

枚方八景のコース 国見山の展望(5.0km)

★健康コラム★

適正体重を保とう!

BMIとは体格指数のことで、BMI18.5未満を「低体重」、18.5以上25未満を「普通体重」、25以上を「肥満」と分類しています。またBMIが22(適正体重)のとき、統計的に最も病気にかかりにくいとされています。

計算式: BMI = 体重kg ÷ (身長m × 身長m)
 適正体重 = 身長m × 身長m × 22
 (参考) 目標とするBMI

- ・18歳~49歳 ⇒ 18.5 ~ 24.9
- ・50歳~64歳 ⇒ 20.0 ~ 24.9
- ・65歳以上 ⇒ 21.5 ~ 24.9

肥満 腰痛や膝痛などの**関節障害**を引き起こしやすい。
生活習慣病の発病や重症化の要因のひとつ。
やせ 身体が疲れやすく、体調を崩しやすい。
 高齢者は**骨粗しょう症**のリスクが増大する。
 バランスの良い食事を適量、規則正しくとり、適度な運動を続けて、
 適正体重を目指しましょう。

Healthy Beauty
 BMI 22

枚方八景のコース 国見山の展望 津田駅東口バス停～津田駅東口バス停

津田駅東口バス停	0.6 km	地蔵池オアシス共園	0.9 km	くにみの丘公園	1.2 km	サイエンス7号緑地	1.0 km	国見山登山口	1.3 km	津田駅東口バス停
----------	--------	-----------	--------	---------	--------	-----------	--------	--------	--------	----------

距離: 5.0km
 所要時間: 約1時間40分 (時速3kmで計測)
 消費カロリー: (男性)約330kcal (女性)約265kcal

1:25,000

枚方八景のコース 淀川の四季(5.4km)

枚方八景のコース 淀川の四季 枚方市駅～光善寺駅

枚方市駅	0.5 km	かささぎ橋	1.6 km	淀川アファシアター	0.9 km	水面迴廊入口	1.8 km	蓮如上人の腰掛石	0.6 km	光善寺駅
------	--------	-------	--------	-----------	--------	--------	--------	----------	--------	------

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

枚方八景のコース 淀川の四季 枚方市駅～光善寺駅

1:25,000

- 凡例**
- ★ ★ 主な観光ポイント
 - 昔の道標
 - TV ビューポイント
 - ☑ 休憩所
 - ◎ コンビニ
 - ② 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
 - ◎ 病院
 - ◎ 警察・交番
 - ◎ 公民館等
 - 高速道路等
- ※掲載している寺院は、観光寺院ではない場合もあります