

▶ 健康づくりセミナーを受講して ◀

尾道市消防団

1. はじめに

尾道市は、瀬戸内のほぼ中央に位置しています。のどかな田園地帯が広がる北部と、大小の島々からなる多島美豊かな風景が広がる南部を有した同市は、山と海の多彩な自然の恩恵を受けて発展してきました。

なかでも、尾道水道を中心とした尾道独特の街並みや景観は、全国的にも珍しく、「尾道水道が紡いだ中世からの箱庭的都市」として、今年度文化庁が認定する日本遺産に登録されました。

また、今後は、市内を東西に横断する山陽自動車道と、南隣の愛媛県今治市へ延びる西瀬戸自動車道及び北隣の島根県松江市へと延びる中国横断自動車道・尾道松江線が交差する瀬戸内の十字路として、観光や地域経済への好影響が期待されています。

2. 尾道市消防団の概要

尾道市消防団は、1本部8方面隊45分団で組織されており、平成27年6月1日現在、1,654名（うち女性は35名）が、定期的に予防広報、水防訓練、中継送水訓練等を行って、防火防災思想の普及や、多様化、大規模化する災害に対応すべく、日々努力を行っています。

消防団には、総務・広報部会、訓練部会、装備部会、安全部会が設置されており、各部会は本部役員と分団長によって編成されています。

消防団員公務災害防止研修会の開催については、安全部会が担当しており、その開催時期等については、年間計画を立てる年度初めの時期に決定し、消防団活動の充実強化及び安全な活動運営を目指しています。

3. 健康づくりセミナー開催の経緯及び研修の様子

平成26年度においては、1回目は、消防団活動における安全管理を多くの消防団員に伝えるために、消防団危険予知訓練（S-KYT）研修を行いました。講師の方々には、在職中における体験談を交えて研修を行ってもらえるので、団員の安全を管理指導する立場の幹部にとって、どのように団員の安全意識を高揚させて、行動の意思統一を図ればいいのかを分かりやすく学ぶ機会として好評でした。

よって、2回目においても同研修を行う予定でしたが、平成26年度は、現役の消防団員3名が病気によって亡くなるという事態が発生しました。まずは、自分自身そして家族を守ることの重要性を認識してもらいたいということから、団長を始め安全部会が会議を開き、年度内の2回目の研修として、健康づくりセミナーを開催することとなりました。

尾道市消防団において、健康づくりセミナーは初めての研修であり、また、現役の消防団員が亡くなるという身近な問題が発生したため、消防団員の関心度は高く、90名近い参加があり



セミナーの様子①

ました。

講師として、日本赤十字社広島県支部の阿部指導員とNPO法人日本健康運動指導士会の中尾運動士に来ていただき、健康について講習していただきました。

中尾運動士には、「公務災害の防止に役立つ健康法」をテーマに、生活習慣の改善が、健康寿命の延伸、生活の質の向上へとつながるということをお話ししていただきました。その健康なカラダ作りのための必須項目として、ストレッチ、筋力アップトレーニング、有酸素運動、腹式呼吸を挙げられましたが、実践しておられた団員は数名程度でした。その大切さを実感、確認をしてもらうために、座学に併せてバランストレーニングやストレッチを行いました。参加した消防団員は、日ごろの運動不足や自己健康管理の不十分さを改めて認識させられたようでした。

また、阿部指導員からは、「消防団員の事故はいつでも起こり得る」をテーマに、消防団活動中での不慮の事故や疾病によって亡くならないために、またその予防方法についてお話しして



セミナーの様子②

いただきました。

生活習慣病を防ぐために、野菜を多く摂る食生活、定期健診の活用の大切さについて学びました。

研修終了後には、消防団員からの質問にも丁寧にお答えいただき、このセミナーを通じて、弱者を災害から守る消防団員自身が健康でなければならないということを再確認することができたようで、非常に有意義な研修となりました。

4. 今後の取組について

災害弱者を救う前に、自分自身が健康でなければ市民を守れないという意識が高まったのは確かなようで、研修後のアンケート結果から、健康や公務災害に対して、団員の意識が非常に高くなったことが感じられました。

平成27年度に入って開催した安全部会会議でも、部会員からの意見として、「1回だけで終わらせるのはもったいない。」「身近な話だったので、他の団員にも実際に聴いてもらいたい。」といった積極的な意見が出たため、多くの団員に参加してもらうために、今年度は健康づくりセミナーを3回開催することとなりました。

毎年受講している消防団危険予知訓練(S-KYT)研修も重要で、消防団員全てに浸透しきれていない部分もあると思いますが、これからも多様な研修会を開催し、消防団活動に活かしていきたいと思っています。

最後に、今回の研修の開催にあたりご協力いただきました講師、消防基金の担当者の方々に、あらためてお礼を申し上げます。