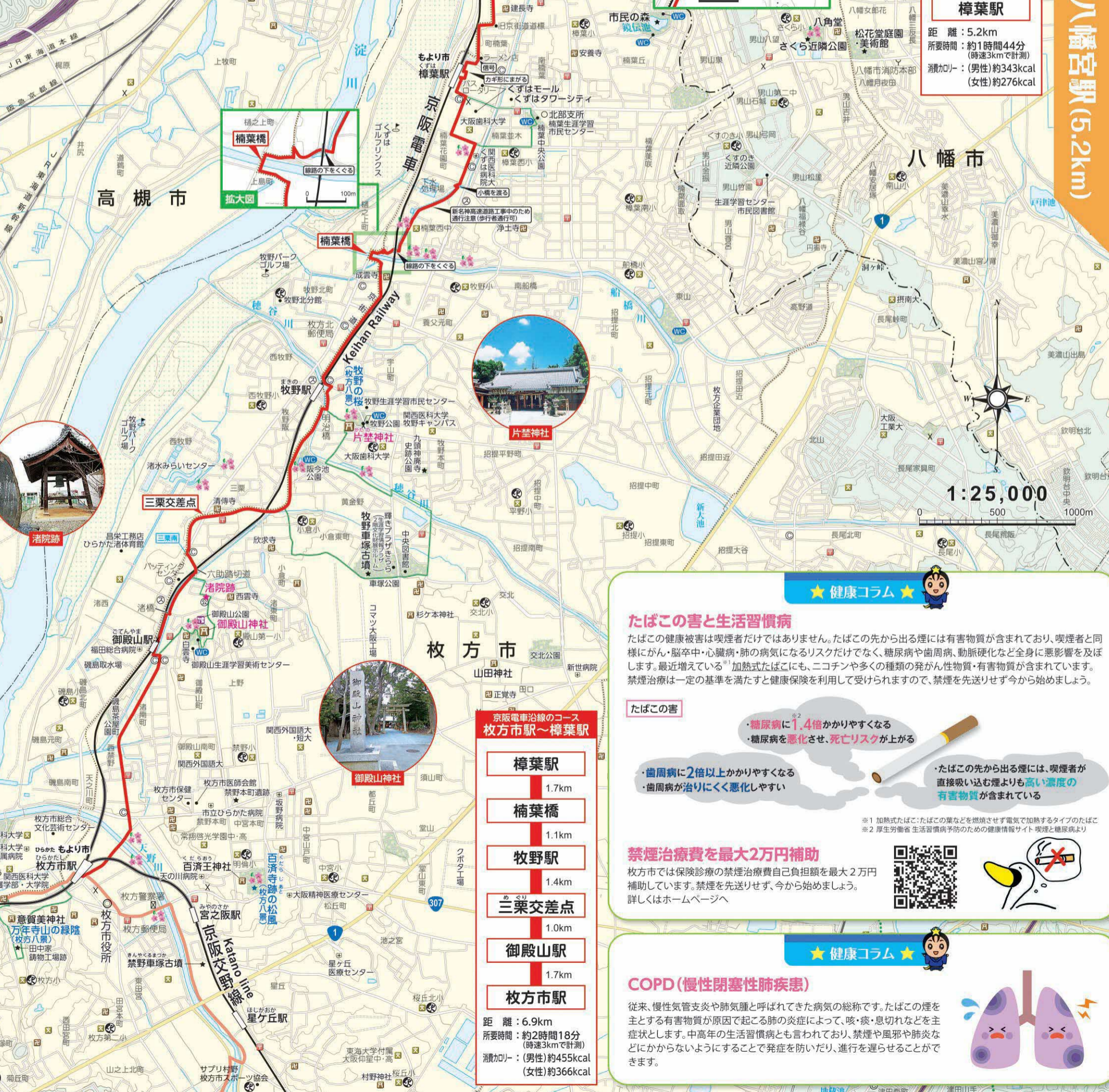


- 凡例**
- ★ ★ 主な観光ポイント
 - 昔の道標
 - 📍 ビューポイント
 - 🛋 休憩所
 - 📶 コンピューター
 - 🏠 災害時避難場所
 - その他のコース
 - 旧街道
 - アーケード(商店街)
 - 🏢 市役所・区役所等
 - 🏥 病院
 - 🚓 警察・交番
 - 🏛 公民館等
 - 🛣 高速道路等
- ※掲載している寺院は、観光寺院ではない場合もあります



京阪電車沿線のコース
 樟葉駅～石清水八幡宮駅

石清水八幡宮駅	0.3km
市営駐車場	1.0km
二宮忠八飛行器工作所跡	2.0km
楠葉台跡史跡公園入口	1.9km
樟葉駅	

距離：5.2km
 所要時間：約1時間44分
 (時速3kmで計測)
 消費カロリー：(男性)約343kcal
 (女性)約276kcal

京阪電車沿線のコース
 枚方市駅～樟葉駅

樟葉駅	1.7km
楠葉橋	1.1km
牧野駅	1.4km
三乗交差点	1.0km
御殿山駅	1.7km
枚方市駅	

距離：6.9km
 所要時間：約2時間18分
 (時速3kmで計測)
 消費カロリー：(男性)約455kcal
 (女性)約366kcal

★健康コラム★

たばこの害と生活習慣病

たばこの健康被害は喫煙者だけではなく、たばこの先から出る煙には有害物質が含まれており、喫煙者と同様にがん・脳卒中・心臓病・肺の病気になるリスクだけでなく、糖尿病や歯周病、動脈硬化など全身に悪影響を及ぼします。最近増えている^{※1}加熱式たばこにも、ニコチンや多くの種類の発がん性物質・有害物質が含まれています。禁煙治療は一定の基準を満たすと健康保険を利用して受けられますので、禁煙を先送りせず今から始めましょう。

たばこの害

- ・糖尿病に^{※2}1.4倍かかりやすくなる
- ・糖尿病を悪化させ、死亡リスクが上がる
- ・歯周病に2倍以上かかりやすくなる
- ・歯周病が治りにくく悪化しやすい
- ・たばこの先から出る煙には、喫煙者が直接吸い込む煙よりも高い濃度の有害物質が含まれている

※1 加熱式たばこ：たばこの葉などを燃焼させず電気で加熱するタイプのたばこ
 ※2 厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト 喫煙と糖尿病より

禁煙治療費を最大2万円補助
 枚方市では保険診療の禁煙治療費自己負担額を最大2万円補助しています。禁煙を先送りせず、今から始めましょう。詳しくはホームページへ

★健康コラム★

COPD(慢性閉塞性肺疾患)

従来、慢性気管支炎と肺気腫と呼ばれてきた病気の総称です。たばこの煙を主とする有害物質が原因で起こる肺の炎症によって、咳・痰・息切れなどを主症状とします。中高年の生活習慣病とも言われており、禁煙や風邪や肺炎などにかからないようにすることで発症を防いだり、進行を遅らせることができます。