

▶ 健康づくりセミナーを実施して ◀

千葉県鎌ケ谷市消防団

1. 本市の紹介

鎌ケ谷市は、千葉県の北西部、北総台地のなだらかな緑の大地の上に広がる総面積21.08平方キロメートルの都市です。

市内には、東武野田線・新京成線・北総線・成田スカイアクセス線の鉄道4線と道路網が発達しており、都心から25キロメートル圏内にあることから、首都近郊の住宅都市として発展してきました。

昭和46年9月1日に人口44,760人を擁して、県下24番目の市となりましたが、その後の着実な人口増加により平成8年には10万人を超え、平成28年4月1日現在で、108,336人となっています。

こうした発展の中にありながら、豊かな農地や緑の環境をもち、梨の名産地としても全国にその名を知られています。

2. 消防団の概要

鎌ケ谷市消防団は、川上英明消防団長以下160名で、1団本部、女性部、8分団で構成されており、消防ポンプ自動車8台を保有しています。団員の6割は地元で農業または自営業を営んでおり、有事の際にはすぐさま多くの団員が駆けつけてくれるという安心感があります。「自分たちのまちは自分たちが守る」という精神から、生業のかたわら、火災の消火活動はもとより、風水害など様々な災害時にも救助・救出、避難誘導など地域防災の担い手として活動し、地域住民の生命・財産を守るため、日頃から熱心に消防団活動に取り組んでいます。平成27年度に初めて女性消防団員11名を採用し、女性らしい感性を取り入れ、住民の身近に寄り添い、地域住民の安全安心を確保することを目的に活動し

ております。

3. 健康づくりセミナー開催までの経緯及び研修の様子について

年間計画に基づいて新入団員訓練、消防操法訓練及び3回の合同訓練を実施しており、合同訓練の1回を健康づくりセミナーとして実施しました。

きっかけは、団員の中から「最近体の調子が良くない」「活動すると息切れがする」等の声が聞かれ、健康に不安を感じている団員も増えていることから、日常的な健康管理に役立つ知識を学んでいただき、団員一人一人の健康意識を高めるため、「健康づくりセミナー」を開催することとしました。

平成28年3月6日(日)に日本赤十字社千葉県支部の小島久子様を講師に迎え、消防団員60名が参加し「いきいきと健やかな生活を送るために」についてご講義いただきました。

講師からは、消防団活動中に起こり得る内因性疾患の公務災害は、適切な食生活、適度な運動を毎日続けるなど、生活習慣病を予防することで大半は防ぐことができ、消防基金で取り扱った公務災害の中でも、心臓疾患、脳血管疾患によるものが多く発生しており、日常からなんらかの健康上の問題を持っていたことが明らかになっているとのことで、「このセミナーを機に、今一度自分自身の健康管理を見つめ直してください」と熱心な指導をしていただきました。

セミナーを終えた団員のアンケートでは、「食生活を見直すぞ」「禁煙しよう」「ストレスをためない方法を考える」「人を守り、助けるには自分の健康が大事」「自身の健康について改めて考えることができた」「病気になる自分だけでな

く家族にも迷惑をかけてしまう」などの感想が寄せられ、生活習慣病に対する理解を深め、健康の大切さを改めて認識していただけたのではないかと思います。

4. 今後の取組

今回、健康づくりセミナーを開催できたことで、団員一人一人の健康管理に対する認識を高めることができました。

今後も各種セミナーを定期的で開催するなどして、消防団員の公務災害防止に努めるとともに、団員が健康でより良い消防団活動を行うため、また安全安心な地域防災に貢献していただけるよう取り組んでまいります。

最後となりますが、今回のセミナー開催にあたりご協力をいただきました日本赤十字社千葉県支部の小島久子様、消防団員等公務災害補償等共済基金の皆様にあらためて感謝申し上げます。

