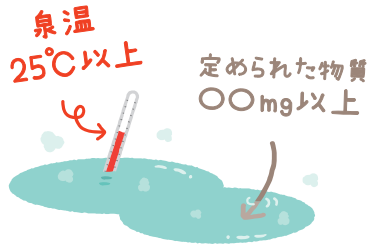


温泉で楽しい健康づくり

鹿児島県は火山の恵みにより、県内各地に健康資源である温泉が多数あり、様々な温泉を楽しむことができます。ぜひ、各地の温泉を活用して、楽しい健康づくりに役立てましょう。

1. 温泉とは

泉温が摂氏25℃以上、又は定められた物質が規定量以上含まれているもの



2. 入浴の健康効果



※「温泉成分分析表」をチェックしてみましょう！
症状の改善が期待できる「**適応症**」、入浴してはいけない「**禁忌症**」、入浴時の注意、泉質やPH値などが記載されています。

3. 温泉の健康効果

● 転地効果

森、山地、海辺などの環境の変化が刺激になる。

● 化学的効果

温泉の化学成分が保温・刺激・殺菌・皮膚呼吸に作用する。

4. 上手な入浴方法は？

入浴前にも水分補給

脱水予防になります。



浴室・脱衣室の温度差を小さく

暖房などで温めておく。



まず、かけ湯から

手の先、体、頭の順にお湯をかける。



体を慣らす半身浴

急激な負担がかかりません。



入浴時間はほどほどに

おでこや鼻の頭が汗ばむ程度が目安です。



入浴後もしっかり水分補給

500ml以上は摂るようにしましょう。



5. 入浴のタイミングは？

● 疲れている時や運動後

↳ 30分～1時間休んでから



運動後の入浴は
じっくり休んでから！

入浴で血流が良くなると、血液が体中に分散し、筋肉の疲れが取れなくなってしまいます。

● 食事の前

↳ 1時間は経ってから



1時間待ってね！

入浴で血液が体表に集まると、胃腸の血液循環が悪くなり、胃液の分泌、胃腸の運動が止まります。

● 飲酒後

↳ 程よく酔いが覚めてから



NO



血行が良くなり過ぎ、血圧上昇や心拍数増加で心臓発作を起こすこともあります。

● 早朝・深夜

↳ 特に、65歳以上の高齢者は避ける。

入浴前に水分補給など心がけましょう



睡眠中の発汗や排尿により、血液が濃縮しています。この状態で入浴すれば、血液が更に濃縮し、脳梗塞や心筋梗塞を発症しやすくなります。

● 風邪の時

↳ 熱がなければ大丈夫



熱がある場合は様子を見てから

悪寒や熱がない時なら、ぬるま湯(39℃±1℃)にゆっくりと浸かり、温まったら湯冷めをしないように保温することが大切です。

● 血圧が高い時

↳ 38℃程度のぬるま湯なら大丈夫

38℃以下のぬるま湯で半身浴などを



熱いお湯の刺激は、血圧を上昇させるので、ぬるま湯にゆっくり入りましょう。かけ湯をしっかり行い、半身浴での入浴がお勧めです。

「健康づくりスポット」に選定されている公衆浴場

鹿児島エリア

スパランド 裸・楽・良

水着で入るスパゾーン、温泉、レストラン、トレーニングルーム、売店、宿泊施設などがある健康増進施設です。

大浴場は、石の洋風風呂とヒバの和風風呂があり、各11種類の入浴ゾーンがあります。

サウナ、露天風呂もあり、心身爽快な気分を楽しめます。

鹿児島市東俣町1450番地
TEL099-245-7070
営業時間 / 10:00 ~ 22:00 (受付21:30まで)
定休日 / 第3火曜日 (祝日の場合は翌日)



鹿児島エリア

マリンピア喜入

「道の駅喜入」に併設している温泉施設で、喜入地域の特産物や農産物を販売している直売所や室内温水プールもあり、1年を通して楽しむことができます。

大浴場、打たせ湯、寝湯、サウナ、水風呂があります。

鹿児島市喜入町6094番1号
TEL099-345-1117
営業時間 / 10:00 ~ 21:00
定休日 / 第2水曜日 (祝日の場合は翌日)



鹿児島エリア

松元平野岡体育館 温泉施設

「まつもと温泉」の名称で親しまれ、乾式サウナ、ミストサウナ、打たせ湯なども備わっています。入浴後は、畳の広間で休憩もできます。

鹿児島市上谷口3400
TEL099-278-5100
営業時間 / 10:00 ~ 22:00 (受付21:30まで)
定休日 / 月曜日 (祝日の場合は翌日)



鹿児島エリア

国民宿舎 レインボー桜島 桜島マグマ温泉

季節や時間によって七色に変化する桜島を目の前に望み、穏やかな錦江湾と歴史・文化の溢れる鹿児島市内が望める国民宿舎です。

地下1000mから湧き出る源泉湯「桜島マグマ温泉」も人気の一つです。遠赤外線サウナ、水風呂、電気風呂も完備しています。

鹿児島市桜島横山町1722番地16
TEL099-293-2323
営業時間 / 10:00 ~ 22:00
定休日 / 水曜日の午前中 (13:00まで)



鹿児島エリア

さくらじま 白浜温泉センター

桜島の地下1000mから湧き上がる温泉は塩分を多く含んでおり、お肌にとても良く、体の芯からじんわり温まってきます。

低周波の気泡湯や寝湯、サウナなど自分なりの楽しみ方で心も体もリラックスしてください。

家族湯もあり、お好みに合わせて利用できます。



鹿児島市桜島白浜町1269番地
TEL099-293-4126
営業時間/10:00～21:00
定休日/毎月10日(土・日・祝日の場合は次の平日)

鹿児島エリア

日置市日吉 老人福祉センター

大浴場には気泡浴、電気風呂、打たせ湯、サウナ、温泉湯100%の歩行浴室(水着着用)もあります。大ホール、大広間、個室、休憩室、会議室、屋根付きゲートボール場もあります。



日置市日吉町日置1132番地1
TEL099-292-2321
営業時間/10:30～21:00(12/29～1/3は18:00まで)
定休日/第3水曜日

鹿児島エリア

伊集院 健康づくり複合施設 ゆすいん

気泡風呂、電気風呂、打たせ湯、サウナなどが楽しめ、家族風呂もありますので、様々なニーズに合わせた利用が可能です。

隣接した総合運動公園で汗を流し、温泉で疲れを癒やしてみるのもよいのではないのでしょうか。



日置市伊集院町野田1557
TEL099-272-0105
営業時間/10:00～22:00(受付21:30まで)
家族風呂は、20:30受付終了
定休日/第2・第4火曜日(祝日の場合は翌日)

鹿児島エリア

三島開発 総合センター

硫黄島港から見えるコミュニティ施設で、大集会場や会議室、郷土資料室のほか、へぎ地診療所と大浴場を併設しており、住民の憩いの場となっています。



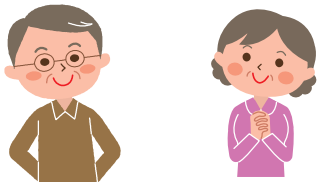
鹿児島郡三島村硫黄島90-61
TEL09913-2-2257
営業時間/14:00～19:30
定休日/火・木・土曜日以外(火・木・土曜日が祝日の場合は休み)

高齢者福祉センター

高齢者の方々に相互のふれあいと交流を深めていただき、生きがいと健康づくりを支援するための施設です。鹿児島市にお住まいの65歳以上の方、老人クラブ等の高齢者の団体が利用できます。

浴室や
トレーニング室もあって
便利な施設だね

65歳以上なら
無料で利用できるから
日々の楽しみが増えるわ



※浴室は1人1回につき100円

与次郎

鹿児島市与次郎1-10-6
TEL099-250-3311
営業時間 / 9:00 ~ 17:00
定休日 / 月曜日、祝日、年末年始

桜島

鹿児島市桜島横山町1722-17
TEL099-293-2951
営業時間 / 9:00 ~ 17:00
定休日 / 月曜日、祝日、年末年始

東桜島

鹿児島市東桜島町720
TEL099-221-2081
営業時間 / 9:00 ~ 17:00
定休日 / 月曜日、祝日、年末年始

吉野

鹿児島市吉野町3275-3
TEL099-244-5681
営業時間 / 9:00 ~ 17:00
定休日 / 月曜日、祝日、年末年始

谷山

鹿児島市西谷山1-1-7
TEL099-268-3331
営業時間 / 9:00 ~ 17:00
定休日 / 月曜日、祝日、年末年始

伊敷

鹿児島市下伊敷1-10-3
TEL099-220-3700
営業時間 / 9:00 ~ 17:00
定休日 / 月曜日、祝日、年末年始

喜入老人憩の家

鹿児島市喜入中名町1000-22
TEL099-345-0170
営業時間 / 9:00 ~ 17:00
定休日 / 月曜日、祝日、年末年始

南薩エリア

えい中央 温泉センター

大浴場には、遠赤外線サウナ、打たせ湯等の設備が充実しています。家族風呂、身障者用の風呂、トレーニングルームや25mプールもあります。

南九州市穎娃町牧之内2890
TEL0993-36-3715
営業時間 / 10:00 ~ 22:00 (12/31、1/1は18:00まで)
定休日 / 第2・第4月曜日 (祝日の場合は翌日)



南薩エリア

えい別府 温泉センター

大浴場には、遠赤外線サウナ、打たせ湯等の設備が充実しています。

南九州市穎娃町別府5991-2
TEL0993-38-2639
営業時間 / 10:00 ~ 22:00 (12/31、1/1は18:00まで)
定休日 / 第1・第3月曜日 (祝日の場合は翌日)



南薩エリア

知覧 温泉センター

大浴場には、遠赤外線サウナ、
打たせ湯等の設備が充実しています。



南九州市知覧町郡17831-1
TEL0993-83-3326
営業時間 / 10:00 ~ 22:00 (受付21:30まで)
(12/31は18:00まで)
定休日 / 第2・第4月曜日 (祝日の場合は翌日)

南薩エリア

かせだ海浜温泉 ゆうらく

県立吹上海浜公園に隣接し、地下
1300mから湧き出る天然温泉は
豊富なミネラルを含み、神経痛や疲労
回復に効能があり、宿泊施設や
レストラン、物産販売所なども併設し、
観光客に喜ばれています。

大浴場は、遠赤外線サウナをはじめ、
気泡浴、超音波浴などが満喫できます。
家族湯もあり、すべて個室付きで
お好みに合わせて利用できます。



南さつま市加世田高橋1952-2
TEL0993-52-0226
営業時間 / 10:00 ~ 22:00 (受付21:30まで)
定休日 / 第2火曜日 (祝日の場合は翌日)

北薩エリア

老人福祉センター いぬまき荘

浴室は、手すりが設置され、高齢者や
足の不自由な方に優しい設計となっ
ています。浴槽は男女一つずつで、かけ
流しのきれいなお湯を楽しめます。



薩摩郡さつま町湯田1502番地12
TEL0996-55-9055
営業時間 / 9:00 ~ 16:00
定休日 / 日曜日・祝日、年末年始

ロコモ・フレイル予防！ 毎日の運動と食事から

ロコモ予防

ロコモは運動器の障害のために
移動機能の低下をきたした状態です。

**ロコモ予防には
日頃の運動習慣でいつまでも元気な足腰!!**

フレイル予防

フレイルは老化に伴い健康障害に
陥りやすくなった状態です。

**フレイル予防には
骨や筋肉の「素」は毎日の食事から!!**



始良・伊佐エリア

森のやかた 湯ったり館

源泉かけ流しの天然温泉と豊かな自然に包まれたコテージでゆったりとくつろぎのひとときをお過ごしください。

こだわりの自家製野菜や湧水町産の米を使った料理が自慢です。気泡浴、水風呂があり、心と体の疲れが取れます。

始良郡湧水町川西205-2
TEL0995-75-4142
営業時間／9:00～21:00(受付20:30まで)
定休日／なし



始良・伊佐エリア

菱刈総合保健 福祉センター まごし温泉

伊佐市菱刈前目711-1
TEL0995-26-5001
営業時間／9:00～21:00
定休日／火曜日、12/31、1/1

伊佐米が一面に広がる田園の真ん中であって、温泉施設には、大浴場、サウナ、水風呂の3種があり、健康増進棟にある歩行浴は、水着を着用することでご利用いただけます。

大隅エリア

鹿屋市 串良温泉センター (串良さくら温泉)

串良さくら温泉の愛称で親しまれている温泉施設です。施設内には、レストラン「さくら亭」や周辺の農家で採れた新鮮野菜の直売所もあります。ゆっくりリラックスできる広々とした内湯と露天風呂があり、弱アルカリ性泉の温泉は「美人の湯」「美肌の湯」として知られています。

鹿屋市串良町下小原3948番地1
TEL0994-31-4426
営業時間／7:00～22:00
定休日／第1・第3月曜日(祝日の場合は翌日)



大隅エリア

鹿屋市 交流センター 湯遊ランドあいら

神話の宝庫として知られる吾平山稜や緑豊かな県立大隅広域公園、旬の時期は果物狩りが楽しめる黒羽子観光農園などに程近く、「湯」と「遊」をテーマにした施設です。多目的グラウンドとテニスコートも備えていますので、スポーツ合宿にもご利用いただけます。大浴場は、トータル浴、気泡浴、圧中浴、低周波浴、イベント浴など様々な種類のお風呂を満喫できます。サウナ、打たせ湯、露天風呂、お食事処も完備しています。

鹿屋市吾平町麓2973番地
TEL0994-34-4500
営業時間／7:00～22:00(受付21:30まで)
定休日／第2・第4月曜日(祝日の場合は別日)



大隅エリア

道の駅たるみず 湯っ足り館

レストラン、足湯を備えた施設です。大浴場、サウナ、家族湯のほか、露天風呂からは錦江湾と桜島の景観が楽しめる温泉施設です。歩行浴も完備しているので、健康づくりに活用されています。



垂水市牛根麓1038-1
TEL0994-34-2237
営業時間 / 13:00 ~ 20:00 (受付19:30まで)
定休日 / 水曜日 (祝日は除く)

大隅エリア

財部温泉 健康センター

地下1702mから湧き出るナトリウム炭酸水素塩泉で美人の湯として親しまれ、渦を巻く渦流湯、打たせ湯、遠赤外線サウナなどもあり、無料休憩所やお食事コーナー、特産品を販売する売店などを完備し、ゆっくりとくつろいでいただくことができます。



曾於市財部町下財部357-1
TEL0986-72-3553
営業時間 / 9:00 ~ 22:00
定休日 / 第2・第4水曜日 (祝日の場合は翌日)

大隅エリア

国民宿舎 ボルベリアダグリ

志布志湾を望むダグリ岬の頂上に立つリゾートホテルで、美しい海を目にしながら、地元食材を使った料理や展望風呂が楽しめる施設です。目の前に広がる志布志湾を望みながら浸かる「岬の湯」の泉質は柔らかく、「美人の湯」とも言われています。



志布志市志布志町夏井203
TEL099-472-1478
営業時間 / 10:00 ~ 23:00 (火曜日~日曜日)
月曜日は13:00 ~ 23:00
定休日 / 月曜日の13:00まで (祝日の場合は翌日)

大隅エリア

蓬の郷

グッドデザイン賞を受賞した落ち着いた雰囲気建物と湯船からあふれ出る豊富な湯量の大浴場でゆっくりくつろげます。大浴場には、ジェットバス、ミストサウナ、水風呂、トゴール湯などがあります。中でも、あふれ出る水の量、冷たさが自慢の水風呂が人気です。水風呂は、平成の名水百選に選ばれた「普現堂湧水源」の水を使用しています。



志布志市有明町蓬原351-3
TEL099-475-2626
営業時間 / 6:30 ~ 21:00
定休日 / 第2・第4水曜日

大島エリア

奄美市 老人福祉会館

健康体操やカラオケ設備など高齢者の利用を対象とした会館です。廃止となったデイサービスで使用していたものを会館利用の高齢者に開放しています。



奄美市名瀬長浜町2349番地
TEL0997-52-9386
営業時間/9:30～16:00(受付15:30まで)
定休日/土・日・祝日、年末年始

大島エリア

ふれ愛の湯

デイサービス事業で利用するほか、一般の方にも開放しています。温泉効果のある浴槽とサウナがあり、健康増進にご活用いただけます。



奄美市笠利町大字中金久45番地
TEL0997-63-2299
営業時間/平日は16:00～22:00(受付21:30まで)
土・日・祝日は11:00～22:00(受付21:30まで)
定休日/第3水曜日

たばこの煙のないお店

県では、受動喫煙対策に取り組む飲食店や喫茶店を「たばこの煙のないお店」として登録し、県民の健康づくりを支援する社会環境の整備を図っています。



●対象

禁煙が終日適正に実施されている
県内(鹿児島市を除く)の飲食店や喫茶店

●登録区分・登録要件

敷地内禁煙、建物全体禁煙、テナント等禁煙のうち、いずれかでの登録になります。

① 敷地内禁煙	<ul style="list-style-type: none"> ●敷地内(建物を含む)が全て終日禁煙である。 ●敷地内(建物を含む)が全て終日禁煙であることを敷地内に標示している。 ●敷地内(建物を含む)に終日灰皿等を設置していない。
② 建物全体禁煙	<ul style="list-style-type: none"> ●建物全体が終日禁煙である。 ●建物全体が終日禁煙であることを建物内に標示している。 ●建物全体に終日灰皿等を設置していない。 ●屋外に喫煙場所を設置している場合は、建物の出入口における受動喫煙の防止に配慮している。
③ テナント等禁煙	<ul style="list-style-type: none"> ●テナント等の内部が終日禁煙である。 ●テナント等の内部が終日禁煙であることを店舗内に標示している。 ●屋内の共用部分からテナント等の内部にたばこの煙と臭いが入らない。 ●テナント等の内部に終日灰皿等を設置していない。

●登録数

令和2年2月10日現在
612店舗

登録店の情報は
こちらから▶▶▶



登録された
店舗には、「登録証」と
「ステッカー」を
交付します。

