

## ▶ 健康づくりセミナーを実施して ◀

東広島市消防団

### 1. 本市の紹介

東広島市は、1974年（昭和49年）4月20日、賀茂郡内の西条町、八本松町、志和町、高屋町の4町が合併し、広島県内で12番目に誕生した市です。

この間「人間と自然の調和のとれた学園都市」を目指して、賀茂学園都市建設、広島中央テクノポリス建設の2大プロジェクトにより、社会基盤や産業基盤の整備も進みました。

2005年（平成17年）2月7日に、黒瀬町、福富町、豊栄町、河内町及び安芸津町と合併し、新しい東広島市としてさらなる発展に向けてスタートしました。

現在、人口約185,000人、面積は約635平方キロメートルと広島県の約7.5%を占める広いエリアを有する広島県中央地域の中核都市となっています。

また、周囲を低い山々に囲まれた標高200～400mの盆地状の地形が大部分を占め、南西部を中心に比較的平坦地に恵まれています。また、南東部は瀬戸内海に面しており、沿岸部には小規模な平坦地が広がり、大芝島等の島しょ部があります。

標高が北に高く、南に低い地形のため、冬季の気温、積雪量に差は見られますが、全体的に比較的温かな気候です。また、自然災害が少ないとされることも、東広島市の魅力の一つとなっています。

### 2. 消防団の概要

東広島市消防団は、1本部10方面隊46分団で組織されており、平成27年12月1日現在1,602名（うち女性80名、学生23名）が在籍しています。

主な活動としては、火災や水害といった災害時の出動はもとより、いつ発生するか分からない大規模災害に備え、各方面隊、各分団毎に日々訓練

を行っています。他には、女性団員を中心に火災予防の広報活動や救急講習を行っています。火災予防の広報活動は、主に春と秋の年2回行っており、春は火災予防期間に併せて市内量販店3店舗で、秋は今年初めて消防局を会場に開催しました消防・防災フェアで火災予防に関するリーフレット等を配り、火災予防の啓発を行いました。

また、女性学生団員で結成された東広島市女性消防隊が、昨年10月15日に横浜市で開催された第22回全国女性消防操法大会に広島県代表として出場し、優良賞を受賞しました。

### 3. 健康づくりセミナー開催までの経緯及び研修の様子について

毎年4月に消防団幹部で構成された幹部会議を開催して年間の行事予定を決めており、消防団員公務災害防止研修会については、この会議で開催時期や開催するコースを決定しています。

平成26年度は、消防団員一人一人の消防団活動時における危険に対する感受性を鋭化し、現場での適切な対応を身に付け、公務災害の発生防止を図ることを目的に消防団危険予知訓練（S-KYT）研修を開催しました。研修は、S-KYT指導員4名を講師に迎え、参加者57名が6チームに分かれて各チーム単位で行いました。初めに、S-KYTの概要と狙いについての講義を受け、その後、実技として①指差し呼称・唱和・タッチ&コール、②健康KY、③危険要因の捉え方と表現の仕方、④S-KYT基礎4ラウンド法を学びました。受講した幹部団員からは、「団員の安全意識の高揚と行動の意識統一を図るための方法について、実技を通して研修することができて分かりやすかった。」という意見が多数ありました。

今年度は、病気やケガをする団員が前年と比較

して増加していることもあり、健康づくり(病気やケガをしにくい身体づくり)を目的に健康づくりセミナーを開催することにしました。セミナーでは、講師としてNPO法人日本健康運動指導士会の田中里美先生にお越しいただき、「健康づくりのための運動」と題して、講義と実技指導をしていただきました。健康づくりという身近なテーマであったこともあり、69名の団員が参加しました。

講義では、生活習慣病(高血圧症・肥満症等)やメタボリックシンドロームの原因、消防団員の問題項目(心疾患・糖尿病・肝機能障害等)の保有割合、病気の恐ろしさについて説明があり、その予防や改善には運動が一番効果的で、併せて食事や禁煙に心がけることが大事であることを教えていただきました。

実技指導では、ケガや病気をしにくい身体づくりをテーマに田中先生が実際に見本を見せながら①ストレッチ、②筋力アップ&ほぐしの順番で参加者全員が行いました。静かなBGMが流れる中での実技指導でしたが、日頃から身体を動かしていない団員が多く、初めのストレッチの段階で「足が上がらない」とか「背中が曲がらない」という声が聞かれました。続いて、筋力アップ&ほぐ

しでは同じ姿勢を数十秒間続けるため、太ももやお腹に負担がかかり、参加者は額に汗をかきながら奮闘していました。

参加者には、今回のセミナーで学んだことを自分の分団に持ち帰り、日々の運動や食事、禁煙が健康づくりにつながることをしっかりと伝えていただきたいと思います。

#### 4. 今後の取組について

今回のセミナーでは、生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防改善には、運動だけでなく、食事や禁煙を併せて行う必要があることが分かりました。今後は、団員一人一人が定期的に健康診断を受診することで自分の健康状態を把握して、健診を受けるたびに結果が前回よりも良くなるように運動や食事、禁煙に心がけていただきたいと思います。

また、班長や部長等のリーダー団員は、訓練前と訓練後の健康チェック事項、訓練活動時の禁止事項が書かれた「訓練時のヘルス・チェックシート」を持参し、団員の健康状態をしっかりとチェックして事故が起きないように取組を行っていきます。



このセミナーを通して、災害から市民を守るためには、まず自分自身が健康でなければ守れないという意識が高まったことを感じました。このことは、セミナー後のアンケートからも確認することができます。

最後に、今回のセミナー開催にあたり、ご協力をいただきましたNPO法人日本健康運動指導士会の田中里美先生、助成をいただきました消防団員等公務災害補償等共済基金に厚くお礼申し上げます。

