

## 全国に先駆け 消防職員の体力維持を実践

— 定年引上げを見据え、最前線で活躍し続ける組織を目指します —

公務員の定年は段階的に引き上げられ、令和14年度には65歳定年制に移行します。定年引上げに伴い、燕・弥彦総合事務組合消防本部では、移行時点において50歳以上の消防職員が半数以上を占める見込みです。

そこで当組合では、50歳以上の職員を対象に「消防職員健康保持増進プログラム」を全国に先駆けて導入します。県内でも初となる本取り組みは、市スポーツ協会・ミズノグループの協力により、個々に適した体力維持メニューを策定し、専門スタッフとともに健康維持と体力強化を図ることで、長く活躍できる身体作りに取り組みます。

### 【「消防職員健康保持増進プログラム」の概要】

- 1.開始時期：5月1日（月）～
- 2.対象職員：50歳以上の消防職員 46名
- 3.実践場所：ビジョンよしだ（燕市吉田本所 153-1）
- 4.内 容：
  - (1) 体力テストの実施
    - ・プログラム開始時点の握力、上体起こしなど7種目の成績を点数化します。
  - (2) 体組成分析測定とヒアリング
  - (3) トレーニングメニューの提供
    - ・個人に合った体力維持メニューを策定してもらい、専門スタッフから運動指導や健康指導を受けます。
  - (4) トレーニングの実践と目標
    - ・トレーニングメニューに基づき、ビジョンよしだでトレーニングを実践します。
    - ・最低週1回、2時間以上実践することを目標とします。
  - (5) 体力テストの再実施と成果評価
    - ・令和5年度末に再度、体力テストを実施し、その結果に基づきトレーニングメニューの改善を図ります。
- 5.そ の 他：ビジョンよしだでのトレーニングの様子を5月10日（水）10時から公開します。



体力維持メニューを実践する様子

「子育てするなら燕市で」



には理由がある。

本件についてのお問い合わせ先  
燕・弥彦総合事務組合消防本部 警防課：笹崎  
電話：0256-92-1119（直通）