

枚方八景のコース 百済寺跡の松風 (4.3km)

★健康コラム★

定期的に健診(検診)を受けよう

生活習慣の乱れを原因として起こりえる生活習慣病は、重症化すると、がんや循環器病、糖尿病、COPD(慢性閉塞性肺疾患)などを引き起こします。日本の死因の第1位であるがんは、日本人男女の2人に1人がなると言われています。自身の健康状態や生活習慣における課題を認識するためにも、1年に1回、職場の健康診断や特定健康診査・がん検診等を受けましょう。

定期健診
(職場健診
住民健診など)

がん検診

肺がん 大腸がん 子宮頸がん
胃がん 乳がん 等

特定健診

日本人の2人に1人はがんになる

男性 65.5%
女性 51.2%

枚方八景のコース 牧野の桜 (5.0km)

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
- 🚰 水場
- 🏠 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があります

高槻市 1:25,000

淀川の四季コース (枚方八景)

御殿山神社

中宮浄水場

百済寺跡の松風コース

宮之阪駅

香里団地の並木コース

枚方市

枚方八景のコース 百済寺跡の松風 宮之阪駅～御殿山駅 春日北町

宮之阪駅	0.6 km
百済王神社	1.3 km
中宮浄水場	1.1 km
御殿山神社	0.5 km
渚院跡	0.8 km
御殿山駅	0.5 km

距離: 4.3km
所要時間: 約1時間26分 (時速3kmで計画)
消費カロリー: (男性)約283kcal (女性)約227kcal

枚方八景のコース 牧野の桜 牧野駅～樟葉駅

牧野駅	1.0 km
牧野公園	1.3 km
観音寺	1.1 km
二ノ宮神社	0.8 km
樟葉西小学校前交差点	0.8 km
樟葉駅	0.8 km

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

高槻市 1:25,000

高血圧に気を付けよう!

高血圧は自覚症状がほとんどなく、気づかないうちに徐々に進行し動脈硬化を引き起こします。また、脳卒中、心筋梗塞などの原因となります。高血圧を予防するためには、減塩、運動、適正体重の維持、禁煙等の生活習慣の改善に取り組むと効果的です。

減塩

津田支所 整形外科病院

