

県民健康プラザ

健康増進センター

Citizens' Health Plaza Health Promotion Center



役割

健康増進センターは、県民の生涯を通じた健康づくりを総合的に支援するとともに、県内の保健所、市町村保健センターや健康づくり関連施設における健康づくり活動を支援する中核施設です。また、保健師、管理栄養士、健康運動指導士、温泉利用指導者など専門のスタッフによる、健康づくりのための生活習慣指導や安全で効果的な運動ができる健康増進施設として厚生労働省から認定されており、県民のみなさまに高度・専門的なサービスを提供いたします。

健康づくり教室

集団や個人で、健康づくりについてテーマを設定し、学んでいただきながら生活習慣の改善を図ります。

健康づくり指導

生活習慣病を予防・改善するために、各個人の生活スタイルや体力に合わせた、トレーニングや適切な食生活スタイルの確立のために実践的な健康づくりメニューを提案し、安全かつ効果的・健康的な生活習慣の定着を図ります。

調査・研究

生活習慣病の改善、健康づくり運動の効果、温泉の効用等、健康づくりにおける課題についてテーマを設定して調査研究を行い、科学的に根拠のある生活習慣改善指導の手法や研究成果・調査結果の公表を行います。

普及啓発

健康づくり広場を解放して、県民のみなさまの健康づくりの普及・定着を図ります。

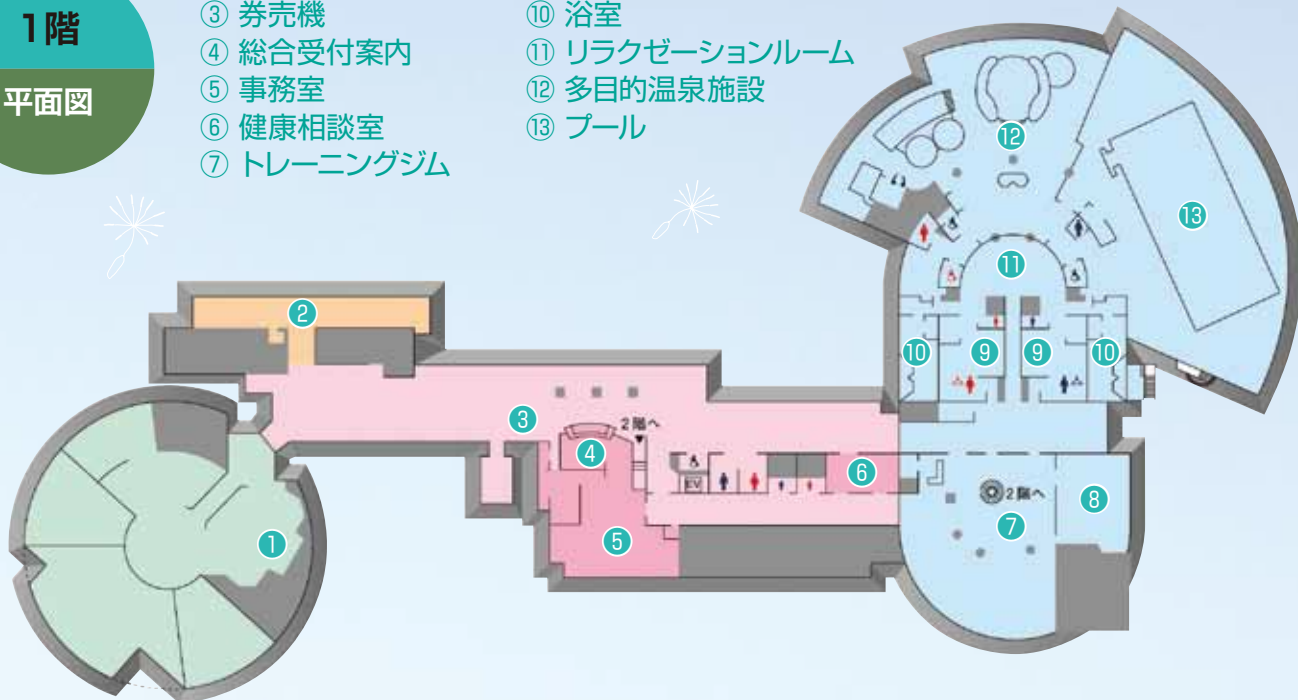
情報提供

当センターで収集した最新の健康づくり情報や事業の紹介、調査研究で得られた結果等をホームページ、健康づくり情報誌、関係学会、関係機関・団体等を介して情報提供を行います。

1階

平面図

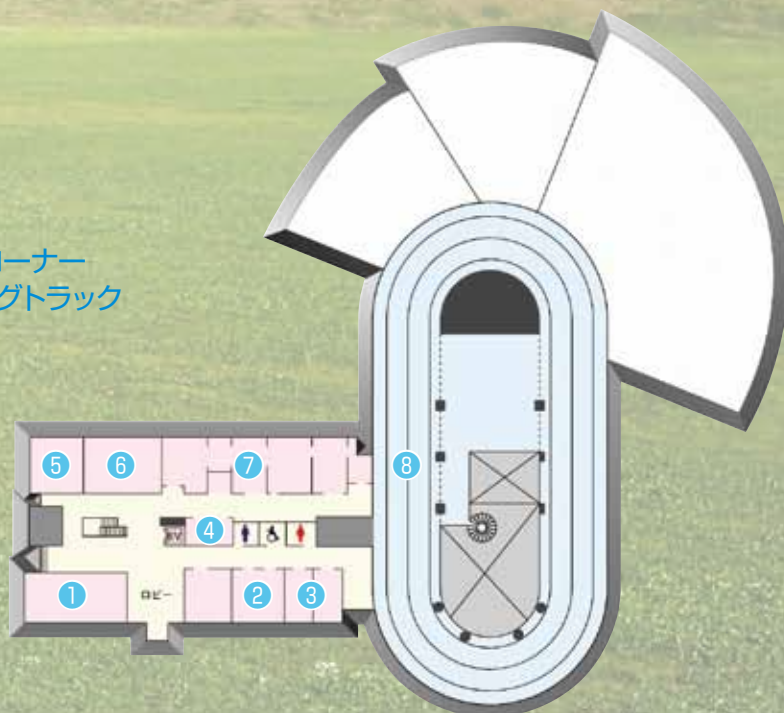
- ① 健康科学教室
- ② 健康づくりレストラン
- ③ 券売機
- ④ 総合受付案内
- ⑤ 事務室
- ⑥ 健康相談室
- ⑦ トレーニングジム
- ⑧ フィットネススタジオ
- ⑨ ロッカールーム
- ⑩ 浴室
- ⑪ リラクゼーションルーム
- ⑫ 多目的温泉施設
- ⑬ プール



2階

平面図

- ① 第1研修室
- ② 会議室
- ③ 救護室
- ④ 更衣室
- ⑤ 第2研修室
- ⑥ 調理実習室
- ⑦ 健康度チェック・処方コーナー
- ⑧ ウォーキング・ランニングトラック



健康づくりの場を提供します!!

トレーニング施設、プール・多目的温泉施設の両方を活用して、楽しく健康づくりをしましょう!

トレーニング施設

健康づくり処方を受けて提供された運動プログラムに応じた健康づくり

筋力系マシン



基礎体力をつけたり、身体の引き締めにも効果的な多種類のマシンを設置しております。

有酸素系マシン



生活習慣の予防・改善、シェイプアップに効果的なマシンを設置。

スタジオ



インストラクターによるプログラムを毎日実施。ジム利用者は自由に参加することができます。

トラック



2階にある1周約110mのトラックでは、ウォーキングや、ランニングができます。

プール・多目的温泉施設

自分にあった方法で健康づくり

プール(温水)



25mの5コースあるプールは深さ1.1m~1.2mあり、泳ぎ、水中ウォーク、アクアビクス等にご利用頂けます。

全身浴/半身浴



座る位置により、全身浴・半身浴の調節ができます。発汗・新陳代謝の促進に効果的です。

気泡湯・圧注浴・箱蒸し



気泡湯(泡風呂)や圧注浴(ジェットバス風呂)によるリラクゼーション効果が得られます。箱蒸しは、全身の発汗・新陳代謝促進、疲労回復などに効果的です。

寝湯



寝ながら入ることによりゆったりと入浴することができます。

プールと10種類の浴槽からなる施設です。「かかり湯」・「歩行浴」・「うたせ湯」・「ボディーシャワー」・「ミストサウナ」もあり、プール・温泉を活用した健康づくりができます。



あなたにあった
健康づくりメニューを
作成・支援します

有資格者による 支援

管理栄養士による ……**食生活の見直し**を支援します。
保健師による ……**生活習慣の見直し**を支援します。
健康運動指導士による ……**運動の取り組み**を支援します。
温泉利用指導者による ……**温泉活用(利用)の取り組み**
を支援します。

健康増進センターを
利用したいが、何から始めれば
いいかわからない…

健康づくり処方のコースを選び、
健康増進センターの使い方を説明します。

成果が上がらず
困っている方へ

健康づくり処方

16歳以上の方を対象に、問診・身体計測・体力測定を実施し、
各個人に応じた健康づくりメニューを提案します。
コースを選んで受けてください。

効果の確認・健康づくりメニューの
見直しをしたい方

- 治療中の病気がある方
- 健康診断等で生活習慣改善の指摘があった方

生活習慣
改善コース



- 生活習慣病の予防・改善が目的の方
- 体力度を確認したい方

健康づくり
コース



- 足腰の衰えを感じる方
- 体力に自信の無い方
- 60歳以上の方

足腰元気
コース



効果チェック
コース

簡易健康度測定・処方

この他にも…

- 温泉を活用した健康づくりを希望の方
- 身体にあった温泉利用をしたい方

すこやか
温泉コース

温泉利用処方



健康づくり実践のための メニューを豊富に 取りそろえています

健康づくりスクール 健康づくりショートプログラム

トレーニングジム、プールでインストラクターの指導のもと、楽しく体を動かしながら、健康づくりに取り組む教室です。

健康づくりショートプログラム

予約の必要が無く、気軽に参加できます。
所要時間：15分～30分程度
エネルギー消費量 約100～200kcal
参加料：利用料に含まれています。

健康づくりスクール

予約・会費制のより特化したプログラムです。
所要時間：1時間程度
エネルギー消費量 約300kcal
参加料：有料
(予め、健康づくり処方を受けていただく)
必要があります。



足腰元気会

足腰元気コースを受けられた方で

- 一人でのトレーニングは、なかなか続かない
- トレーニングの取り組み方を知りたい
- 仲間づくりをしたい

と思っている方々に参加していただく会です。

内 容

- ストレッチ
- 自重筋トレーニング
- 貯筋運動
- 転倒予防サーキット



健康づくり栄養教室

生活習慣病の予防・改善のため、食生活について学ぶ教室です。

毎回テーマに合わせた調理実習で、

「なにを、どのくらい、どのように」

食べるかを、楽しく学びます。



健康づくり3か月 チャレンジ教室

健康づくり処方を受けられた方で、肥満や高脂血症など生活習慣病の予防と改善を目的に3か月間、食生活・運動・休養を中心とした健康づくりに取り組む教室です。

内 容

- 初回計測で、
今の身長と体力をチェック
- ↓
- 学習会・個人トレーニング
- ↓
- 3か月後の効果を確認



楽しみながら健康 チェックができます

健康づくり広場

多目的広場は全面芝生で、軽スポーツの場やウォーキングコースとしてご利用いただけます。ふれあいの庭は、遊具等を使い楽しみながら健康づくりができます。このほかにも、四季折々の花が咲く「花の丘」、多種類のハーブの香りを楽しめる「香りの庭」等があります。



多目的広場



ウォーキングコース



ふれあい交流の庭

テニスコート



人工芝オムニコート 全3面

利用できる時間

4/1~9/30 9:00~19:00
10/1~3/31 9:00~18:00

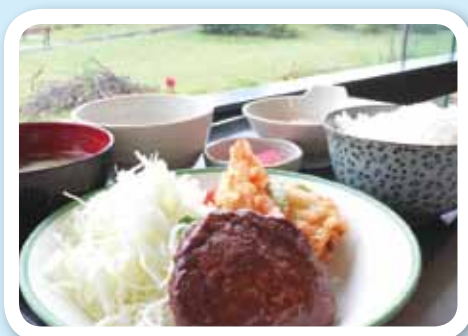
健康科学教室



200インチの大型スクリーン

健康づくり学習・教育の場としてご利用いただけます。（座席数80席）

健康づくりレストラン



館内にあるレストランです。
ヘルシー定食などさまざまなメニューをおいしくいただけます。



ご利用にあたってのお願い

全 般

- 体調管理（血圧・脈拍測定）をしっかりしましょう。
- 脱水予防のため、こまめな水分補給をしましょう。
- 現在治療している病気のある方（特に高血圧及び心臓血管系に疾患がある方）は、主治医の指示を受けてからご利用ください。
- 食事をきちんととってからご利用ください。
- 飲酒後はご利用できません。
- 全域（広場を含む）禁煙となっております。

ロッカールーム

- 濡れた体のまま、入らないでください。
- 衛生上、トイレはスリッパをご使用ください。
- 盗難防止のため、必ず鍵を閉めてください。

プール・多目的温泉

- 化粧は必ず落としてください。
- 飛び込み、潜水は禁止です。
- 浮き輪等のご使用はできません。

交通のご案内

鹿児島市方面から

- 桜島フェリー（約15分）→自家用車（約75分）
- 垂水フェリー（約40分）→自家用車（約45分）
- 垂水フェリー（約40分）→路線バス〔垂水港～鹿屋〕（約50分）→タクシー（約5分）
- 鹿児島中央駅→鹿屋間直行バス 寿中央下車（約130分）→徒歩（約10分）

鹿児島空港から

- 自家用車（約90分） ● 空港リムジン〔鹿屋行：牧ノ原経由〕（約100分）

開館時間

平 日 9:00～21:00
(火～土)
日・休日 9:00～19:00

休館日

毎週月曜日
(休日の場合はその次の平日)
年末年始(12月29日～1月3日)
その他管理上必要があると認められる日



県民健康プラザ健康増進センター

〒893-0013 鹿児島県鹿屋市札元1丁目8番7号
TEL 0994-52-0052 FAX 0994-40-2355
<http://www.kenpura.com>