

## ▶ 健康づくりセミナーを実施して ◀

宮崎県日南市消防団

### 1. 日南市の紹介

日南市は宮崎県の南部に位置し、地域の東側は日向灘に面しており、その海岸線は全国有数のリアス式海岸で「日南海岸国定公園」に属しています。一方、北西部の山地には、標高1,000m級の小松山や男鈴山などを有し、本地域の8割弱が林野で、そのほとんどが<sup>おび</sup>飢肥杉などの人工林で占められています。

日南地方はその昔、平安朝時代藤原荘園として開拓された地方で、日向八院の一つである飢肥院のあったところと伝えられています。

平成21年3月30日、日南市、北郷町、南郷町の三市町による新設合併が行われました。人口約54,000人、総面積は536.11km<sup>2</sup>で、風光明媚な日南海岸国定公園の港町「油津」、山紫水明の城下町「飢肥」、大自然に囲まれた、緑と清流と温泉の町「北郷」、カツオの一本釣りの港町「南郷」を観光拠点として、「緑と黒潮が育む産業・文化・交流都市」をキャッチフレーズとしてまちづくりを進めています。

### 2. 日南市消防団の概要

日南市消防団は、平成21年3月の日南市、北郷町、南郷町の合併を契機に、「新日南市消防団」として、14分団、54ヶ部で運用を開始しました。また、平成26年の4月には消防団組織改編・分団名称変更を行い、13分団・51ヶ部、実員1,297名（うち女性団員22名）にて現在活動しています。

平成25年12月に定められました「消防団を中核とした地域防災力の充実強化に関する法律」を受けて、救助資機材を装備した車両の配備、装備の改善、消防団員の処遇の改善を行い、新入団員の加入促進を行うとともに、より地域に密着した活動・訓練を行うため、通常の訓練

に住民や福祉施設など市内の皆様に参加してもらえるような体制を築き、災害に強いまちづくりに向け、火災予防活動、各種訓練に取り組んでいます。

### 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

当消防団では、毎年新入団員辞令交付式後に新入団員規律訓練を行っており、その時間に消防団部長以上の幹部団員を対象に幹部研修会を実施しています。昨年度は「安全管理セミナー」を開催し、参加した団員からも大変好評でありました。

今年度の幹部研修会の内容を検討するにあたって、団員の平均年齢も40.8歳と年々高齢化が進んでおり、健康管理の重要性を感じておりました。団員の健康状態によっては消防力が減退することもあることから、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も「健康づくりセミナー」を開催することとしました。

研修では、NPO法人日本健康運動指導士会宮崎県支部長の川端利彦先生を講師に迎え、「脂肪燃焼の仕組みを知り、どうせやるなら効果的な運動で!!」をテーマに講義と実技指導をしていただき、幹部団員113名が受講しました。前半は長年の運動不足や食生活が原因で起こるメタボリックシンドローム、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）、生活習慣病、認知症などのリスクについてわかりやすく説明をしていただき、後半は効果的なウォーミングアップと脂肪燃焼運動などを軽快なBGMに合わせて実技指導していただきました。今回教えていただいたウォーミングアップ方法は、今まで常識だと考えて実施してい

た柔軟方法などが実は間違いだったと教えられ、学校の運動部に所属する子供を持つ団員からは質問もあがっていました。特に川端先生が実際に手本を見せながら参加者が一緒に行う実技指導では、徐々にテンポが速くなるBGMに、額に汗をかき悪戦苦闘していた参加者たちでしたが、さすがは地元消防団員らしい一致団結した姿で最後まで奮闘していました。

#### 4. 今後の取組について

セミナーを終えて回収したアンケートには、「今後の生活習慣の改善に役立てたい。」「効果的な運動で気持ち良く汗をかいた。」「自己管理の必要性を改めて感じました。」「訓練前のウォーミングアップに行いたい。」など、大変な好評を得ることができました。

自分自身の健康管理が、消防団活動を支えることにつながると再認識でき、自身の健康、生活習慣等を見つめ直す良い機会になった研修でし

た。参加した幹部団員には、健康管理と運動習慣の大切さを再認識していただき、団員教育に役立ててもらえると思います。また、来年度以降も多くの団員に参加してもらうために、「安全管理セミナー」、「S-KYT研修」、「健康づくりセミナー」の開催を計画していきたいと思います。

最後に、今回の研修開催にあたりご協力をいただきましたNPO法人日本健康運動指導士会宮崎支部長の川端利彦先生、助成をいただきました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お礼を申し上げます。

