

## 健康保持増進プログラムの成果で筋力値がアップ！

－今後も消防職員の健康維持と体力強化で消防力を維持増強します－

燕市では、消防職員の段階的な定年引き上げに伴い、50歳以上を対象とした「消防職員健康保持増進プログラム」を、令和5年度から全国に先駆けて導入しました。このたび、1年間の実践成果として7つの種目で体力テストを実施し、実践前の結果と比較したところ、上半身の筋力向上を中心に、ほぼ全種目で数値が向上する効果がみられました。今後も、消防職員の健康維持と体力強化により、消防力の維持増強に努めます。

### 【消防職員健康保持増進プログラム導入の効果】

1. 実践期間：令和5年5月～令和6年3月（実践場所：ビジョンよしだ）

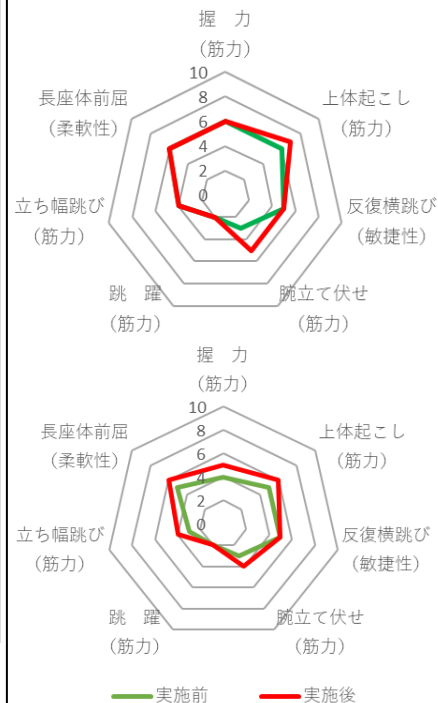
2. 対象職員：50歳以上の消防職員 46名

	区分	全国平均	実施前	実施後	比較
50歳	握力（筋力）	44kg	48kg	49kg	+2%
	上体起こし（筋力）	21回	23回	25回	+9%
	<b>腕立て伏せ（筋力）</b>	<b>18回</b>	<b>25回</b>	<b>33回</b>	<b>+32%</b>
	立ち幅跳び（筋力）	190cm	184cm	190cm	+3%
54歳	跳躍（筋力）		32回	32回	+0%
	反復横跳び（俊敏性）	45回	40回	41回	+3%
	長座体前屈（柔軟性）	38cm	44cm	45cm	+2%
55歳	握力（筋力）	43kg	43kg	45kg	+5%
	上体起こし（筋力）	20回	22回	23回	+5%
	<b>腕立て伏せ（筋力）</b>	<b>18回</b>	<b>23回</b>	<b>28回</b>	<b>+22%</b>
60歳	立ち幅跳び（筋力）	183cm	173cm	178cm	+3%
	<b>跳躍（筋力）</b>		<b>25回</b>	<b>32回</b>	<b>+28%</b>
	反復横跳び（俊敏性）	44回	40回	42回	+5%
	長座体前屈（柔軟性）	37cm	40cm	43cm	+8%

### 【実施回数の平均値比較グラフ】

（実施前測定：令和5年2月 / 実施後測定：令和6年3月）

実施数の単位が違うことから10段階に数値化し表したものの



50代前半では、主に消火活動中の筒先保持等に有効な上半身の筋力が向上しました。また、50代後半では、安全・確実な救助活動に必須な下半身の筋力をはじめ、全種目において数値が向上しました。



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