

公務災害防止事業の推進

健康セミナーを実施して

青森地域広域消防事務組合消防本部

1 はじめに

青森市は、平成17年4月1日、旧青森市と旧浪岡町が合併し、青森県初の30万都市「青森市」として新たに誕生、その後、平成18年10月1日には、中核市へ移行しました。

青森市は、青森県のほぼ中央に位置し、北は陸奥湾に面し、東部と南部には奥羽山脈の一部をなす東岳山地、八甲田連峰、西部には津軽平野・津軽山地・梵珠山など、雄大な自然を有しています。また、空の駅として青森空港、道の駅として東北縦貫自動車道・津軽自動車道、鉄道の駅としてJR奥羽本線・東北本線、海の駅として青森港の四つの駅を有し、三内丸山遺跡をはじめ、小牧野遺跡・浪岡城跡・高屋敷館遺跡といった貴重な史跡があり、夏には、世界の火祭り「青森ねぶた祭」、日本全国トップレベルの生産量を誇る「りんご」、日本一おいしいとお墨つきをいただいた「水道水」など、青森にしかない豊かな宝物を有している大変魅力的なまちです。

更に、平成22年度の東北新幹線「八戸・新青森駅間」の開業が迫り、魅力あふれるまちづくりに向け、新青森駅周辺地区や現青森駅周辺地区などの整備が進められているところです。

常備消防は、1本部、3消防署、10分署、職員定数458名の体制です。

非常備消防は、青森市青森消防団と青森市浪岡消防団から組織され、青森市青森消防団は、1本団、21分団、団員定数1,600名、一方、青森市浪岡消防団は、1本団、19分団、団員定数383名で構成されており、消防団員は、日頃から市民の安全・安心を守るため地域に密着した消防団活動を行っています。

今回は、消防基金と共催で青森市青森消防団が実施した健康セミナー研修を紹介させていただきます。



研修風景

2 健康セミナー研修を実施した経緯

青森市青森消防団では、消防団幹部が中心となり、日頃から、各分団に対して、団員の安全管理について指導していますが、毎年のように公務災害が発生しております。

事故発生状況として消火活動中、誤って側溝に転落した事例や資機材撤収中、車両後部から降りる際、足を負傷した事例など現場活動中の負傷が多くみられることから、団幹部と団事務局が中心となり、公務災害の発生原因と発生防止に関する有効な取り組みについて検討を重ねてきました。

その結果、団幹部から、団員の安全を確保しなければならない我々が、事故防止に対する知識を更に高め、団員の安全に配慮することが必要であるという意見がありました。

そこで、平成18及び19年度に消防団員等公務災害補償等共済基金（消防基金）の公務災害防止事業を活用し、各分団の班長以上を対象にS-

KYT研修（消防団危険予知トレーニング）を実施しました。

研修後、参加者からは、「具体的で非常にわかりやすい。」「指差呼称やタッチ・アンド・コールなど“声を出し・指を差す”単純なことだが、みんなで実践することで、再確認もでき、危険防止につながる。是非、分団の訓練に取り入れていきたい。」など意見が多数よせられ、研修が有意義であったことを実感しております。

また、近年、当消防団では、消防団員の高齢化が進行しており、運動不足の中高年層が増加傾向にあります。このような中で、団員が、自分の健康状態をチェックせず、火災現場等において消防活動を行うことは、重大な疾患を招く可能性も考えられます。このような疾患による事故を防止するため、平成20年度は、生活習慣病に対する知識の習得を目的として、健康セミナーを実施することになりました。



研修風景

3 健康セミナーを実施して

以上のことから、青森市青森消防団として、消防基金との共催により平成20年11月21日、日本赤十字社青森県支部から派遣された赤十字家庭看護法指導員の和島講師のもと、団幹部（副分団長以上）63名が参加して、健康セミナーを実施しました。

はじめに、講師から受講者の現在の生活習慣の改善に本気になって取り組んでいただくためには、自分の状態を数字で実感していただくことが最良ですが、研修会場に、メジャーなどの測定器がなかったので、おおよその目安とするために簡単な4項目の質問がありました。

まず、最初の質問は、現在のズボンのベルトの長さが男性であれば85cm以上、女性であれば90cmを超えているかということでした。正確には臍の高さの数値だそうです。次に、現在の体重が身長から105を引いた数よりも多いかどうか、三つ目は、現在たばこを吸っているか、四つ目は、健康診断でいつもなんらかの指摘があるか。このいずれかに該当していれば、自覚症状がない方も、「これからの話を真剣に聞いてほしい。」という講師の言葉に受講者の表情も一変し、一挙に興味を引きつけられました。

生活習慣病の予防・改善策として、運動療法や食事療法が必要であること、また、どのように健康を守っていくかなどについて、わかりやすくかみくだいた説明に、受講者も熱心に耳を傾け、メモをとる姿が多くありました。

4 今後の取り組みについて

後日、受講者からは、この研修を通じて、「日頃の生活習慣を反省し、健康管理に努めたい。」、「非常に参考になった。分団に持ち帰り、団員に健康管理の大切さを広めたい。」、「団員の運動不足解消のためにも、日頃の訓練に運動を取り入れ、団員みんなで健康について考えていきたい。」などの感想が多く、有意義な研修であったことと実感しております。

消防団員は、本業を持ちながら、日夜地域の安全と安心を守るために活躍しております。同時に、かけがえのない家族がおります。

この研修で健康であることの大切さを学んだ受講者には、消防団活動や日常生活に大いに生かしていただきたいと思っております。

消防団員が健康で、事故のない消防活動が実践できるよう、今後も、基金の公務災害防止事業を活用し、意識啓発に努めていきたいと考えております。



熱心に耳を傾ける受講者