

●●●●●●●●●●健康づくりセミナーを実施して●●●●●●●●●●

公益財団法人 広島県消防協会

1 はじめに

広島県は、東西約 130km、南北約 120kmに及び、東は岡山県、西は山口県、北は島根県及び鳥取県に接し、南は瀬戸内海に面しています。

気候は地域差が大きく、温暖な瀬戸内からスキーが楽しめる県北部まで変化に富み、日本の縮図ともいわれています。

年間の降水量については、中国山地沿いでは約 2,300 ミリですが、沿岸部や島しょ部では 1,200 ミリ前後と少なくなっています。

しかしながら本年 8 月 20 日未明に広島市で発生した集中豪雨により、74 名もの尊い命が奪われたことは、皆様の記憶に新しいところだと思います。このように広島県は地質的に土砂災害に弱いといわれています。

沿岸部は、穏やかな海と大小さまざまな島が織りなす美しい風景が特徴で、島々をつなぐ橋を自転車で渡るサイクリングやウォーキングも人気となっています。

中国山地沿いには多くのキャンプ場やスキー場があり、気軽にアウトドアや、ウインタースポーツが楽しめ、四季折々の花や紅葉が広がる景観も壮観です。

人口は約 283 万人となっていますが、本県でもほとんどの市町で 65 歳以上の人口が 14 歳以下の人口を上回っており、特に山間部や島しょ部において高齢化が進捗しています。

2 広島県内の消防団と消防協会について

消防団は、県内全ての 23 市町に設置され広島市の 8 消防団を含め、30 消防団、団員 22,000 人で県民の安全を守るため昼夜を問わず活動しています。

戦後の広島県消防協会は、消防団員の福祉厚生、消防施設の改善、消防活動の強化等を図るとともに、消防思想を普及徹底して社会の災害を防止し、人類共同の福祉増進に寄与することを目的に、昭和 23 年 3 月に任意団体として設立されました。

昭和 26 年 4 月には事業のより積極的な推進を図るため、財団法人広島県消防協会と改編されました。

さらに一段の公益性を高めるため、非常に厳しい審査を受け、平成 24 年 4 月から公益財団法人に移行し、協会の設立目的実現のためさまざまな事業を展開しています。

3 健康づくりセミナー開催の経緯

本県においては、平成 20 年度に健康セミナー（（注）平成 26 年度に「健康づくりセミナー」と改称）を一度実施していますが、消防団員の高齢化に伴う公務災害の防止が重要視され、その他の年はほとんど安全管理セミナーを実施していました。

しかしながら、消防団員の高齢化が年々早いペースで進捗し、遺族支援金あるいは入院見舞金の内容を精査すると健康管理の重要性が非常に感じられ、経験豊富な団員の皆さんに、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、最初に消防団の最高幹部である消防団長・副団長特別研修に取り入れることとしました。

4 健康づくりセミナーを実施して

本年 10 月 10 日（金）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

広島県支部、赤十字健康生活支援講習指導員の安部直美先生にお越しいただき、「生活習慣病の予防と対策」について御講義をいただきました。

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。

受講した団員からは、自覚症状のない高血圧や糖尿病、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や、それらが日本人の死亡原因の過半数を占めているという現実を突きつけられ、「食生活を改善したい」、「禁煙したい」あるいは「適正な酒量を心掛けたい」、「継続した運動の重要性を再確認させられた」、「所属に帰り周りに教えなければならない」等前向きな意見が多数出ていました。

第2部ではメディカルフィットネス B-1 所属の健康運動指導士・田中里美先生から「手軽にできるストレッチとその効果」と題して講義と実技を実施していただきました。

肩こりや腰痛の予防のみならずメタボ対策からリハビリまで多岐にわたり、日常から簡単にできるストレッチの効果と実践を、わかりやすく教えていただきました。

受講した団員からは、「思う半分も体が動かなくなっている。体操しなければ」、「運動の習慣をつけたい」、「メタボを解消したい」など第1部と同様に前向きな意見が出ていました。

5 今後の取組

今回久しぶりに健康のセミナーを開催し、各市町消防団の最高幹部である団長・副団長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、今後も消防基金の御協力をいただき、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、真の安全安心な街づくりにまい進していきたいと思っております。



第1部の講演の様子



第2部の講演の様子