

# 中央消防署だより

令和6年10月

発行：中央消防署

## 災害時の非常用品を備えておきましょう！

令和6年8月8日に宮崎県日向灘を震源とするマグニチュード7.1の地震が発生したことを受けて、気象庁から南海トラフ地震臨時情報が発表されるなど、災害に対する備えはますます重要性を増してきています。日頃から、自分の身を守るための準備に取り組みましょう。

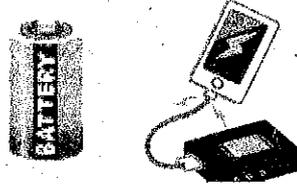
### 水・非常食

一人当たり最低3日分は準備しましょう



### 電池

電池やモバイルバッテリーなど準備しましょう



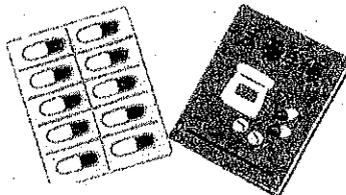
### ライト

停電時に備えて準備しましょう



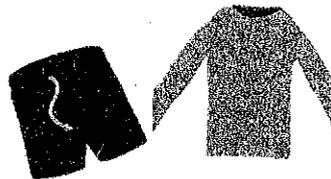
### 薬

普段服用している薬を準備しましょう



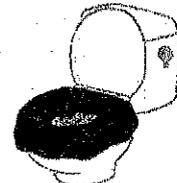
### 着替え

下着や洋服を必要な枚数準備しましょう



### 簡易トイレ

水を流さなくても使えるトイレを準備しておきましょう



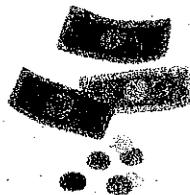
### 身分証明書

免許証、マイナンバーカード、保険証など



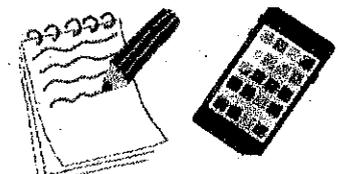
### 現金

停電時、ATMやクレジットカードが使えない時に必要



### 連絡先

家族や友人の連絡先を、手帳やスマートフォンにメモしておきましょう



その他にも必要なものは、季節や年齢等によってさまざまなものがあると思います。あらかじめご家庭で話し合ったり、チェックリストを作成するなどして日頃から備えておきましょう。



[持ち物] タオル、水分摂取用の飲み物、室内履き（②④の会場のみ）  
 ※動きやすい服装でお越しください。

[各会場日程・教室内容] 以下のとおり  
 ※メニューは変更となる場合があります。

① 串良公民館細山田分館		
（時間 14：00～15：00）		
実施日	曜日	メニュー
12月16日	月	ロコモフレイル予防講話
12月23日	月	3B体操
1月20日	月	ころばん体操
1月27日	月	ころばん体操
2月3日	月	らくらく体操
2月10日	月	らくらく体操
2月17日	月	スクエアステップ
3月3日	月	スクエアステップ
3月10日	月	ノルディック・ウォーク
3月17日	月	ノルディック・ウォーク

② 桜ヶ丘市営住宅集会場		
（時間 14：00～15：00）		
実施日	曜日	メニュー
12月17日	火	ロコモフレイル予防講話
12月24日	火	ころばん体操
1月14日	火	らくらく体操
1月21日	火	らくらく体操
1月28日	火	3B体操
2月4日	火	3B体操
2月18日	火	スクエアステップ
2月25日	火	スクエアステップ
3月4日	火	ノルディック・ウォーク
3月11日	火	ノルディック・ウォーク

③ リナシティ福祉プラザ		
（時間 14：00～15：00）		
実施日	曜日	メニュー
1月9日	木	ロコモフレイル予防講話
1月16日	木	スクエアステップ
1月23日	木	スクエアステップ
1月30日	木	ころばん体操
2月6日	木	ころばん体操
2月13日	木	3B体操
2月20日	木	3B体操
2月27日	木	らくらく体操
3月6日	木	らくらく体操
3月13日	木	ノルディック・ウォーク

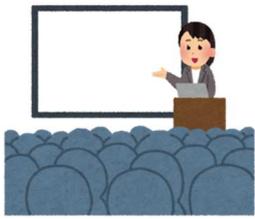
④ 東地区学習センター		
（時間 14：00～15：00）		
実施日	曜日	メニュー
1月10日	金	ロコモフレイル予防講話
1月17日	金	スクエアステップ
1月24日	金	ころばん体操
2月7日	金	ころばん体操
2月14日	金	3B体操
2月21日	金	3B体操
2月28日	金	らくらく体操
3月7日	金	らくらく体操
3月21日	金	ノルディック・ウォーク
3月28日	金	ノルディック・ウォーク

# ＊ ＊健康増進センターからのお知らせ＊ ＊

＼ 健プラは、ジムやプールだけじゃない /

貸し出し施設も充実しています♪

## ★貸し出し施設のご案内★



健プラは、健康科学教室をはじめ  
 会議室や研修室・調理実習室・テニスコートなど  
 様々な施設を貸し出ししています。  
 料理教室や学習・研修・会議などお気軽にご利用ください♪

施設名(定員)	利用料	
健康科学教室 大型スクリーンあり (定数 80 名)	1時間	620 円
申請者が入場料を徴収する場合	1 時間	970 円
会議室(15 名程度)	1 時間	240 円
第1研修室(30 名程度)	1 時間	330 円
第2研修室(13 名程度)	1 時間	170 円
調理実習室(25 名)	1 時間	310 円
フィットネススタジオ※1	1 時間	830 円
多目的広場	1 時間	420 円
テニスコート(3 コート)※2	1 面 1 時間	230 円

※1:利用は健康づくり処方を受診したことがある方に限ります。

また利用者1人につきジム利用料 350 円が別途必要です。

※2:ラケットはレンタルできます。1本 220 円です。

●ホームページから空き状況が確認できます：<http://www.kenpura.com>

●詳しくは、電話または総合受付でお問い合わせ・ご予約ください。



回 覧	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	令和6年11月13日発行																		



## \*\* 体力測定(健康づくりコース)のご案内 \*\*

プールや温泉, トレーニングジムを使ってお気に入りの運動を探してみは?

\*トレーニングジムを利用する際は, 初回に「体力測定」を受けていただく必要があります\*

◎体力測定日程 (料金:690円) \*定員枠がありますので必ず事前にご予約ください。

健康づくり コース 対象:16歳以上	水曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	9:30	9:30 (第1・3・5週)		9:30 (第1・3・5週)
★各時間の定員★		14:00 (第1・3・5週)	14:00	14:00 (第1・3・5週)
9:30~ 5名 14:00~ 5名 18:30~ 4名	18:30	18:30 (第1・3・5週)	時間は2時間30分かかります (体力測定とジムの利用説明)	

※60歳以上の方を対象にした『足腰元気コース』もあります。

★日程★  
第2・4 水・金曜日  
13:30~16:00  
★定員★  
4名

鹿屋市高齢者  
元気度アップ・ポイント  
事業

ご自身の体力を知った上で安全に運動できるよう, 体力測定を受けていただきます。  
体力測定はたったの5種目! 体を動かすのは30分だけ!! ぜひチャレンジしてみませんか?

## 体力測定(健康づくりコース・足腰元気コース) 『効果チェックコース(2回自以降の方)』のご案内

現在, ジムをご利用の方は, 日頃の成果の確認として!  
しばらくジムを利用していないという方は, ご自身の現在の体力を知るうえでも, 体力測定をもう一度受けてみませんか?  
「効果チェックコース」を受けると, 以前のデータと比較して, 体力の変化や運動の効果を確認していただけます♪

鹿屋市高齢者  
元気度アップ・ポイント  
事業対象

さらに!

## 「体組成」を測定できます!

☆☆☆体組成の結果表はこちら☆☆☆



### 【体組成】

体を構成する組成成分で, 大きく分けて「脂肪」「筋肉」「骨」「水分」になります。

### 【全身チェック項目】

体重・体脂肪率・脂肪量・除脂肪量・筋肉量・体水分量・推定骨量の7項目がわかります!



### 【体脂肪率と筋肉量による体型判定】

体脂肪率と筋肉量を合わせて, 総合的に体型を評価します!

### 【内臓脂肪レベル】

内臓脂肪は腹筋の内側についた脂肪のことで, 1~59でレベル表示します!

この他にも, 【アスリート指数】や【脚点】などの項目もわかります★

\*定員枠がありますので事前の予約が必要です。お電話か来所にてお申し込みください\*

お問い合わせ: 県民健康プラザ健康増進センター TEL 0994(52)0052  
休館日: 毎週月曜日(月曜日が休日の時は次の平日) インスタ: kenpura0052

# マイナ保険証をお持ちでなくても これまでどおりの医療が受けられます！

今年の12月2日から保険証は発行されなくなり、マイナ保険証を基本とする仕組みに移行します。

今お持ちの保険証は有効期限までお使いいただけますのでご安心ください。

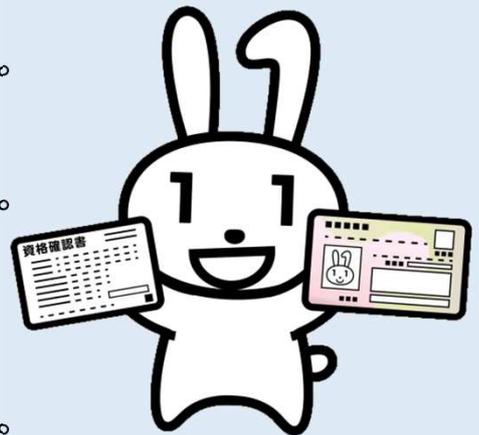
マイナ保険証への切り替えがお済みでない方には、有効期限が切れる前に、申請不要でお届けする資格確認書で保険診療を受けられます。

○マイナ保険証をお持ちでない方  
有効期限まで現行の保険証をお使いいただけます。

○新たに後期高齢者（75歳）になる方  
申請不要で「資格確認書」を郵送でお届けします。  
※令和7年7月末まで

○マイナ保険証での受診が困難な方  
（ご高齢の方・施設に入所中の方など）  
申請いただくことで「資格確認書」を交付します。

※マイナ保険証とは、健康保険証の利用登録が行われたマイナンバーカードのことです。



○診療履歴に基づいたより良い医療が受けられるなど、便利で  
安全なマイナ保険証への切り替えをご検討ください。

詳しい情報はこちらから →



【問合せ先】 国民健康保険・後期高齢者医療保険の方  
鹿屋市 健康保険課（電話）0994-31-1162  
※その他の健康保険の方は、各保険者にお問い合わせください。

回覧	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

裏面もご覧ください！





## 今年の健診は受けましたか？

令和6年度の40歳以上の特定健診、75歳以上の長寿健診を受診できる期間が残り少なくなっています。お早めに下記の医療機関へ電話でお申し込みください。

(集団健診の予約期間は終了しました。)

また、今年度、勤務先で職場健診を受けた方や生活習慣病等の治療中で病院に通院されている方は、市健康保険課(☎0994-35-1014)までご連絡ください。

### 【受診できる医療機関一覧】

印なし・・・11月30日まで ★・・・12月25日まで ★★・・・12月27日まで

医療機関名	所在地	電話番号	同時受診可能ながん検診
池田病院	下祓川町	43-3434	前立腺がん
井ノ上病院	王子町	42-5275	前立腺がん、骨粗しょう症、子宮頸がん、乳がん
音和クリニック	寿5丁目	36-8863	前立腺がん
小浜クリニック ★	吾平町上名	58-6025	前立腺がん
鹿屋ハートセンター	札元2丁目	41-8100	
かのや東病院	笠之原町	42-3111	前立腺がん、骨粗しょう症
恒心会おぐら病院 ★	笠之原町	44-7080	前立腺がん、骨粗しょう症
しんみょうず内科・脳神経内科 ★	吾平町麓	45-4030	前立腺がん、骨粗しょう症
そえじまクリニック	旭原町	41-6800	前立腺がん
園田クリニック	旭原町	43-8181	前立腺がん
徳田脳神経外科病院	打馬1丁目	44-1119	前立腺がん
中塩医院	西原1丁目	43-2489	前立腺がん
花田整形外科・リウマチ科医院 ★★	串良町有里	63-1379	前立腺がん、骨粗しょう症
福留クリニック	串良町上小原	63-1200	前立腺がん
みやそのクリニック	田崎町	40-4600	前立腺がん、骨粗しょう症
高山胃腸科・外科 ★	肝付町前田	65-7171	前立腺がん、骨粗しょう症
春陽会中央病院 ★★	肝付町新富	65-1170	骨粗しょう症
吉川医院 ★★	肝付町前田	65-2022	
吉重クリニック ★	肝付町北方	67-2266	前立腺がん
肝付町立病院 ★★	肝付町北方	67-2721	骨粗しょう症
山路医院	東串良町池之原	63-2134	前立腺がん
坂元内科クリニック	大崎町	099-471-7055	
草野クリニック	大崎町	099-471-7533	

#### 【問合せ先】

健康保険課(特定健診・長寿健診に関すること) ☎0994-35-1014  
 健康増進課(がん検診に関すること) ☎0994-41-2110





# おとなのeスポーツ教室

(第2期：1～3月開催分)



〔内 容〕 認知症の予防に関する講話や脳の活性化を促す運動のほか、  
eスポーツ（タブレット端末を用いた脳トレーニング）を行います。

〔日 時〕 令和7年1月7日～令和7年3月18日 毎週火曜日  
（全10回）10時00分～11時15分

〔持ち物〕 筆記用具、水分摂取用の飲み物、タオル  
（※動きやすい服装・マスク着用）

〔場 所〕 医療法人青仁会 池田病院 多目的ホール  
鹿屋市下祓川町 1830 番地



〔対象者〕 鹿屋市に居住し、住民票のある65歳以上の方（先着順）定員10名  
※原則、全10回の教室に全て参加できる方及び開催場所まで来院可能な方のみ  
お申込みを受け付けます。

※7～9月の「おとなのeスポーツ教室（第1期）」に参加した方は申込できません。

〔申込方法〕 申込開始日：令和6年12月10日（火）午前9時～

※申込開始日以降、下記申込み先へ直接お申し込みください。

※申込受付時間は、午前9時～午後5時までとなりますのでご注意ください。

【申込み先 090-7451-3119 住吉（スミヨシ）】

※申込内容：名前、生年月日、住所、連絡先（緊急連絡先を含む）

〔問合せ先〕 医療法人青仁会 池田病院 担当：住吉（直通）090-7451-3119  
鹿屋市 高齢福祉課 地域包括ケア推進係（直通）0994-31-1116