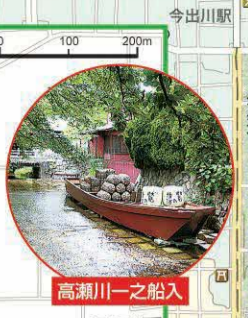


三條駅付近拡大図

三條大橋西詰
 三條大橋
 三條大橋東詰
 高瀬川一之船入



京阪電車沿線のコース 東福寺駅～出町柳駅

- 出町柳駅
- 0.2km
- 出町橋
- 2.1km
- 高瀬川一之船入
- 0.4km
- 三條大橋西詰
- 0.7km
- 四條大橋
- 1.7km
- 七條駅
- 1.1km
- 東福寺駅

距離：6.2km
 所要時間：約2時間4分
 (時速3kmで計測)
 消費カロリー：(男性)約409kcal
 (女性)約329kcal

伏見稲荷大社付近拡大図

伏見稲荷大社
 伏見稲荷駅
 本町通十条交差点

京阪電車沿線のコース 丹波橋駅～東福寺駅

- 東福寺駅
- 0.9km
- 本町通十条交差点
- 0.7km
- 伏見稲荷大社
- 1.5km
- 藤森駅
- 1.0km
- 墨染橋
- 1.3km
- 丹波橋駅

距離：5.4km
 所要時間：約1時間48分
 (時速3kmで計測)
 消費カロリー：(男性)約356kcal
 (女性)約286kcal



上京区 左京区 京都市中京区 下京区 東山区 山科区 南区 伏見区

1:25,000

凡例

- ★ ★ 主な観光ポイント
- 昔の道標
- ☆ ビューポイント
- ☪ 休憩所
- ◎ コンビニ
- Ⓜ スーパー
- Ⓢ 災害時避難場所
- その他のコース
- 旧街道
- アーケード(商店街)
- 市役所・区役所等
- Ⓧ 警察・交番
- Ⓜ 病院
- Ⓜ 公民館等

※掲載している寺院は、観光寺院ではない場合もあります

京都府 大阪府 奈良県

★健康コラム★

歯を失う主な原因は「歯周病」と「むし歯」

歯周病は歯肉炎・歯槽炎の総称です。歯周病は気づかぬうちに進行して、最悪の場合は、歯を抜く原因になる病気で、

健康な歯・歯ぐき → 歯肉炎 → 歯周炎

歯周病の原因は歯に付着したプラークです。歯間部清掃器具(歯間ブラシやフロスなど)も用いた歯磨きと、定期的なかかりつけ歯科医への受診で予防しましょう。

家族みんなでかかりつけ歯科医を持とう!

かかりつけ歯科医とは、痛み等の症状があるときにだけ通う歯科医ではなく、症状がなくても歯の清掃等のため、定期的に受診して管理を受けるための歯科医のことをいいます。

かかりつけ歯科医によるプロフェッショナルケアと個人でのセルフケアを継続し、「むし歯」と「歯周病」を予防しましょう。

プロフェッショナルケア

かかりつけ歯科医での定期的なケア

- ・歯科健診
- ・歯みがき指導
- ・予防処置(歯石除去)など

セルフケア

自身での毎日のケア

- ・歯みがき
- ・デンタルフロスや歯間ブラシを用いた清掃
- ・デンタルリンスの使用など

歯やお口に関する検診

むし歯、歯周病の早期発見及び口腔機能の維持のため、かかりつけ歯科医を持ち、定期的に検診を受けましょう。

【枚方市歯周病検診】
 満20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の市民
 (対象年齢で1回 料金：500円)