

## ▶ 健康づくりセミナーを実施して ◀

### 岡山県玉野市消防団

#### 1. はじめに（玉野市の概要）

玉野市は、岡山県の南端にあり、総面積は103.58平方キロメートル、人口は61,230人（平成29年1月1日現在）、瀬戸内海の温暖な気候風土の中、美しい自然に恵まれた風光明媚な港町です。

古くから造船業、銅製錬、繊維業や製塩業など、本市を支える産業とともに発展してきました。市内には「日本の渚百選」、「快水浴場百選」に選ばれた西日本屈指の海水浴場「洪川海岸」や瀬戸大橋を一望できる「王子が岳」があり、ここから見える瀬戸大橋をバックに沈む夕日は、いつ見ても絶景です。

また、四季折々の自然が楽しめる県下最大の公園「みやま公園」は、春に桜、初夏に新緑、秋に紅葉と自然を満喫できる観光スポットとなっています。

#### 2. 玉野市消防団の概要

玉野市消防団は、昭和22年9月28日に設置。1本部18分団を持つ組織で、昭和53年の玉野市消防団精鋭化により、定数850名を588名に編成し、現在の実員は549名、うち女性団員は10名（平成29年1月1日現在）です。

団員数の極端な減少は見られないものの、年々減少傾向という状況に懸念しています。

装備は、ポンプ自動車4台、小型ポンプ付積載車14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。

災害対応については、過去、大規模林野火災現場を幾度も踏んでおり、最近では平成23年8月に離島における大規模林野火災を経験しました。この火災では島の9割（225.5ヘクタール）を焼失し、夏の猛暑の中、6日間にわたり、延べ687名の消防団員が昼夜を分かたず消火にあた

り、一時、集落から約100メートルまで火の手が迫りましたが、総力を結集して延焼を食い止め、被害の軽減に多大な貢献を果たしました。

また、女性消防団員で結成された玉野市女性消防隊が平成27年10月15日に神奈川県横浜市で開催された「第22回全国女性消防操法大会」に岡山県を代表して出場しました。

#### 3. 健康づくりセミナーの開催に至った経緯

平成27年度、安全管理セミナーを実施したところ多数の消防団幹部の方々から好評であったこともありますが、消防団員の平均年齢が43.7歳と毎年上昇傾向にあること及び高齢化も懸念される状況であることをふまえ、平成28年度は健康づくりセミナーの研修を計画し、班長以上の幹部団員に受講してもらいました。

#### 4. 健康づくりセミナーを実施して

平成28年11月6日（日）に団長をはじめとして、消防団幹部55名が受講しました。講師としてNPO法人日本健康運動指導士会岡山県支部事務局長の南淵憲生先生と健康運動指導士の福島京子先生に講義と実技指導をしていただきました。

講義では、「職場・自宅でできるメタボ退治～生活習慣の改善と習慣化のすすめ～」というタイトルで、病気の早期発見、早期治療の大切さを強調し、定期的に健康診断を受けるように訴えられ、食生活に関しては、よく噛むことと野菜をしっかり摂ることを話されました。

実技指導では、メタボ退治のための簡単・誰でもできる筋力トレーニングを教えてくださいました。例えば両腕を伸ばして手の指をグーパーするなど短時間でどこでも行えるストレッチ

チ体操を習い、常日頃からの慣習化による筋力トレーニングがいかに大切であるか実感しました。

セミナーを終えて回収したアンケートには、「数秒身体を動かすだけで身体全体が温まり、びっくりした」「運動を特別なものとしてとらえるのではなく、日常的なものにし、継続したい」「他の団員や家族にも教えたい」など運動を大切に思う意見が多くありました。

## 5. 今後の取組

今回のセミナーが健康管理に対する意識を高め、改めて不適切な食生活や運動不足になりがちな自分自身を見つめなおす良い機会になったことから、今後も消防基金のご協力をいただき、安全管理セミナー、S-KYT研修、健康づくりセミナー及び消防団員災害救援ストレス対策研修を定期的に組み合わせ、消防団員の公務災害防止に努めたいと思います。

