

▶ 健康づくりセミナーを実施して ◀

岩手県紫波町消防団

1. はじめに

紫波町は昭和30年(1995年)に1町8カ村が合併し誕生しました。岩手県のほぼ中央、盛岡市と花巻市の間に位置し、北上川が中央を流れ、東は北上高地、西は奥羽山脈までの総面積238.98平方キロメートルの町です。国道4号など6本の幹線が町を南北に走り、インターチェンジや3つのJRの駅があるなど、交通の便に恵まれています。

町は大きく分けて中央部、西部、東部の各地域に区分されます。町の中央部は「オガールプロジェクト」と呼ばれる計画で、駅前の町有地10.7ヘクタールを中心に、ホテルや日本国内でも珍しいバレーボール専用体育館、図書館、カフェ、産直マルシェなどが入居する官民複合施設がオープンし全国から視察を受け入れています。西部では全国有数の生産量を誇るもち米のほか、そばや麦が作られており、東部ではリンゴやブドウの栽培が盛んな町です。



2. 紫波町消防団について

紫波町消防団は昭和30年(1955年)4月1日、当時の1町8カ村が合併し紫波町となるに伴い旧町村単位を分団とし、従来の分団を部制にし、1本部(13名)9分団・41部・団員数1,382名で発足しました。

平成30年4月1日現在、1本部12分団・34部・団員数550名で構成しており消防ポンプ自動車

14台、小型動力ポンプ積載車21台の合計35台が配備されております。

主な活動としては、消防演習、消防操法大会、消防団出初式、火災防御訓練、また火災予防広報活動を実施し町民の生命・身体・財産を守るため日頃から消防団活動に取り組んでおります。特に今年度の岩手県消防操法競技会では、小型ポンプの部で準優勝の活躍を見せ、全国大会出場は逃しましたが、この夏は大いに盛り上がりました。



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、消防団員の健康管理に対する意識を高め健康増進につなげることが必要との考えから、平成28年11月に「健康づくりセミナー」を開催した経緯があります。結果としては、予想を大きく上回る参加と実施後のアンケートが大変好評だったことから、今回2度目の開催に至りました。

当消防団の団員の平均年齢は45.7歳と高齢化が進んでいる中、災害時に十分な消防力を発揮するためには、消防団員の技能訓練はもとより、心身における健康状態が良好であることが重要なため、消防団員一人一人の健康に対する意識を高め、健康増進に役立つ知識や運動実技の方

法を効果的に習得することが継続的に必要と考え、前回好評を博した「健康づくりセミナー」を再度開催いたしました。

前は11月の開催で少し肌寒さを感じたため、今年度は消防演習の翌月である7月に開催し、前回同様、消防団のほか婦人消防協力隊も対象範囲として定員を満了す100名の参加がありました。

研修は3時間コースで、前半は日本赤十字社岩手県支部より派遣された健康生活支援講習指導員の川村美奈子先生による健康増進教育として、生活習慣病の防止に係る座学講習を受講しました。消防団員公務災害等の現状から特に多い病気の三大疾病について学び、毎日の生活習慣チェック表に「はい」と答えた項目が多いほど、メタボリックシンドロームになりやすく、適度な運動を毎日心がけることが大事であり、食事では野菜の摂取量、アルコールの適切な量、塩分や脂質を控えるなど、受講した当日から実践できる内容を分かりやすく講義いただきました。

後半はNPO法人日本健康運動指導士会岩手県支部副支部長の高橋健先生より、高血圧や高コレステロール、糖尿病、心疾患、肥満、高尿酸値などの症状は、運動する習慣が無いなどの生活習慣が大きく影響するため、健康づくり・体力づくりには「栄養」、「運動」、「休息」の3要素が大切であることを学びました。続いて、同支部健康運動指導員の長洞弘美先生による運動実技の習得として、体を動かす習慣を身につけるための運動方法や、軽快なリズムに合わせて考えながら手足を動かす運動など、明るく楽しくご指導いただきました。

参加した団員は、緊張感ある災害現場や教育訓練とは違い、時折笑顔を見せながら和気あいあいとした雰囲気の中で楽しそうに受講してお

り、今回の研修会に参加すること自体がストレス発散にも役立ったものと思われます。



4. 今後の取り組み

実施後のアンケートでは、「生活習慣病の予防に気を付けたいと思う。」、「教えてもらったストレッチを日頃やってみようと思う。」、「改めて健康が大事と感じた。」、「運動不足を無くすようにしたいと思った。」、「こういうセミナーがもっと増えてもいいと思う。」など生活習慣について心がける旨の内容が多く、健康意識の向上に役立つ大変有意義な研修会となりました。

今回は2回目の開催となりましたが、より多くの団員に受講していただきたいため、今後も継続的に開催していきたいと思っています。

最後に、このような研修制度を構築していただいた消防団員等公務災害補償等共済基金に対しまして、厚く御礼申し上げますとともに、研修にご協力いただきました講師の皆様にご心より感謝申し上げます。

