

立神峡だより

立神峡を折り返し地点として「やっちょドラゴントレイル2022」が開催

8月11日(木)、「やっちょドラゴントレイル2022」が開催され、全国からの招待選手を含めて150人が参加しました。

平成31年1月に八代市坂本町で日本最古級の恐竜化石が発見されたことを契機に、「竜」を冠する3つの山(八竜山・竜峰山・竜ヶ峰)を巡るトレイルラン大会として始まったこの大会。

第3回大会は令和2年8月に予定されていましたが、豪雨被害により延期となり、今回、3年ぶりの開催となりました。大会の目的は、①豪雨災害復興支援、②八代地域の振興、③環境問題・自然保護の啓発、④登山道の整備・再興の4つです。

選手たちは、道の駅坂本を発着点に八竜山～竜峰山～竜ヶ峰～東陽町を走り、立神峡を折り返し地点として、距離64km、累積標高4300mを走破。スタートは朝5時で、フィニッシュ制限時刻が20時。高低差が517mある竜峰山を往復し、山の頂上辺りの道路を走り抜けるという、まさに鉄人レースです。

立神峡は、火の国橋を渡ったあと、遊歩道を抜けて龍神橋を渡って折り返し地点となります。給水所を設置し、次から次へと来る選手たちに給水を実施するなど、全面的に支援して大会成功に協力しました。



夏の水難防止対策に黄色信号

立神峡では、水難事故防止対策協議会の設置、安全祈願祭やブイの設置、監視カメラ15台、警察・消防・行政と管理者の連携など、万全の態勢で水難事故防止を図っていますが、7月の大雨の影響による水の勢いに対抗しきれず、ロープが切れて約200mのブイが流されてしまい、発見されたのは遥か下流の鹿島地区のヨシ原でした。

ブイを引き上げる際、ロープとブイが複雑に重なり、それを解くために5人で1日かけて作業しました。回収したブイを再び設置して事なきを得ましたが、改めて水の怖さを感じました。回収できず、不知火海へと流れていたら、水難事故防止に黄色信号が灯っていたかも知れません。



立神峡は川遊びや宿泊客で連日大賑わい

昨年は大雨が続く、連日キャンセルが相次ぎましたが、今年は天候にも恵まれ、夏休みに涼を求める家族連れや外国人などが連日押し寄せ、駐車場は満車状態。ログハウス・ロッジなどの宿泊客も、予約が相次いで満室状態です。

特に今年は町内の宿泊客が多く、近年まれに見る状況でした。親戚や友人などが来た際に、コロナの影響で家に泊まらせる事が難しいのかもしれない。

氷川スポーツクラブや美里町の子どもたちによる、3泊に渡る里地屋敷での宿泊体験など、親の仕事の関係で預かるケースが有りましたが、立神峡としても受け入れ大歓迎です。川遊びや宿泊などを通じて、自然環境の整った立神峡での体験が夏休みの思い出として残ることと思います。



お問い合わせ先 立神峡公園管理棟 ☎ 0965-62-1543 FAX 0965-62-1546 定休日(火曜日)

けんこうだより～氷川町の人は肥満が多い？～

町では、今年も6月と8月に住民健診を実施しました。その際、健診を受けた人から「また太ってしまった」、「お腹回りがなかなか痩せない」などの声をよく聞きました。

では実際、氷川町の人は県内の他の自治体と比べて太っている人は多いのでしょうか？

今回は氷川町と肥満について紹介します。

BMI

BMIは、身長と体重から算出する肥満の度合いを示す指数です。22が標準で、25を超えると肥満とされています。

全体的に県の平均を上回っていますが、特に40～64歳の若い層の肥満割合が高いです。

区分	氷川町	熊本県
40～64歳	37.2%	30.3%
65～74歳	30.8%	26.1%

▲BMI25以上の割合

腹囲

腹囲は内臓脂肪の多さを測るもので、基準値は男性で85cm、女性90cm以内です。

県の平均と比べると、男女ともに基準値を超えている割合が多い結果となっています。

区分	氷川町	熊本県
男	62.3%	55.8%
女	24.0%	20.5%

▲腹囲が基準値以上の割合

メタボ

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)とは、腹囲が基準値を超え、かつ血圧・血糖・脂質の3つのうち、2つ以上が基準値から外れている状態のことをいいます。

メタボの割合は男女ともに県の平均を超えており、男性は県内自治体で2番目に多く、女性は8番目に多い結果となっています。

区分	氷川町	熊本県
男	38.6%	32.3%
女	15.4%	11.2%
平均	26.4%	20.6%

▲メタボの割合

お腹が出ると何が起きる？

なぜお腹が出るのか？その原因は内臓脂肪です。内臓脂肪が大きくなりすぎると、血圧が上がったりやすくなったり、血糖値や尿酸値の数値が悪化するなど、体にさまざまな悪影響をもたらします。

メタボを改善するために…

- ①食生活の改善…野菜中心でバランスの良い食事を。
- ②運動を習慣づける…ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動がオススメ。
- ③生活習慣を見直す…睡眠や休息時間を確保し、疲労やストレスをためないように。



住民健診の予約制導入アンケート

町が毎年実施している住民健診について、よりスムーズに受診できるように、令和5年度は一部時間帯で予約制を導入する予定です。

アンケートは20歳以上の人が対象です。皆さんの声を聞かせてください。



▲詳しくはこちら

お問い合わせ先 町民課 保健予防係(健康センター) ☎ 0965-52-7154