

## ▶ 消防団員健康づくりセミナーを実施して ◀

北海道室蘭市消防団

### 1. はじめに

室蘭市は、北海道の南西部に位置し、明治5年の開港以来、100年以上にわたって港を中心に製鐵、製鋼、石油精製、造船など「ものづくりのまち」として発展し、長年培われた高い技術力や優秀な人材を活かした高度な製品が作られており、北海道の中心的な工業都市として歴史を刻んできました。近年では、水素社会の構築に向けた取組など環境分野への高度な技術活用を展開しており、環境産業拠点都市の形成に向け、企業、室蘭工業大学、行政が一体となった取組を進めています。



測量山からの展望

### 2. 室蘭市消防団の概要

室蘭市消防団は昭和22年9月13日に設置され、1団本部、12分団で構成されています。定員292人のところ、実員数274人（平成31年4月1日現在）が在籍し、女性団員は24人です。室蘭市は人口減少が続き、昭和48年には403人在籍していた消防団員も人口減少に伴い減少傾向が続いております。団員を少しでも確保しようと、平成29年度には消防団協力事業所表示制度、平成30年度には学生消防団活動認証制度を開始するなど、主に若い世代をターゲットとした入団の促進に団員一丸となって取り組んでおりま

す。

装備は、小型動力ポンプ付積載車9台のほか小型動力ポンプを14台配備しております。主な活動は、毎月の操縦訓練、注水訓練、一般住宅への防火指導などのほか、花火大会や町内会の祭典での警戒も実施しております。団員の7割以上が被雇用者のいわゆる「サラリーマン団員」ですが、仕事の傍ら合間を縫って消防団活動にご協力いただいております。

### 3. 健康づくりセミナー開催の経緯及び研修の様子

全国的に消防団員の減少とともに高齢化も指摘されておりますが、本市も同様の傾向にあり、団員の平均年齢は平成31年4月1日現在で46.3歳と全国平均を大きく上回っています。高齢を理由とする退団者も増加している現在の状況を踏まえ、消防団活動は健康が第一であると考え、健康づくりセミナーを開催することとしました。

セミナーは、平成31年3月3日（日）に本市内のホテルで開催しました。講師には日本赤十字社北海道支部から派遣された、伊達赤十字病院で看護師として勤務する那須睦子氏と森香氏が務められ、「健康生活支援講習 ～これからの自分のために家族のために～」と題して講演していただきました。研修会には全12分団から総勢172人の参加がありました。

講演は、生活習慣病の定義、メタボリックシンドロームの診断基準、健康寿命を延ばす生活習慣、生活不活発病についての座学による説明の後、ロコモティブシンドローム（運動器の障害）をチェックする実技指導も行われました。団員からは「家族のために生活を見直したい」、「消防団活動には心身ともに健康であることが

大事だと再認識した」、「簡単な運動もあり楽しく話を聞くことができた」など、喜びの声が多数寄せられ、自分の普段の生活習慣を顧みるいい機会となったようです。講師の森氏からは「要介護の主な原因の一つはロコモティブシンドロームと言われている。早い人では40歳代から始まるのでいまから注意してください。」とアドバイスがあり、受講した団員は真剣な表情で研修に臨んでおりました。



消防団長挨拶



セミナーの様子



ロコモティブシンドローム（運動器の障害）をチェックする実技指導の様子

#### 4. 今後の取組

本市消防団では年間の訓練計画において、団員の資質向上を目的として、班長以上の階級を対象とした「幹部研修」と、全団員を対象とした「消防記念日研修」を毎年開催しており、今後も引き続き消防基金の事業を積極的に活用させていただき、より充実した研修会を企画し、消防団員の資質向上はもとより、公務災害の未然防止、団員の健康づくりにも取り組んでまいりたいと考えております。最後に本セミナーの開催にあたり、消防基金の関係者の皆様には、講師の確保、研修資料の提供等大変お世話になりましたことをこの場をお借りしまして厚くお礼申し上げます。