

消防職員の体力維持を



『業務化』しました！

令和7年4月から実施



会津若松消防本部では、定年延長制度（65歳定年）に伴い、過酷な消防活動に耐えうる体力を維持するため、日常的な体育運動を業務として導入しました。

（管理職員も含め、全職員が対象）

＜主な運動種目＞

- 腕立
- 腹筋
- 背筋
- 懸垂
- 反復横とび
- スクワット
- 縄跳び

などなど



効果的かつ持続性のある取組とするため、原則として **勤務時間内に実施** することとしています。

日中に運動している職員を見かけましたら是非、激励の言葉をお願いいたします!!



～ 皆様の安全・安心のため、ご理解・ご協力をお願いいたします。～