

## ▶ 健康づくりセミナーを実施して ◀

神奈川県消防協会湘南支部

### 1. はじめに

神奈川県消防協会湘南支部は、平塚市、大磯町、二宮町の1市2町で構成されています。相模湾沿岸に位置し、沿岸部を走る国道134号線や、国道1号線は、箱根駅伝のコースにもなっています。背後には丹沢・大山山麓が控え、西方には富士・箱根連山を遠望できる四季温かな気候に恵まれた地域です。



相模湾上空からの沿岸部の景色

### 2. 各消防団の概要

当支部は、平成30年10月1日時点で、消防団員数は593人(平塚市348人、うち女性消防団員2人、大磯町167人、うち女性消防団員3人、二宮町78人、うち女性消防団員0人)、編成分団数は36分団(平塚市19分団、大磯町12分団、二宮町5分団)となっています。

### 3. 健康づくりセミナー開催の経緯

近年の消防団をとりまく環境は、団員の減少や高齢化、また、サラリーマン団員の増加等大きく変化しています。

これまで、当支部では、火災現場活動における知識と技能の習得や、各市町消防団員相互の連携を図ることを目的に、放水訓練等を主に実

施してきました。

本年度は、事務局が二宮町になり、東日本大震災や北海道胆振東部地震等を契機として、消防団活動時や有事の際における公務災害防止策を考え、団員一人一人の健康に対する意識を高めるため、消防団員等公務災害補償等共済基金の助成、後援を受け、「健康づくりセミナー」を実施することになりました。

### 4. 健康づくりセミナーを実施して

平成30年9月1日(土)に実施して、消防団員63名に受講していただきました。セミナーは、2部構成とし、第1部は日本赤十字社神奈川県支部の健康生活支援講習指導員の方に、「生活習慣病」と「ストレッチ」というテーマで実技を交えながらご講義いただきました。

第2部では、NPO法人日本健康運動指導士会より健康運動指導士の方に、「自らの健康維持のために」、「訓練中のケガの予防のために」というテーマで家庭や会社でできる有酸素運動や筋力トレーニング、訓練の前後で行ってほしいストレッチを団員も一緒に体験しながら講義を行っていただきました。

受講した団員からは、「普段あまり動かせない体の部分のストレッチ方法を教わったことで、今後の運動不足解消になります。」、「ストレッチの必要性を再確認できました、今後自宅等でも継続していきたいです。」、「健康維持につながる有意義な講義でした、普段の消防団活動に活かしていきたいです。」、「訓練前後のストレッチの重要性について、今回参加できなかった団員にも伝えていきたいです。」等の意見がありました。

## 5. 今後の取組

今回の健康づくりセミナーを通して、有事の際に備え、日ごろより団員一人一人が健康管理に努めることの重要性を再認識できたと思います。

今後も消防基金にご協力をいただき、日々の健

康管理を始め、消防団員の公務災害防止や安全管理に関する研修を行っていきたいと思います。

最後に、今回の研修実施にあたり、ご協力いただきました講師の方々に心より感謝いたします。

