

県民健康プラザ健康増進センター(健プラ)の活動事例と連携の可能性



県民健康プラザ健康増進センター
小城 京子

健プラの役割

- 1) 県民の生涯を通じた健康づくりを支援
- 2) 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 = 「中核機能」

県民の健康づくりを支援する施設として

- 1) 健康増進施設として広く県民の健康づくりに活用できる運動施設を整備
- 2) 生活習慣改善やフレイル予防等の事業を実施

「健プラ」紹介

プール・多目的温泉施設



プール(温水)



半身浴・全身浴

「プール」と「10種類の浴槽」からなる施設で、水中運動と温泉を活用した健康づくりができます！

～浴槽の種類～

- ① 半身浴・全身浴
- ② 歩行浴
- ③ 箱蒸し
- ④ かかり湯
- ⑤ 圧注浴
- ⑥ 気泡浴
- ⑦ うたせ湯
- ⑧ 寝湯
- ⑨ ミストサウナ
- ⑩ ボディシャワー



歩行浴



箱蒸し

トレーニング施設

トレーニング施設は16歳以上で「体力測定」を受けた人が利用可能です



体調チェック



筋力系マシン

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て、有酸素系マシン・筋力系マシンの各種マシンを使って健康づくりに取り組めます



有酸素系マシン



ランニングトラック

健康づくり広場

・多目的広場は全面芝生で、軽スポーツの場として利用できます。
・ふれあい交流の庭は、道具等を使い楽しみながら健康づくりができます



多目的広場



ふれあい交流の庭

テニスコート

使用できる時間
4/1～9/30 9:00～19:00
10/1～3/31 9:00～18:00



人工芝オムニコート、全3面

健康づくり教室

県民の皆さまを対象に、肥満や脂質異常症などの生活習慣病の予防と改善のための教室を開催



足腰元気会

主に高齢者を対象として、フレイルや転倒予防に取り組み、健康づくりや体力の維持増進を図る集団での教室



健康増進センターにおける 「特定保健指導」の取り組み



指導者支援の中核機能として

- 1) 研修会の開催
- 2) 研修会の講師として協力
- 3) 調査研究
- 4) 情報提供
- 5) 関係機関との連携

健康づくり情報紙「どうしんまる」



鹿屋体大「生涯スポーツ実践センター」との連携の可能性

- 1) お互いの機能を活かした研修会の共催
- 2) 調査研究の協同研究
- 3) 最新の知見による健康づくり情報提供