

▶ 健康づくりセミナーを実施して ◀

神戸市長田消防団

1. 神戸市長田区の紹介

長田区は、兵庫県の県庁所在市・神戸市の中央部よりやや西に位置し、北に高取山、南に海、新湊川、しんみなと苅藻川かるもに形づくられた南北に細長い区域です。その歴史は古く、条里制の痕跡が今でも残っています。明治から大正期に市街地の開発が行われました。

戦争による市街地の罹災もありましたが、戦後は山麓部にも市街地が広がりました。庶民的住宅のまち、中小企業のまちとして利便性の高い下町情緒のあふれるまちです。

しかし、平成7年1月17日に発生した阪神・淡路大震災により、長田区をはじめ、既成市街地は大きな被害を受けました。とりわけ長田区内では、地震で直接921名の尊い命が犠牲になるとともに、家屋は全半焼が4,772棟・約30ヘクタール（市内の全半焼の約6割）、全半壊が23,803棟（市内の全半壊の約2割）にのぼるなど壊滅的な打撃を受けました。

その後は、全国から温かい支援をいただき、地域で支えあいながら復興を進めてきました。平成21年10月には、長田区にゆかりのある漫画家・横山光輝氏の代表作『鉄人28号』のモニュメントが若松公園に完成するなど、「ゲー」なまち長田へとまちづくりを進めています。

2. 神戸市長田消防団の概要

神戸市長田消防団は、濱寄消防団長以下150名で、団本部と8分団で構成されています。

団員は、自らも被災しながら阪神・淡路大震災を乗り越えてきた経験から得た「自分たちのまちは自分たちが守る」の精神により、区民の生命・身体・財産を守るため、日頃から熱心に消防団活動に取り組んでいます。

特に神戸市では、阪神・淡路大震災以降、住民たちの手による地域防災組織「防災福祉コミュニティ」が市内全区域で結成されていますが、消防団はこうした地域住民の防火・防災活動の指導的役割を果たしています。

長田消防団でも、山あり海ありの地域特性に根ざした活動を行う「防災福祉コミュニティ」と連携し、地域防災力向上に努めています。

また、平成25年度には初めて地元大学から学生消防団員を採用しています。若い世代と地域防災との関わりが活発化するという効果ももちろんですが、地域貢献から得られる達成感も大きく、学生自身の良き学びの機会ともなっています。

さらに長田消防団には、同学生団員を含め女性団員7名が所属しており、地域に密着した様々な活動を展開しています。

3. 『健康づくりセミナー』を開催したきっかけと研修の様子

長田消防団では、年度計画に基づいて基本訓練・消防操法訓練・夏季特別訓練・区総合防災訓練など、年4～5回程度、団員の大多数が参加する訓練を実施しています。

このうち、例年実動訓練を主体に計画されている夏季特別訓練を、今回『健康づくりセミナー』として初めて開催しました。

開催のきっかけは、「最近、厳しい夏場の蒸し暑さで熱中症気味になり、身体の調子がよくない。本業への影響ももちろんだが、強靱な精神・身体が必要な我々消防団員が体調維持できないというのでは、消防団活動にも支障がでるのではないか。病気や健康に対する基本的な知識がある程度必要なのではと思う」という団員の声

です。

訓練計画立案の段階で、日々感じている健康不安を解消し、消防団員としての日常的な健康維持や体力向上に役立つ知識を体系的に学んでもらうことも有意義であると考え、夏季特別訓練の時間を用いての『健康づくりセミナー』を開催することになりました。

セミナーは、平成28年8月21日(日)長田区役所大会議室において、2部構成でそれぞれ講師をお招きし、消防団員72名、消防職員13名の参加により開催されました。

第一部は、日本赤十字社兵庫県支部の大橋先生を講師に迎え、「生活習慣病の防止に係る座

学」についてご講義いただきました。

第二部はNPO法人日本健康運動指導士会から金澤先生と嵩先生を講師に迎え、「健康・体力づくりのための運動」をテーマに講義と実技指導をしていただきました。

参加者は、公務災害の現状・重大疾病や生活習慣病・定期的な健康診断受診の重要性について、日頃聞きなれない言葉にやや戸惑いながらも講師の話に真剣に耳を傾けていました。

特に、健康リスクに関する警鐘的な話になると、講師の話に頷く団員が多く、自分の身に照らし合わせながら神妙に聴講している姿が見受けられました。



4. セミナーを開催後のアンケート結果から

- 研修終了後に実施した受講者アンケートでは、
- (1)「メタボリックシンドローム」「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」などのキーワードについて、改めて知識を得ることが出来た。
 - (2)運動については「無理をしない」「自分で行動する」「長く続ける」「とりあえずできることから」や、「食生活を見直したい」「ストレスをためない方法を考えたい」などについて意識を新たにしました。
- という結果が得られました。

また、身近に行われているNHKラジオ体操は、比較的軽い運動だと思われていますが、正しい方法でやってみると、人によっては激しく汗をかいたり、後日筋肉痛になったりするなど、かなり負荷が高くて健康増進に役立つ体操だということがわかりました、という意見もありました。

今後は、このセミナーで得たことを心がけながら日々健康管理に努め、消防団活動に役立たいといった意見も多く寄せられ、自身の心身の健康を保つことの大切さを再認識できた大変有意義な研修となりました。

5. おわりに

今回の『健康づくりセミナー』により、受講した団員が自らの健康管理について認識を新たにすることができました。

消防団の活動能力を向上させるためには、実動訓練や技術研修が重要であることは言うまでもありませんが、その活動の元となる団員自身の健康面・体力面についてしっかり知識を習得してもらうことも、近年の自然災害の多発化とそれに伴う災害防衛活動の長時間化に鑑みると、今後ますます必要となってくるのではないのでしょうか。

これからも、機会をとらえて消防基金の各種研修を長田消防団の訓練・研修計画に取り入れ、消防団員の活動能力の向上や公務災害防止に努めながら、地域防災力のさらなる強化向上をはかってまいりたいと考えております。

最後に、今回の研修の開催にあたり、ご後援をいただいた消防基金と、ご協力いただきました3名の講師の皆様へ深く感謝を申し上げます。