7割が国有林です。町の中心部を木曾川に沿ってJR中央線と国道19号が走っています。重要伝統的建造物群保存地区の妻籠宿や国の近代化遺産に指定された桃介橋を初めとする豊かな文化遺産に加え、ロクロ細工・ひのき笠など木材産業が盛んです。

### 2 南木曾町消防団の概要

南木曾町消防団は、昭和36年1月1日に読書村・



町花 ミツバツツジ

吾妻村・田立村と3村の合併と同時に9支団575名で発足しました。町の状況等を勘案し、昭和45年に条例定数390名、昭和58年に4分団制条例定数350名、昭和62年に5分団制、平成5年に条例定数310名、平成12年に条例定数290名とし、定年を42歳から43歳に引き上げ、平成19年に定年を43から45歳に引き上げ、平成21年には、定年した団員を対象に機能別消防団員(定年49歳)を発足しました。それに伴い、条例定数を310名に引き上げ、現在活動しています。

### 3 健康セミナー開催に至った経緯

今回の研修事業は、木曾消防協会幹部研修会の事業として開催しました。

木曾郡内には6町村があり、この消防幹部研修会は当番で持ちまわっています。昨年度は、木曾町が当番団として「安全管理セミナー」を実施され、その流れを組み、消防団幹部として、自身の健康管理はもとより団員の健康について、研修を行い少しでもお役に立てればと、今年度は南木曾町消防団が当番団として企画し「健康管理セミナー」に参加いたしました。

### 4 健康管理セミナーを開催して

平成24年10月20(土)に、南木曾会館を会場に、日本赤十字社長野県支部赤十字健康生活支援講習指導員の福邑洋子指導員を講師にお迎えし、木曾



町木 ヒノキ

消防協会、木曾広域消防本部職員、木曾郡各町村の消防団幹部 52 名で研修を受けました。(内、南木曾町消防団 15 名参加)

気になる生活習慣病の予防をテーマに、生活習慣病の基礎知識から予防について、日常生活で気をつけなければならないことなどを詳しく教えていただきました。健康的な食習慣や毎日の適度な運動、アルコールは適量を守る、禁煙する、十分な睡眠と休養、ストレスを上手に解消する、定期的な健康診断など、普段から心がけていれば、なんとかなると思いつつ、実際には取り組めていないことがほとんどではないかと感じました。セミナー終了後に回収したアンケート調査の中では、「自信を含め、団員一人ひとりの健康管理に対する意識を高め、公務災害防止に努めていきたい」「生活習慣病は、自覚症状が無いとのことなので、

運動することなどを意識していくことが予防につながるの、今後の教訓としていきたい」等、自身の生活を見直す良い機会であり、改めて健康に関する意識高揚となり有意義な研修でした。

#### 5 今後の取り組みについて

今回のセミナーを通じて、健康に対して感じたことや再認識したことは、健康についてあたりまえのことかもしれませんが、毎日を振りかってみると、なかなか実行できていないことが多かったのではないかと感じました。

公務災害に起因するかもしれない生活習慣病を未然に食い止めるために、研修で学んだことを、自身の健康状態についてチェックすると共に、今後の消防団活動に活かし、団員全員への周知徹底が必要であると考えています。

