

## 2025が幕開け新年の息吹を感じる 立神峡

新年明けましておめでとうございます。輝かしい新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。ここ立神峡でも朝日輝く岸壁の岩肌が、<sup>きらきら</sup>と降り注ぐ太陽の日差しを浴びる様子を見ながら、さらなる観光客の増加を目指すための施策を考えております。子どもたちの未来永劫の発展と今年成人を迎え、希望に燃える若者たちにスポットを当て、新年のご挨拶といたします。

また、昨年11月、多くのSNSフォロワーを持つ台湾のインフルエンサー3人が撮影のため立神峡に訪れました。これは、台湾における県南地域の認知度向上を図り、誘客促進につなげることを目的に、熊本県県南広域本部が企画し、実施された事業の一環で立神峡が撮影地の1つとして選ばれ、訪問が実現したものです。昨年末より立神峡のほか、県南地域の魅力ある観光コンテンツが国内外に広く発信されています。今年はさらに多くの観光客に足を運んでもらえることを期待して、今年も元気いっぱい立神峡を宣伝したいと思います。

## シトラス キャンプ×マルシェ立神峡公園にて開催

立神峡里地公園火の広場で「シトラス キャンプ×マルシェ」が開催され、多くの人々が来場しました。紅葉見物の人たちも多い時期で、駐車場にはひっきりなしに車が入り、一日中満車状態でした。開催に向けてSNSを使い立神峡からはもちろん、それぞれの出店者も積極的に情報発信を行いました。マルシェがブームであることもありますが、今回の集客の多さは、こうした発信の効果も大いにあったのではと、SNS発信の力の大きさを改めて感じました。また、森林インストラクターによる環境教育も併せて実施しました。

今後もこうしたイベントがどんどん開催されることを楽しみにしています。この傾向が続いていくことを期待しながら、宿泊客がさらに増えるように努力したいと思います。



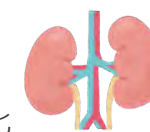
## 知っていますか？CKD！

CKDとは慢性腎臓病のことで、さまざまな原因によって腎臓のはたらきが徐々に低下していく状態のことをいいます。日本では成人のおよそ8人に1人の割合で発症していると推定されており、今や国民病の1つと考えられています。

CKDは進行してから初めて症状が現れます。だるさ、食欲不振、頭痛、吐き気、むくみ、動悸、貧血、骨が弱くなるなどがその主な症状です。

### 腎臓の仕事

- ・老廃物や毒素の排泄
- ・血圧の調整
- ・ビタミンD活性化による骨の強化
- ・血液（赤血球）を作る働きを助ける



## こんな人はCKDに注意を



そのほかの危険因子として、高齢（65歳以上）や高尿酸血症、腎臓自体に原因がある場合などがあります。CKDが進行し腎不全になると人工透析や腎移植が必要となります。心筋梗塞や狭心症、脳卒中などの心血管疾患にかかるリスクも高まります。

## 年に1回は健診を受けましょう

CKDは進行すると完全には治らないため、早めに対処する必要があります。健診を受けると自分にCKDの兆候があるのかどうか分かります。今年度健診を受けていない人は、受診をおすすめします。



＼ 今年最後のチャンスです ／  
医療機関での受診は

# 1月31日(金)まで

※特定健診（国保加入の40～74歳）・若者健診（20～39歳）・後期高齢者健診（75歳～）が対象です。受診券の発行については、健康センターまでご連絡ください。

## 体についてのお役立ち情報発信しています



町ホームページや公式LINEで、随時情報を発信しています。QRコードからは、過去の記事を見ることができます。



### これまでの発信した記事の一部をご紹介します！

- 今年こそ脂肪を減らすぞ！
- 天然のやせホルモンを使おう
- 老けは予防できる！
- お正月太りにはコレ！
- 下の血圧が高いってどういうこと？ など