

## ▶ 健康づくりセミナーを実施して ◀

鹿児島県いちき串木野市消防本部

### 1. はじめに

いちき串木野市は、鹿児島県の薩摩半島北西部に位置し、総面積112・3平方キロメートル、人口3万人弱で、西に日本三大砂丘のひとつである吹上浜の海岸線を望み、東に徐福伝説の霊峰冠嶽を控え、海、山、温泉などの自然と温暖な気候に恵まれた風光明媚な場所です。



江戸時代には、陸上交通や海上輸送の一中心地として物資等の集散地となり、宿場町と商業の地として栄える一方、金鉱業と遠洋まぐろ漁業のまちとして栄えてきました。

また、1865年薩摩藩英国留学生19名が近代日本の礎を築くため羽ばたいた黎明の地でもあります。



### 2. 各消防団の概要

本市消防団は、昭和22年8月に設置。

1本部12分団、団員数257名(平成29年8月1日現在)で構成しており、消防ポンプ自動車10台、小型ポンプ積載消防自動車2台、小型動力ポンプ積載車4台、小型動力ポンプ13台を配備し、常備消防と連携協力しながら消火活動、風水害活動、行方不明者捜索活動、各種訓練等を行っています。

ここ数年、団員数の減少と高齢化が懸念されていますが、女性や学生など新たな分野からの入団も増えつつあります。特に女性消防団員は、現在12名在籍し、団本部付、分団付に分かれ、男性団員同様の現場活動やポンプ操法、火災予防啓発活動等に取り組んでいます。

### 3. 健康づくりセミナーの開催に至った経緯

本市では、部長以上の団員の消防知識と技術

の向上等を目的とした研修会を平成10年から毎年開催しており、消防基金が主催する安全管理セミナーや危険予知訓練は以前実施していたため、今回は団員からの要望もあり健康づくりセミナーの実施に至りました。

#### 4. 健康づくりセミナーを実施して

平成29年5月14日（日）消防団員等89名の参加がありました。市長から激励の挨拶をいただいた後、講師にNPO法人日本健康運動指導士会鹿児島県副支部長の三野みゆき先生と同じく健康運動指導士の小園美和子先生をお招きし、公務災害の概要や事例の紹介、生活習慣病予防、嗜好品と病気の関係、運動の必要性等についての講義と実技指導をしていただきました。特に実技指導では、目を閉じての片足立ちで、バランスを崩さずに何秒持続出来るかなど、童心に戻りゲーム感覚で楽しめました。また、椅子などの身近にある道具を使用し、いつでも簡単に出来る筋力トレーニングを教えていただき、非常に有意義な研修となりました。

セミナーを終えて回収したアンケートには運動、食事、喫煙と飲酒、ストレスとメンタルケア、健康の大切さを痛感したなどの意見が多く寄せられていました。



#### 5. 今後の取組

今回の研修は、日頃からの健康づくりがいかに大切であり、今後継続的に取り組むべきテーマであることを実感したことでした。これからも消防基金のご協力をいただきながら、定期的に様々な研修を取り入れていきたいと考えております。

本市のスローガンである「ひとが輝き 文化の薫る 世界に拓かれたまち」に向け、今後ますますの消防力の向上と公務災害ゼロを目指していきたいと思えます。

