

▶ 健康づくりセミナーを実施して ◀

北海道深川地区消防組合幌加内消防団

1. はじめに

幌加内消防団が活動する幌加内町は人口約1500人で面積は767.04平方キロメートル、上川管内西部に位置し、東西方向約24キロメートル、南北方向63キロメートルと南北に長い形をしています。

東には名寄、士別、旭川の各市及び和寒町、西には小平、苫前、羽幌、遠別の各町、南には深川市、北に美深町、中川町と11の市町に隣接しています。



昭和18年に完成したダム湖・朱鞠内湖は人工湖としては日本一の広さで、昭和49年に道立自然公園に指定され、多くの方が大自然を楽しむ他、春から秋にかけては幻の魚といわれるイトウ、冬期間にはわかさぎ釣りファンが訪れます。

農業を基幹産業とする町ですが、昭和40年代に政府の減反政策が始まり米作からの転作でそばを作付けする農家が増え昭和55年にそば作付



け面積日本一となりました。幌加内町の気候風土がそば栽培に適していたこともあり良質な生産を育み現在では「幌加内そば」としてご高評いただいています。

北海道の中でも雪の多い町ですが、今冬は従来の積雪記録269センチメートルを30年ぶりに更新し、2月25日(日)に積雪324センチメートルを記録。この記録は北海道で記録している積雪312センチメートルを48年ぶりに更新する豪雪の年となりました。

2. 幌加内消防団について

深川地区消防組合幌加内消防団は昭和47年に深川市、妹背牛町、秩父別町、北竜町、沼田町、幌加内町の1市5町で深川地区消防組合を設立し現在に至りました。

幌加内消防団は1本部、2分団で構成され、条例定数は56名で平成30年4月1日現在の団員数は41名です。消防団車両は消防ポンプ車2台、小型ポンプ積載車4台の合計6台が配備されています。

毎月の定例訓練をはじめ春秋の火災予防運動期間中に一般家庭の防火巡回を、歳末の繁忙期は夜間防火パトロール等の活動を行い、夏には消防演習を開催しポンプ操法訓練等を実施しています。

3. 研修実施の経緯について

年間業務計画の中で全団員を対象とした各種研修訓練を計画し実施しているところですが、一昨年に公務災害ゼロを目指すべくS-KYT研修を受講し災害危険予知・事故防止について学びました。今回は消防団活動の基本である健康を維持できるよう「消防団員健康づくりセミナー」を受講させていただくことになりました。

4. 「消防団員健康づくりセミナー」を受講して

平成30年3月3日(土)に生活習慣病の予防について講師の旭川赤十字病院 金田先生から食事、喫煙、飲酒の生活習慣が引き起こす病気を予防し健康寿命を延ばすために大切な事を学ばせていただきました。普段触れることの少ない健康づくりの講習に全員が真剣に受講していました。



また、健康づくりトレーニング実技について講師の日本健康運動指導士会 唐牛先生から消防団員の怪我と事故の特徴を、災害例、怪我をした時の処置、運動習慣をつけ体力の向上を目指すようトレーニングの実技指導をしていただきました。実際に体を使ったストレッチや普段あまり使わない筋肉を使ったり呼吸法を学び爽やかな汗を流していました。

セミナー受講をした後のアンケートでは「体調管理の重要性を感じた。」「毎日の運動や生活習慣を見直したい。」「あらためて食生活の大切さがわかりました。」「食生活や体調管理、日々



の心がけや筋肉の使い方など勉強になった。」「今後の訓練に生かしたい。」「健康的な身体作りをしていきたい。」「適度な運動も取り入れていけるよう努力していきます。」など日々の健康管理や運動習慣を見直したいという意見が多く見られました。

普段の消防団活動の中では触れることの少ない自身の健康づくり、生活習慣病予防、消防団員の事故事例から学ぶケガ予防のためのトレーニング方法を学び、健康に対する意識を高めました。

5. 今後の取組

今回の「消防団員健康づくりセミナー」を受講して学ばせていただいた生活習慣病を予防し健康を維持し、健康づくりトレーニングで体力を向上させケガを予防し公務災害防止に努めていきたいと思えます。

結びにこのたびの研修開催にご協力いただきました講師の皆様、消防基金の方々に心より感謝申し上げます。

