

## ▶ 健康づくりセミナーを実施して ◀

公益財団法人 山口県消防協会

### 1. はじめに

山口県は、本州の最西端に位置し、三方が海に開かれ、中央部を東西に中国山地が走り、多様で豊かな自然環境に恵まれるとともに、瀬戸内海沿岸には、石油化学、鉄鋼、自動車、医薬品等の工場が立地しています。

また、壇ノ浦の戦いなど大きな歴史の転換の舞台ともなっており、明治維新においても中心的な役割を果たし、今年には明治150年を迎えることから、県下全域で様々なイベントが企画されており、その中核イベントが、本年9月14日（金）から11月4日（日）の間、山口市の山口きら博記念公園で開催される「山口ゆめ花博」です。是非、この機会に山口県にお越しいただき、歴史や自然に触れ、おいしいお酒や料理を堪能していただけたらと思います。

### 2. 山口県消防協会の概要

山口県消防協会は、19の消防団と12の消防本部（局）の団員・職員で構成しており、平成29年10月1日現在の会員数は15,256人で、このうち消防団員は13,309人となっています。

人口減少・高齢化が進む中、本県においても団員数は減少傾向にあります。女性団員は着実に増加しており、平成27年からは全国で唯一、全ての団に女性が採用され、県内の女性団員数



は590人となっています。こうした中、毎年9月に開催している県消防操法大会においても、女性による軽可搬ポンプ操法の部に参加する団も年々増えてきており、また、全国女性消防操法大会においても、平成27年度は下関市女性消防隊が準優勝、平成29年度は和木町女性消防隊が優秀賞と、連続して上位入賞を果たしています。



### 3. 健康づくりセミナーの開催に至った経緯

全ての団に女性団員がいるという本県の特徴を踏まえ、当協会では、女性団員がより活動しやすい環境を整え、団員確保へと繋げていけるよう、平成26年度から「女性消防団員セミナー」を開催し、その中で健康セミナーを行ってきました。より多くの女性団員が参加できるよう引き続き開催して欲しいとの要望が多かったため、平成29年度においては、これまでより広い会場で、より実践的な内容にするため、消防基金の健康づくりセミナーを活用させていただくこととしました。

### 4. 健康づくりセミナーを実施して

平成30年1月27日（土）に、事例発表やグループ討議に引き続き、健康づくりセミナーを開催し、女性団員等61名が受講しました。講師にNPO法人日本健康運動指導士会の健康運動指導士で宇部市スポーツコミッションのコーディネーターの平本貴法先生をお招きし、公務災害

事例や運動の必要性等についての講義と実技指導をしていただきました。

実技指導では、まず、自分の体力年齢を知った上で、必要となるストレッチや筋力を付けるための運動を指導していただきました。また、女性団員が避難所の運営に携わることも想定されるため、被災者の方がエコノミークラス症候群にならないための運動の指導もしていただきました。

セミナーを終えて回収したアンケートには、「公務災害の事例等の説明はすごく身近に感じることができてよかった。」「日々、健康づくりを意識することの大切さを感じた。」「本日のセ

ミナーで学んだストレッチを他の団員にも伝え、事故を防いでいきたい。」と、日頃からの運動の必要性を感じ、団の活動や普段の生活の中で実践したいという感想が多く見られました。

## 5. 今後の取組

当協会では、毎年、消防団員を対象とした研修会やセミナーを開催しており、今後も引き続き、健康づくりセミナーを始め、消防基金の事業を積極的に活用させていただき、より実践的で効果的な研修会等を企画し、消防団員のスキルアップを図るとともに、公務災害の防止に努めてまいりたいと考えています。

