

## ●●●●●●●●●● **健康セミナーを実施して** ●●●●●●●●●●

広島県府中市消防団

### 1 はじめに

府中市は広島県東南部内陸地帯に位置し、面積の大半が山地で、三方を山に囲まれて盆地を形成しており、西北部から東南部にかけて、県内三大河川の一つである芦田川が縦貫しています。その流域の両側には平野が広がり、美しい山並みを背景に、住宅、商店、工場などが立ち並び、市街地が展開しています。

市街地は律令時代の頃、備後国府が置かれていたと伝えられ、数多くの遺構・遺物が出土し、現在も備後国府の解明にむけて発掘作業が続けられています。古い町並みには、幕府の天領として栄えた頃の白壁や銀山街道が見られ、貴重な歴史的遺産です。

府中市は田園都市として発足しましたが、伝統産業の育成に努め「府中タンス」、「鑄造品」「備後かすり」「府中みそ」などが時代の変化に対応しながら地場産業として発達してきました。その後、「非鉄金属ダイカスト製品」、「建設・工作機械」、「施業用チャック」などの近代産業はたゆまない企業努力により驚異的な発展を遂げ飛躍を続けています。また、近年では、当市発祥のお好み焼き「府中焼き」がB級グルメグランプリ大会に出場するなど知名度を上げ、全国にその名を轟かせております。

### 2 府中市消防団の概要

当市消防団は、昭和54年に24分団、団員1,048名で発足し、その後市町村合併による消防団の統合、再編成を行い、現在1本部、13分団、条例定数920名となっていますが、残念ながら実員は876名で、44名の定員割れとなっています。少子高齢化、団員のサラリーマン化等により消防団員数が減少しており消防団員の確保には苦勞しています。

当市消防団は、ポンプ自動車9台、小型ポンプ付積載車36台を配備し、日夜、市民を災害から守る活動に従事しています。

この数年、地球温暖化の影響による天候不順やゲリラ的な集中豪雨など今までの常識を覆すような災害が頻繁に発生するようになりました。当市においても、平成22年7月の豪雨により土石流・斜面崩壊などの水害が発生しましたが、消防団により迅速で適切な対応がされ、被害を最小にとどめることができました。今後も各種災害の発生が予想される今日、消防団に対する市民の期待は大きなものがあります。

また、当市消防団は広島県消防ポンプ操法競技大会において、平成19年度にはポンプ車操法の部に、平成21年度には小型ポンプ操法の部に出場し、惜しくも優勝は逃したものの2大会連

続しての準優勝と、団長を中心に固い団結を誇り、積極的で活気のある消防団です。

### 3 健康セミナー開催に至った経緯

当市消防団では、毎年4月に幹部教育訓練、6月に公務災害防止研修事業を実施しています。昨年は「安全管理セミナー」を実施し、事故防止と安全意識の向上を図りましたが、この数年、当市の現役消防団員が公務中の事故ではなく、脳血管疾患、循環器疾患などの生活習慣病で入院したとの報告が数件あり、消防団としても健康管理は大きな問題であると認識していました。

消防団員である前に、人間として日常生活を健康な状態で生活することは、最も重要なことです。また、自らが健康でなければ消防団員として地域のために活躍することもできません。

このような背景から公務中の病気の発症防止はもちろん、本人、家族のためにも日常的な健康管理、特に生活習慣病の予防対策として、消防基金の御協力を得て、「健康セミナー」を開催いたしました。

### 4 健康セミナーを開催して

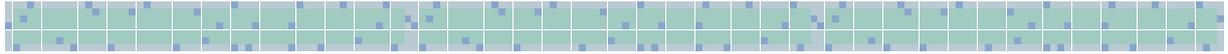
平成23年6月21日（火）日本赤十字社広島県支部の阿部直美さんを講師に迎え、消防団員・職員合わせ139名が参加し開催しました。

不適切な食生活、運動不足、深酒、喫煙などの生活習慣の積み重ねが誘因となり、メタボリックシンドロームを発症させ、そのまま放置すれば、やがて心筋梗塞や脳卒中など命に関わる病気を引き起こすことになるなど、一部の団員には耳の痛い話もありました。

生活習慣病を予防するために大事なのは体を



開会あいさつ



講義風景

動かすことであり、まずは通勤時や外出時などの日常生活の中で体を動かす機会を増やし、次のステップとして趣味で運動を可能なペースで継続的に行っていくことで、筋力の維持、呼吸器や循環器の機能向上につながると丁寧にそし

て熱心にご指導いただきました。

セミナーを終えて会場を後にする団員から、「禁煙しようかな」「運動始めようかな」などといった声が数多く聞かれました。また回収したアンケート調査の中には、「若いうちは自覚症



講義風景 2

状はないが、不摂生な生活習慣が積み重なって、気づいた時には手遅れになるという生活習慣病の怖さを学んだ」、「将来を考え、家族のために酒の量を減らし、禁煙し、ウォーキングを始めます」等々、阿部講師が実際に生活習慣病患者を診てきた経験に基づいたお話に健康の大切さを再認識することができました。

## 5 今後の取り組み

以前から、本市消防団では活動時の安全管理

に対して常々指導をしていましたが、「安全管理セミナー」を開催してからは団員個々の意識が更に高くなっています。また、今回「健康セミナー」を受講したことで、個々の団員が自らの健康管理を徹底してくれることに期待しています。

今後も「安全管理セミナー」や「S-KYT研修」等を開催することで公務災害を防止し、市民の安全と安心を守る消防団員が、より活動しやすい環境作りのための取組みを進めていきます。



講師への謝辞