

予防局健康増進部 地域リハビリテーション活動支援

事業名称	企業向け健康セミナー	開催日	2025年9月11日
開催場所	焼津市防災センター	開催時間	9:30～11:00
参加者	志太消防本部職員：12名 オンラインにて5分署に中継（オンライン参加者は不明）		

【活動内容】

2025年9月11日に志太消防本部様へ理学療法士派遣講座を開催しました。セミナーの内容は、事前に頂いた要望、参加者への事前アンケートより抽出された腰痛予防、傷害予防、デスクワークの注意点について講義、実技を行いました。実技では自分の身体の状態を知っていただくことを目的に、柔軟性や可動域チェックを行い、個別ストレッチの指導を行いました。参加された方々の反応を見ると、実技も多く取り入れて主体的に参加でき、事後アンケートの結果より満足度の高いセミナーとなりました。

事前アンケートでは、身体的な不調がない参加者が多くいらしかったため、腰部や頸部の正しい動き方や可動域の確認を行い、腰部や頸部に負担がかからないストレッチや筋力トレーニングの紹介、指導を行いました。参加者からは「わかりやすかった。」「聞きたい内容が聞けて良かった」との声が聞かれました。

今後も健康増進部としての活動を県内の企業や事業所向けに展開できるように活動を継続して参ります。

【活動風景】

