

地域貢献の誇りを胸に!

草津市消防団

☎ 危機管理課(1階)

☎561-2325、☎561-6852

・湖南広域消防局 西消防署(上笠町)

☎568-0119、☎568-2119



消防団とは火災発生時などに災害現場に駆け付け、消防職員と協力して消火活動や避難誘導などを行う団体です。火災や災害時以外にも、保育施設等や高齢者施設への、火災予防の啓発を目的とした防火訪問や地域の訓練に参加するなどの火災予防・啓発活動、年末の夜間警備や災害に備えるための訓練などを行い、地域の安心と安全を守る重要な役割を担っています。

消防団員は、普段は自分の仕事や学業をしながら、有事の際に消防団活動を行う非常勤特別職の地方公務員です。現在、草津市消防団には231人(令和5年10月1日現在)の団員が所属し、団員の持つ地域の情報や人とのつながりを生かして、地域に密着した活動を行っています。また、市独自の取り組みとして、外国人に対する支援のために、外国語を話せる機能別消防団員も活躍しています。



消防団員募集

草津市消防団は、半数以上が会社員で、団員は仕事を持ちながら、災害に備えています。私たち消防団員と共に地域に貢献できる、すてきな時間を共有しませんか? 地域の安心と安全を守る仕事に興味のある人は、ぜひお問い合わせください。

対 市内在住か通勤・通学している18歳以上の人

他 ・報酬、退職報奨金、公務災害補償制度、被服の貸与があります

・大学生や専門学生の希望者には、学生消防団活動認証証明書を交付します

知っていますか? /

歯周病と糖尿病の危ない悪循環

☎健康増進課(2階) ☎561-2323、☎561-0180

歯周病があると血糖のコントロールがしにくくなり、糖尿病が発症・進行しやすくなります。同様に、血糖値が高い状態が続くと免疫が低下し、歯周病が発症・進行しやすくなるといわれています。歯周病と糖尿病の関係性を知り、健康診断を受けるなど、できることから予防を始めてみましょう。

歯周病と糖尿病の関係性



「食と運動プロジェクト」では、市内飲食店で野菜をたっぷり120g以上使った料理を提供しています。食生活をはじめとした生活習慣の見直しをしましょう!

11月8日(水)はいい歯の日

歯周病は歯と歯ぐきの隙間に溜まった細菌(歯垢)が、歯ぐきの炎症(歯肉炎)を起こし、さらに歯を支える骨を溶かしてグラグラ(歯周炎)にし、そのまま放っておくと歯を失います。歯周病を予防して、いつまでも美味しく、楽しく食事を取るため、お口の健康を見つめてみませんか?

予防アドバイス!

- 毎日正しい歯磨きをする
歯ブラシは軽い力で小さく動かすようにし、磨きにくい場所もきれいに保ちましょう。
- かかりつけの歯科医をもち、定期的に歯科健診を受診する
虫歯や歯周病の早期発見や予防のために年に1回以上の受診が必要です。

11月14日(火)は世界糖尿病デー

糖尿病の予防・治療・療養を呼びかける啓発運動が世界規模で行われています。糖尿病は血液中の糖の濃度(血糖値)が慢性的に高くなる病気で、自覚症状がないまま進行してしまいます。手足・腎臓・視力に起こる「三大合併症」など重症化させないためにも、早い段階から予防・治療を行っていくことが大切です。健康診断を受診していない人は、この機会に受診しましょう。

予防アドバイス!

- 毎食、野菜料理を一品増やす
野菜料理を一品増やし、血糖値の上昇を緩やかにするため、野菜から摂取するなど、食べる順番を工夫しましょう。
- 日常の活動量を増やす~今よりプラス10分、カラダを動かそう~
買い物は徒歩で行くなど日頃の生活から運動を意識しましょう。
- 健康診断の結果を確認する
HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)の数値が6.5%以上の人は、かかりつけ医に相談してみましょう。

大切なのは噛むこと! ~目標ひと口30回~

歯周病、糖尿病の予防に共通していることは「よく噛むこと」です。唾液がよく出ることによって口の中をきれいに保つことや、満腹感を得やすくなり、食べ過ぎを防ぐなど血糖の上昇を緩やかにします。18ページに掲載している「草津・たび丸Kitchen」の、口腔機能を鍛えるレシピに挑戦してみましょう。



草津・たび丸Kitchenの公式レシピはこちら

