

▶ 健康づくりセミナーを実施して ◀

鹿児島県消防協会川辺支部

1. はじめに

鹿児島県消防協会川辺支部は、薩摩半島の南西に位置し、南さつま市、枕崎市、南九州市の3市で構成されています。

南さつま市は、日本三大砂丘の吹上浜での砂の祭典や「自転車のまち」としてロードレースやサイクルサッカー大会が行われ、にぎわいます。温暖な気候と豊かな自然に恵まれて栽培された、本州で一番早い新米と言われている超早場米の金峰コシヒカリは絶品です。

枕崎市は「かつおのまち」、伝統と最新技術で製造されたかつお節は生産量日本一です。近年、海外からも高い評価を得ています。また、現代美術の公募展として知られる風の芸術展には全国から多くの作品が寄せられ、「芸術のまち」としても有名です。

南九州市は「命の尊さ平和を語り継ぐまち」、全国から多くの人を訪れる知覧特攻平和会館では、特攻隊員の遺品をユネスコ記憶遺産として登録を目指しています。日本一の収穫量を誇る茶産地でもあり、特産品の知覧茶は、産地賞や農林水産大臣賞を受賞するなど人気のブランドとなっています。

3市ともに、マリンスポーツ、キャンプなどアウトドアが楽しめ、山岳部分から沿岸部分までの景観も壮観です。

気候は年間を通してとても暖かく、『南国鹿児島』を象徴しています。

人口は3市合わせて約9万4千人となっていますが、人口の減少は著しく、高齢化も進み、急激な過疎化が進んでいます。

2. 鹿児島県消防協会川辺支部について

消防団は、南さつま市30分団、枕崎市7分団、南九州市23分団、団員総数1,500名あまりで構成され、常備消防職員と連携し昼夜を問わず活動しています。

また当支部では、消防団員の福利厚生、消防施設の改善の助言、消防活動の強化を図るとともに、消防思想の普及徹底を図ることにより災害を防止し、福祉増進に寄与することを目的としています。

3. 健康づくりセミナー開催の経緯

当支部では、昨年と一昨年に消防団危険予知訓練(S-KYT)研修を実施しました。しかし、消防団員の高齢化が年々進み、入院見舞金の支給状況やアンケート調査の内容を精査したところ健康管理の重要性が感じられ、団員の生活習慣病などの健康上の問題を解決し、健康で長期間地域防災力の強化に取り組んでいただくために、今年度から積極的に健康づくりセミナーを開催することとし、最初に分団長以上の幹部団員に受講してもらいました。





4. 健康づくりセミナーを実施して

8月9日(日)に実施した健康づくりセミナーは、2部構成とし、第1部は日本赤十字社鹿児島県支部の砂原加津代主査に、「生活習慣病の予防」についてご講義いただきました。

講義では、「生活習慣病の特徴」、「生活習慣病の原因」、「生活習慣病の予防」の3つの視点から、わかりやすく教えていただきました。

受講した分団長らは、サイレントキラーと呼ばれる高血圧や糖尿病、それらの素因で引き起こされる脳血管障害や心疾患の恐ろしさ、そしてそれらが日本人の死亡の過半数を占めているという現実を突きつけられ、「食生活を考えなければならぬ」、「適度な運動が長生きの秘訣」、



「家族や周りにも教えなければならない」等の意見が多く出されました。

第2部ではNPO法人日本健康運動指導士会鹿児島支部の三野みゆき主任と内山年明副主任に「健康づくりのための運動」と題し、実技を交えながらご講義いただきました。

肩こり防止やリラックスの方法、日常から簡単にできるストレッチの効果をわかりやすく教えていただき、「昔はできたのに」、「簡単そうでなかなかできない」、「これを機に痩せねば」など年齢による衰えを痛感する意見が出ていました。

5. 今後の取組

今回、健康づくりセミナーを開催し、各市消防団幹部である分団長以上が健康管理の重要性をしっかりと認識できたと思いますので、今後も消防基金のご協力をいただき、安全管理セミナー、S-KYT研修、健康づくりセミナー、災害救援ストレス対策研修を定期的に組み合わせ、消防団員の公務災害防止に努め、地域防災力の向上を図ることにより、真の安全安心なまちづくりにまい進していきたいと思っております。

