

## 千葉市消防局体力検査実施要領

### (趣旨)

- 1 この要領は、千葉市消防局における消防職員が行う体力検査の実施に関し必要な事項を定めるものとする。

### (目的)

- 2 体力検査は、職員に対し、自己の体力の現状を正確に認識させることにより、各人の健康管理と基礎体力の強化に対する意欲を喚起するとともに、得られた結果を基に消防職員の体力水準向上のための施策を推進し、もって消防職員としての必要な体力の維持向上及び健康の保持、増進に資することを目的とする。

### (実施対象者等)

- 3 体力検査の実施対象者、実施方法及び実施期間は、次のとおりとする。

#### (1) 実施対象者

すべての消防吏員及び受検を希望する事務職員とする。

#### (2) 実施方法等

体力検査は、次の表の区分ごとに、年1回以上実施するものとする。ただし、局長及び部長は消防局の区分に含むものとする。

区分	対象者
消防局	消防局の課（消防学校を除く。）に所属する職員
消防学校	消防学校に所属する職員
消防署	消防署に所属する職員

#### (3) 実施期間

体力検査は、毎年度4月から9月末日までの間に実施するものとする。ただし、当該期間に実施できなかった職員等については、毎年度11月末日まで期間を延長し実施できるものとする。

(体力検査の項目及び実施要項)

4 体力検査の項目及び実施要項は、次のとおりとする。

(1) 項目

体力検査は、文部科学省の新体力検査を実施するものとし、項目は次のとおりとする。

ア 握力

イ 上体起こし

ウ 長座体前屈

エ 反復横とび

オ 20mシャトルラン

カ 立ち幅とび

(2) 実施要項

体力検査の実施要項は、別表1のとおりとする。

(体力検査実施体制の確立)

5 消防局、消防学校及び消防署における体力検査は、体力検査実施責任者、体力検査推進責任者、体力検査立会責任者及び体力検査測定責任者の体制により実施するものとする。

(体力検査実施責任者の指定)

6 体力検査実施責任者は、消防局にあつては総務部長、消防学校にあつては消防学校長、消防署にあつては署長をもって充てる。

(体力検査推進責任者等の指定)

7 体力検査推進責任者は、消防局にあつては総務部人事課長、消防学校にあつては副校長、消防署にあつては副署長をもって充て、体力検査立会責任者及び体力検査測定責任者は、次の表の区分に基づき体力検査実施責任者が指定する。

この場合において、体力検査実施責任者は、体力検査立会責任者及び体力検査測定責任者に複数の者を指定することができる。

区 分	所 属	指定対象者
体力検査立会責任者	消防局	総務部人事課の管理職員
	消防学校	所属の管理職員
	消防署	所属の管理職員
体力検査測定責任者	消防局	総務部人事課の消防司令補以上の階級にある者
	消防学校	所属の消防士長以上の階級にある者
	消防署	所属の消防司令補以上の階級にある者

(体力検査実施責任者の責務)

- 8 体力検査実施責任者は、体力検査の実施に当たり、平素から職員に対して事前トレーニングを実施させるなど、体力検査を計画的かつ安全に実施する責を負うとともに、体力検査を適正に実施するため、この要領の定めるところにより、その運用を適切に管理しなければならない。
- 9 体力検査実施責任者は、職員が自己の体力レベルを正しく認識し、必要な体力の維持に努めるよう、必要に応じて、体力検査の結果を踏まえた個別指導を行うものとする。

(体力検査推進責任者の責務)

- 10 体力検査推進責任者は、効果的かつ安全な実施計画を策定し、実効ある体力検査の実施に努めなければならない。
- 11 体力検査推進責任者は、体力検査の実施に際し、所属職員の中から体力検査補助員を指定し、体力検査が円滑に行われるように努めなければならない。

(体力検査立会責任者の責務)

- 12 体力検査立会責任者は、体力検査の実施に必ず立ち会い、体力検査

補助員を有効に活用し、受傷防止のために細心の注意を払うものとし、体力検査が安全かつ適正に行われるように努めなければならない。

(体力検査測定責任者の責務)

- 13 体力検査測定責任者は、体力検査の記録を正確に測定するとともに体力検査補助員を有効に活用し、体力検査が円滑に行われるように努めなければならない。
  
- 14 体力検査測定責任者は、立会責任者を兼ねることができない。ただし、実施責任者がやむを得ないと認めるときはこの限りでない。

(体力検査補助員の任務)

- 15 体力検査補助員は、体力検査が円滑に行われるよう、体力検査実施者の受傷防止に努めるとともに、体力検査測定責任者を補助し、体力検査の記録を正確に測定するものとする。

(体力測定実施免除者)

- 16 体力検査実施責任者は、次の各号に該当する者に対しては、体力検査を実施してはならない。
  - (1) 心臓血管系疾患又は脳血管系疾患で、現に治療中の者、治療を要する者若しくは経過観察中の者又は既往症を有する者で、体力検査を実施することにより、身体に支障を来すおそれのある者
  - (2) 高血圧症の者で、体力検査を実施することにより、身体に支障を来すおそれのある者
  - (3) 気管支ぜん息で、現に治療中の者、治療を要する者又は経過観察中の者
  - (4) 体力検査を実施することに支障を来す怪我をしている者
  - (5) その他何らかの疾患で、現に治療中の者、治療を要する者又は経過観察中の者で、体力検査を実施することにより、身体に支障を来すおそれのある者

- 17 体力検査実施者のうち、体力検査の免除を受けようとする者は、体力検査実施免除届（様式第1号）を体力検査実施責任者に提出しなければならない。

（実施結果の記録等）

- 18 体力検査測定責任者又は体力検査補助員が測定した結果を、体力検査測定責任者又は体力検査補助員（体力検査立会責任者が認めた場合に限る。）が記録用紙（様式第2号）に記入し、体力検査立会責任者の確認を受けた後、体力検査推進責任者に提出するものとする。

- 19 体力検査推進責任者は、体力検査測定責任者から提出された記録用紙をもとに、別表2により総合評価を行い体力測定表（様式第3号）を作成し、体力検査実施責任者へ提出するものとする。

なお、消防局の体力検査推進責任者は、消防局の課長（消防学校長を除く。）にも併せて提出するものとする。

- 20 体力検査推進責任者は体力測定表作成後、記録用紙を体力検査実施者に返却するものとする。

- 21 体力検査実施者は、体力検査の結果により自己の体力の現状を正しく認識し、その維持、向上に努めなければならない。

- 22 消防局長が必要と認めるときは、所属長（千葉市消防事務処理規程（昭和62年千葉市消防局訓令（甲）第4号）第2条第3号に規定する所属の長をいう。）に対し体力測定表の提出を求めることができる。

（留意事項）

- 23 実施上の留意事項は、次の各号に掲げるとおりとする。

- （1）体力検査は体力検査実施要項に従って、適正かつ安全に行うこと。
- （2）実施日を可能な限り早期に示達し、体力検査実施者が心身ともに

十分な状態で受検できるよう配慮すること。

- (3) 当務日を指定して行うこと。
- (4) 時期、場所、気象状況等を考慮して、炎天下、強風等体調及び記録に影響を及ぼすような条件下では実施しないこと。
- (5) 体力検査実施者の服装は、運動に適したものとすること。
- (6) 準備運動及び整理運動を確実に行うとともに、体力検査に使用する器具等については、事前点検を徹底し、正しい方法で安全かつ正確な測定を行うこと。
- (7) 体力検査実施責任者は、体力検査を実施する者に対し、健康状態のチェック（様式第4号）を実施者本人に記載させ、健康状態を把握すること。この場合において、次に該当する場合は、検査を延期あるいは中止させること。
  - ア 「健康状態のチェック」（Ⅰ）で体の具合が悪い場合
  - イ 「健康状態のチェック」（Ⅱ）で既往症・薬物治療中の病気があり主治医の許可を得ていない場合
  - ウ 「健康状態のチェック」（Ⅲ）で脈拍数が100拍/分以上若しくは60拍/分以下の場合又は血圧が最大血圧170mm Hg以上若しくは最低血圧110mm Hg以上の場合（1回目の測定で異常値が出た場合は、3回測定し、平均値が超えた場合）

#### 附 則

この要領は、平成20年5月19日から施行する。

#### 附 則

この要領は、平成20年10月1日から施行する。

#### 附 則

この要領は、平成24年8月2日から施行する。

#### 附 則

この要領は、平成27年4月1日から施行する。

#### 附 則

この要領は、令和元年5月1日から施行する。

様式第1号

年 月 日

(あて先) 体力検査実施責任者

所 属 \_\_\_\_\_

階 級 \_\_\_\_\_

氏 名 \_\_\_\_\_

### 体 力 検 査 実 施 免 除 届

私は、下記の事由に該当しますので、体力検査の免除を届け出ます。

#### 記

- 1 免除事由 (該当する番号を○で囲むこと。)
  - (1) 心臓血管系疾患又は脳血管系疾患で、体力検査を実施することにより、支障を来すおそれがあるため
  - (2) 高血圧症で、体力検査を実施することにより、支障を来すおそれがあるため
  - (3) 気管支ぜん息で、体力検査を実施することにより、支障を来すおそれがあるため
  - (4) 体力検査を実施することに支障を来す怪我をしているため
  - (5) (病名: \_\_\_\_\_) で、体力検査を実施することにより、支障を来すおそれがあるため

様式第2号

確認印又は署名

記 録 用 紙

所属名		職 名		氏 名	
年4月1日現在の年齢		歳	性別	男・女	

項 目		記 録		得 点
1 握力	右	1 回 目	2 回 目	
		kg	kg	
	キログラム未満は切捨て			
	左	1 回 目	2 回 目	
kg		kg		
キログラム未満は切捨て				
平均			kg	
	左右のおおのの良の記録を平均、キログラム未満四捨五入			
2 上体起こし				回
3 長座体前屈	1 回 目	2 回 目		
	cm	cm		
	センチメートル未満切捨て			
4 反復横とび	1 回 目	2 回 目		
	点	点		
5 20mシャトルラン		折り返し数 回		
6 立ち幅とび	1 回 目	2 回 目		
	cm	cm		
	センチメートル未満切捨て			
得 点 合 計				

総 合 評 価	SSS	SS	S	A	B	C	D
体 力 年 齢	歳 ~ 歳						







様式第4号

## 健康状態のチェック

記述日： 年 月 日

氏名 \_\_\_\_\_ 性 \_\_\_\_\_ 生年月日 \_\_\_\_\_ 年 月 日 \_\_\_\_\_ 歳  
(年齢は調査実施年度の4月1日現在の満年齢)

以下の質問について、当てはまるものの番号を○印で囲んでください。また、必要に応じて、( )内に記述してください。

I. 現在、体の具合の悪いことがありますか(体調が悪いですか)。

1. はい 2. いいえ

「はい」と答えた方は、以下の質問にも答えてください。

○どのような点ですか、以下から選んでください。

1. 熱がある 2. 頭痛がする 3. 胸痛がある  
4. 胸がしめつけられる 5. 息切れが強い 6. めまいがする  
7. 強い関節痛がある 8. 睡眠不足で非常に眠い 9. 強い疲労感がある  
10. その他 ( )

注：上記のいずれかの項目に該当している場合は、受検することはできません。

II. 生まれてから現在までに、何か病気をしましたか(特に内科的疾患)。

1. はい 2. いいえ

「はい」と答えた方は、以下の質問にも答えてください。

○どのような病気ですか、以下から選んでください。

1. 狭心症または心筋梗塞 2. 不整脈(病名: \_\_\_\_\_)  
3. その他の心臓病(病名: \_\_\_\_\_) 4. 高血圧症  
5. 脳血管障害(脳梗塞や脳出血) 6. 糖尿病 7. 高脂血症  
8. 貧血 9. 気管支喘息  
10. その他 ( )

注：上記のいずれかの項目に該当している場合は、主治医の許可を得てから受検してください。

○薬物治療を受けている病気がありますか。

1. はい 2. いいえ

「はい」と答えた方は以下にも答えてください。

(病名: \_\_\_\_\_)

分かれば服用している薬の名前を記述してください。

(薬剤名: \_\_\_\_\_)

注：上記の項目に該当している場合は、主治医の許可を得てから受検してください。

III. 以下の項目を測定し、記述してください(現在の値)。

○脈拍数 拍/分

○血圧 / mmHg

注1：脈拍が100以上または60以下の場合、受検することができません。

注2：最大血圧170以上または最低血圧110以上の場合、受検することはできません。

※「健康状態のチェック」は全て記入すること。