



【基本理念】

市民一人ひとりが自らの健康について関心を持ち、自ら行動を起こすことができるよう、健やかで心豊かな生活をおくれる社会環境づくりに取り組むとともに、誰一人取り残さない健康づくりを展開し、すべての市民がいつまでも健康でいきいきと暮らすことができるまちの実現をめざします。

【計画期間】

令和6年度～令和17年度(12年間)

最終目標「健康寿命の延伸」

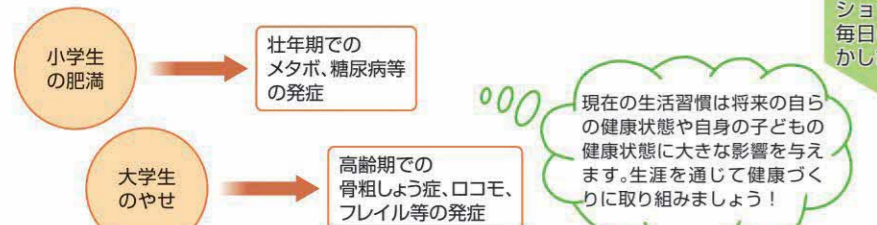
**平均寿命** 0歳時点での平均余命(現在の年齢からあと何年生きるか)  
※令和2年時点(枚方市)：男性 82.2歳、女性 88.0歳

**健康寿命** 健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間  
※令和2年時点(枚方市)：男性 80.2歳、女性 84.1歳

日常生活に制限のある期間  
男性：2.0年間  
女性：3.9年間



ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり



現在の生活習慣は将来の自らの健康状態や自身の子どもの健康状態に大きな影響を与えます。生涯を通じて健康づくりに取り組みましょう！

生涯を通じて「適正体重を維持する」ことでメタボリックシンドロームやロコモティブシンドロームを予防することが大事！

「健康寿命の延伸」のために みんなで取り組むこと

栄養・食生活 身体活動・運動

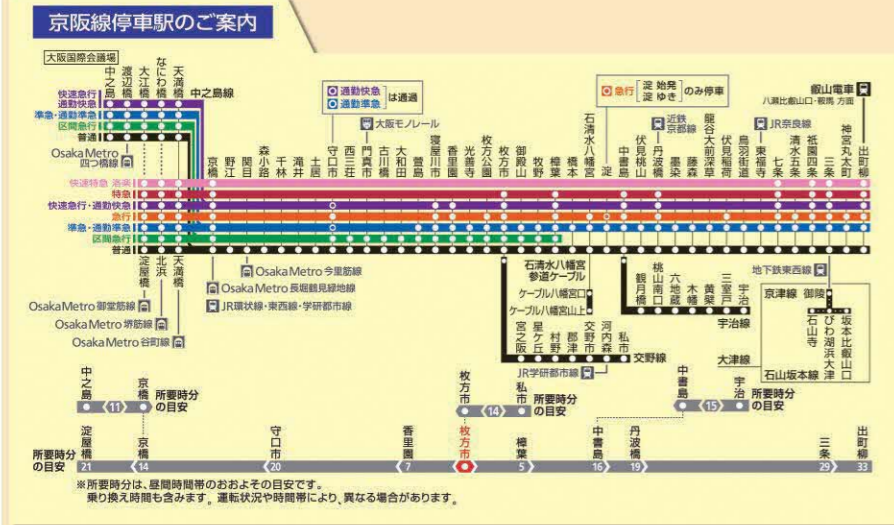
主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事を心がけましょう  
1日 8,000歩をめざし、日頃から意識してからだを動かしましょう

歯・口腔の健康 健診 喫煙

かかりつけ歯科医の定期的なプロフェッショナルケアを受け、毎日のセルフケアに活かしましょう  
年に1回は健康診査を受け、生活習慣を見直しましょう  
喫煙による健康への影響を知り、たばこから自分とまわりの人を守りましょう

飲酒 休養 ところの健康

適正な飲酒量を知り、休肝日を設けるなど、お酒の飲みすぎに注意しましょう  
健康的な生活習慣を身につけ、睡眠をとるようこころかけ、ストレスと上手向き合しましょう



京阪電気鉄道株式会社からのウォーキングに関するお知らせ

★けいはんファミリーウォーク

参加費無料・予約不要  
開催情報は ▶ [こちら](#)  
日程、集合場所を確認し、ご参加ください。

★京阪電車えきからおでかけまっぷ

Web 配信  
スマホを使って自由にウォーキングをお楽しみください。

▲開催情報は [こちら](#)

●問い合わせ先

ひらかたカラダづくりトライアルについてのお問い合わせは

枚方市 健康づくり課(枚方市役所本館3階)  
枚方市大垣内町2-1-20  
電話：072-841-1458 FAX：072-841-3039

健康ウォーキングマップに関するお問い合わせは

京阪電気鉄道株式会社 経営企画部 電話：06-6944-2593  
平日 9:00～17:30 ※詳細は京阪電車のホームページでご確認ください。

京阪電車の運賃・ダイヤ・沿線情報に関するお問い合わせは

京阪電車お客さまセンター 電話：06-6945-4560  
平日 9:00～19:00 土・日・祝 9:00～17:00 ※年中無休(12/30～1/3を除く)

※このパンフレットの全部あるいは全部を無断で複製することを禁止します。  
※内容は令和6年2月現在のものです。変更となる場合がありますので、ご了承ください。  
「この地図の作成に当たっては、国土院院長の承認を得て、同院発行の数値地図(国土基本情報)電子国土基本図(地図情報)及び数値地図(国土基本情報)電子国土基本図(地名情報)を使用した。(承認番号 平27情使、第176号)」 地図製作：(株)武揚堂

完成版 枚方市民・在学・在勤対象 ~健康はあなたの宝物~  
ひらかたカラダづくりトライアル  
健康ウォーキングマップ



1日8,000歩をめざし、日頃から意識してからだを動かしましょう！

1日 8,000歩(そのうち、中強度の歩行が 20分)が生活習慣病の発症予防に有効と報告されています。



健康ウォーキングマップを活用し、様々なコースを歩いてみましょう♪  
新しい発見があるかも？  
下記イベント等の参加にてひらかたポイントが付与されます。

日頃からのウォーキングにオススメ

120日チャレンジ  
記録用紙に毎日の取組を記録  
【120日でひらポ最大 350pt】

ひらかたポイントウォーキング with スマホ  
スマホでウォーキング  
【1日 5,000歩以上でひらポ 1pt】  
【1日 8,000歩以上でひらポ+1pt】

イベントでウォーキングを楽しみたい方にオススメ

ウォーキングイベント  
6月上旬に開催するイベント  
【イベント参加でひらポ 100pt】

トライアル月間  
一定期間に指定するコースを各自で巡るイベント  
【イベント参加でひらポ 100pt】

詳細はP2参照!

ひらかたカラダづくりトライアル エンジョイトライのすすめかた

① 歩くコースを選びましょう

京阪電車沿線のコース	歩行距離	所要時間	参照ページ
中之島駅～京橋駅	5.5km	約1時間50分	3・4
京橋駅～守口市駅	6.3km	約2時間6分	
守口市駅～萱島駅	5.4km	約1時間48分	5・6
萱島駅～香里園駅	5.4km	約1時間48分	
香里園駅～枚方市駅	7.2km	約2時間24分	7
枚方市駅～郡津駅	4.1km	約1時間22分	8
郡津駅～私市駅	4.7km	約1時間34分	
枚方市駅～樟葉駅	6.9km	約2時間18分	9・10
樟葉駅～石清水八幡宮駅	5.2km	約1時間44分	
石清水八幡宮駅～淀駅	4.0km	約1時間20分	11・12
淀駅～中書島駅	6.0km	約2時間00分	
中書島駅～丹波橋駅	1.8km	約36分	13・14
丹波橋駅～東福寺駅	5.4km	約1時間48分	
東福寺駅～出町柳駅	6.2km	約2時間4分	

枚方八景のコース	歩行距離	所要時間	参照ページ
〈樟葉宮跡の杜〉 市民の森、樟葉宮跡の杜、樟葉台場跡など	6.3km	約2時間6分	15
〈香里団地の並木〉 香里団地の並木、以楽公園など	7.1km	約2時間22分	16
〈山田池の月〉 山田池公園、二ノ宮神社など	8.8km	約2時間56分	17
〈万年寺山の緑陰〉 意賀美神社、枚方宿など	4.0km	約1時間20分	18
〈国見山の展望〉 地藏池、くにみの丘公園、国見山登山口など	5.0km	約1時間40分	19
〈淀川の四季〉 淀川河川公園、水面廻廊、光善寺など	5.4km	約1時間48分	20
〈百済寺跡の松風〉 百済王神社、御殿山神社など	4.3km	約1時間26分	21
〈牧野の桜〉 <b>NEW</b> 牧野公園、片笠神社など	5.0km	約1時間40分	22

② ご自身のペースで歩きましょう

ウォーキングの効果



- ・脂肪燃焼による肥満の解消、血中脂肪の減少
- ・血圧や血糖値の改善
- ・心肺機能の改善
- ・骨粗しょう症の予防 など

生活習慣病 予防

体力の 向上

歩きすぎ(1日12,000歩以上)や、ウォーキング前後のストレッチをしないと、腰痛・ひざ痛の原因になるから注意が必要! 自分の体調に合わせて取り組もう!

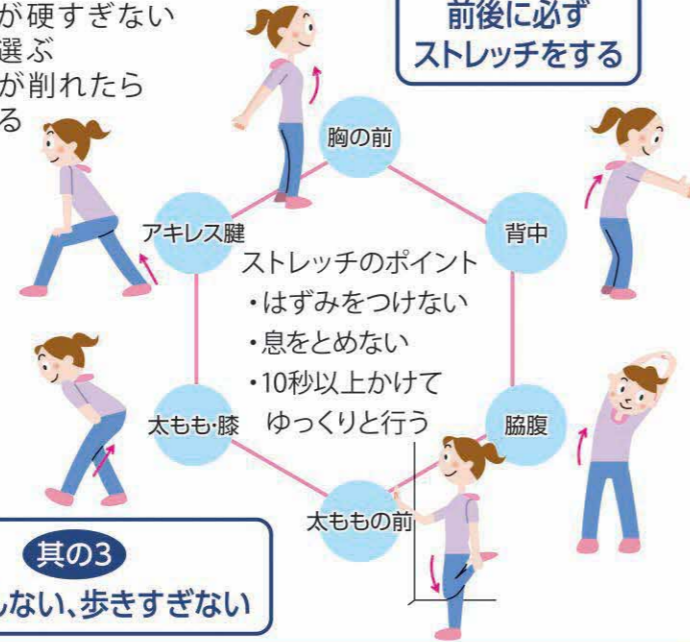
1日8,000歩を 目指そう

其の1 歩きやすい服装や靴を選ぶ

- 靴のポイント
- ・つま先に1cm程度余裕をもつ
  - ・土踏まずのサポートがあり、靴の底が硬すぎないものを選ぶ
  - ・靴の底が削れたら交換する

ウォーキングの 注意点

其の2 前後に必ず ストレッチをする



其の3 無理をしない、歩きすぎない

- ATTENTION!**
- 歩く前には、ルートを確認してから歩きましょう。
  - 道に迷ったときは、歩き回らないで、必ず地元の人やお店で尋ねましょう。
  - 交通ルールを守り、車両等に十分注意してください。
  - ゴミや空き缶は必ず持ち帰りましょう。
  - 参加者が他に与えた危害・破損などの損害や自らの不注意によるケガや損害・不慮の事故などについては主催者は一切責任を負いません。万一事故が生じた場合の費用は参加者負担となります。

③ ウォーキングマップを活用しながら様々なイベントに参加し、ひらかたポイントを貯めましょう

枚方市では、市民一人ひとりが自己の健康について関心を持ち、行動を起こすことができるようにサポートする取組を進めています。その一つとして、枚方市と包括連携協定を締結している京阪ホールディングス(株)と共同で、ひらかたカラダづくりトライアル事業を展開し、「健康ウォーキングマップ」を作成しています。

「健康ウォーキングマップ」では、枚方宿や鍵屋などの歴史的建造物のある「京街道」を中心に、ご自身のペースで自由に巡り歩き、日頃から健康づくりに取り組めるよう京阪電車沿線や枚方八景のコースを紹介しています。

120日チャレンジ

運動、栄養、歯と口の健康づくりの3つの分野の記録を120日間つけるチャレンジ。ご自身のペースで健康づくりに取り組み、継続しましょう。

120日間の記録をつけるとひらポ **50 PT**



50 ~ 350pt

**アクティブトライ (運動) 100 PT**

120日の総歩数が1,037,600歩以上でひらポ100ポイント付与

**バランストライ (栄養) 100 PT**

主食・主菜・副菜をそろえた食事を1日2回以上、120日中、80日以上の実施でひらポ100ポイント付与

**オーラルトライ (歯と口) 100 PT**

歯間部清掃用具と歯ブラシを用いて歯磨きをした日が120日中、80日以上の実施でひらポ100ポイント付与

ひらかたポイント ウォーキングwithスマホ

1日5,000歩以上歩くと1pt、8,000歩以上でさらに1ptが貯まります。

さらに 1日8,000歩以上を1か月で20日以上達成した方に抽選で500ptが当たります。

【ひらかたポイント制度に関する問合せ】  
 ひらかたポイント事務局(平日10:00~17:00)  
 (北大阪商工会議所まいふれ枚方内)  
 電話:072-841-0001 FAX:072-841-1201



ウォーキングイベント

毎年6月上旬に開催しているイベントです。イベント内では、血圧測定や握力測定などの各種測定ができます。開催時期や詳細は広報やホームページ、SNS等でご案内します。  
 ※コースや測定内容等は、開催年度によって異なります。



トライアル月間

一定の期間に指定するコースを巡り、クイズに解答したりスタンプを集めて応募するとひらかたポイント100pt付与。開催時期や詳細は広報やホームページ、SNS等でご案内します。  
 ※開催内容は、時期によって異なります。





# 京阪電車沿線のコース 守口市駅～萱島駅(5.4km)、萱島駅～香里園駅(5.4km)

## ★健康コラム★

### 健康づくりに取り組もう!

健康づくりに取り組み、いつまでも健康でいきいきと暮らしましょう。  
※健康づくりのヒントは各コラムを参照

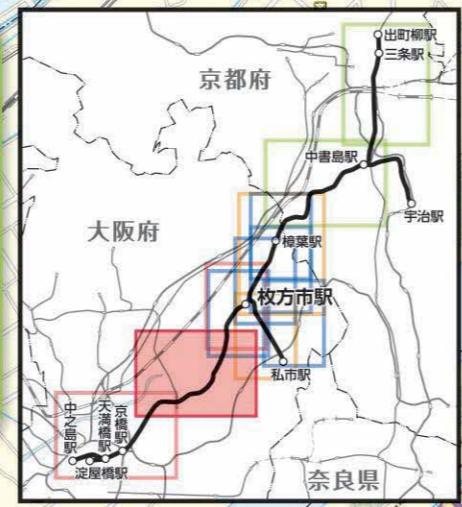
#### 健康づくりに取り組む

- ・バランスの良い食生活
- ・適度な運動
- ・適正体重の維持
- ・適切な飲酒量を守る
- ・ストレスと上手につき合う
- ・禁煙 など

#### いつまでも健康でいきいきと暮らせる健康寿命の延伸

生活習慣病・循環器病の発症を予防

※健康寿命: 健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間



1:25,000  
0 500 1000m

### 京阪電車沿線のコース 守口市駅～萱島駅

守口市駅	0.6 km	難宗寺	0.5 km	松下幸之助 歴史館	0.7 km	黄梅寺	0.4 km	松葉町西交差点	1.2 km	門真市 保健福祉センター	0.4 km	願得寺	0.6 km	大和田駅	0.4 km	伝茨田堤	0.6 km	萱島駅
------	--------	-----	--------	-----------	--------	-----	--------	---------	--------	--------------	--------	-----	--------	------	--------	------	--------	-----

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



- ### 凡例
- ★ 主な観光ポイント
  - 道の駅
  - 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
  - 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 萱島駅～香里園駅

萱島駅	0.9 km	友呂岐緑地 (ゲートボール場)	1.5 km	寝屋川市駅	1.2 km	寝屋川浄化ポンプ場	0.9 km	田井西公園	0.9 km	香里園駅
-----	--------	-----------------	--------	-------	--------	-----------	--------	-------	--------	------

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

### ★健康コラム★

#### 生活習慣病のリスクを高める飲酒量とは

- 1日の平均飲酒量とともに、がん、高血圧、脳出血、脂質異常症等のリスクはほぼ直線的に上昇します。
- 男性で純アルコール摂取量が40g/日以上、女性で20g/日以上で、死亡、脳梗塞および虚血性心疾患のリスクがお酒を飲まない人に比べ上昇します。
- 一般に女性は男性に比べて肝臓障害等飲酒による臓器障害を起こしやすいです。

1日の飲酒量(純アルコール量20g)の目安 ※いずれか1つ

種類	ビール	日本酒	ウイスキー ブランデー	焼酎	ワイン
度数	5%	15%	43%	25%	12%
量	約500ml	約180ml	約60ml	約100ml	約200ml

→週に2日は休肝日をもうけましょう。





**★健康コラム★**

### 糖尿病の合併症について

血糖値が高い状態が続くと、毛細血管や神経の働きが障害され、網膜症や腎症、神経障害、動脈硬化といった様々な合併症が発生することはよく知られていますが、歯周組織の血管ももろくなり、歯周病にもかかりやすくなります。また、歯周病がひどくなると、血糖値を下げる働きが妨げられ糖尿病がさらに悪化します。

**健康診断の結果で血糖値をチェックしましょう!**

糖尿病の初期はこれといった自覚症状がないことがほとんどですが、放置すると深刻な病気に発展する可能性が高くなります。血糖値が高い場合は、生活習慣の改善に取り組みましょう。

**健康教室 血糖コントロールセミナー** 要予約・無料

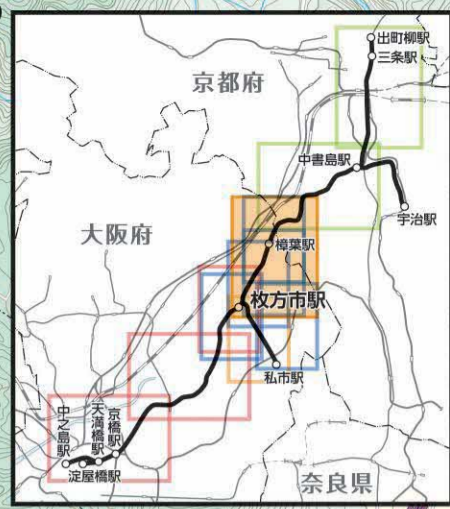
糖尿病の基礎知識、食事・運動について学びます。  
 詳細については広報・ホームページをご確認ください。

**凡例**

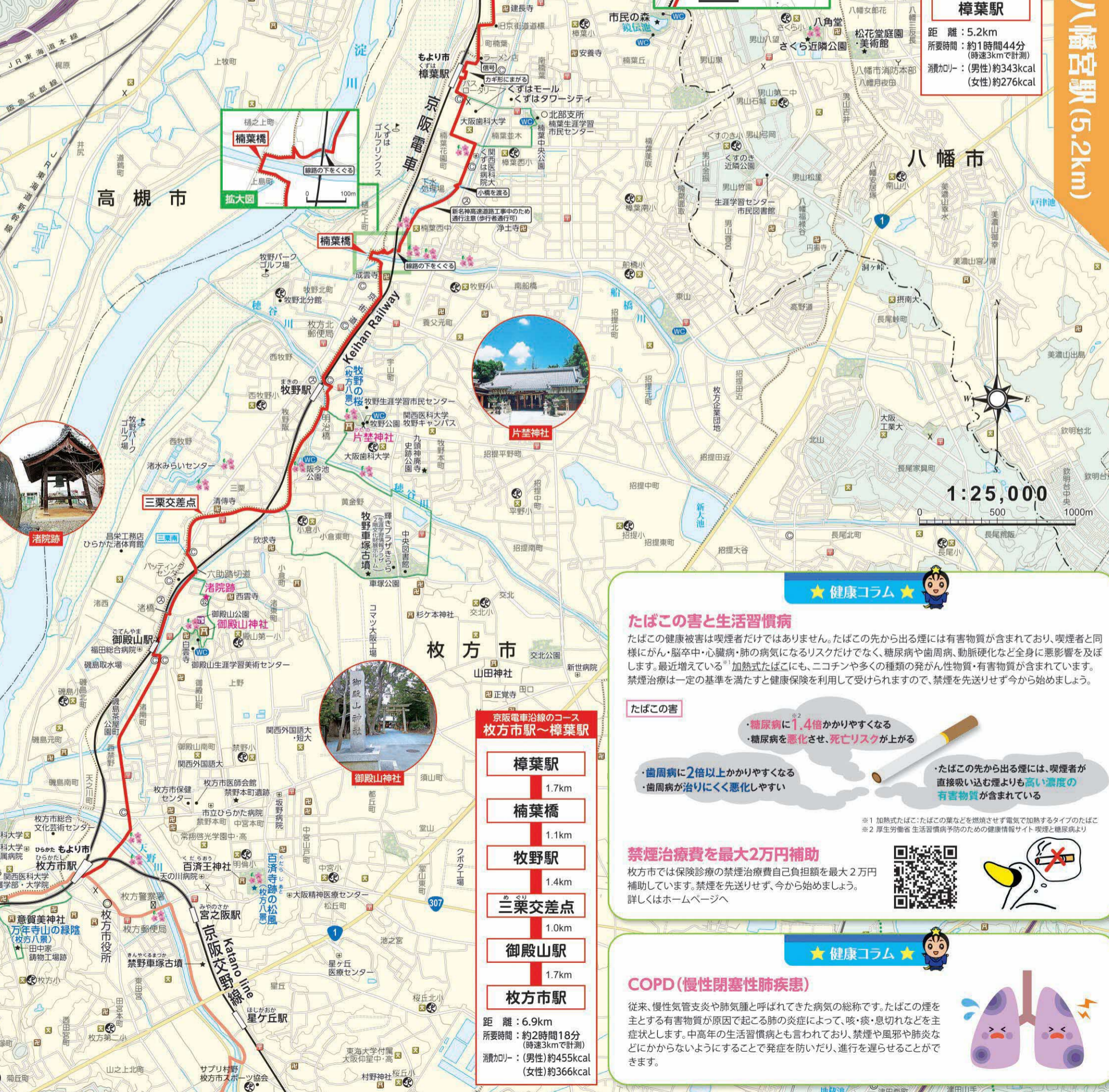
- ★ 主な観光ポイント
- 昔の道標
- ☆ ビューポイント
- ☺ 休憩所
- ◎ コンビニ
- ◎ コーヒー
- ◎ 災害時避難場所
- ◎ その他のコース
- 旧街道
- アーケード(商店街)
- 高速道路等
- ◎ 市役所・区役所等
- ◎ 病院
- ◎ 警察・交番
- ◎ 公民館等

※掲載している寺院は、観光寺院ではない場合もあります





- 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<sup>※1</sup>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**

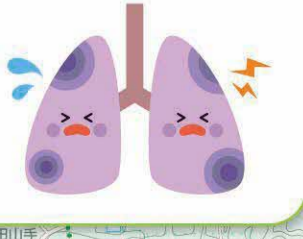
- ・糖尿病に<sup>※2</sup>1.4倍かかりやすくなる
- ・糖尿病を悪化させ、死亡リスクが上がる
- ・歯周病に2倍以上かかりやすくなる
- ・歯周病が治りにくく悪化しやすい
- ・たばこの先から出る煙には、喫煙者が直接吸い込む煙よりも高い濃度の有害物質が含まれている

※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。









# 枚方八景のコース 樟葉宮跡の杜 (6.3km)

**枚方八景って、なかに**  
枚方八景は市制施行35周年を記念して「ふるさと枚方」らしい風景を将来に伝承していくことを目的に決めたものです。市民から候補地を募集し、昭和59年10月に制定しました。



樟葉駅	1.3 km	樟葉美咲3丁目交差点	1.4 km	貴船神社 樟葉宮跡の杜	1.1 km	北楠葉町交差点	0.6 km	樟葉台跡史跡公園入口	1.9 km	樟葉駅
距離：6.3km 所要時間：約2時間6分 (時速3kmで計測) 消費カロリー：(男性)約416kcal (女性)約334kcal										

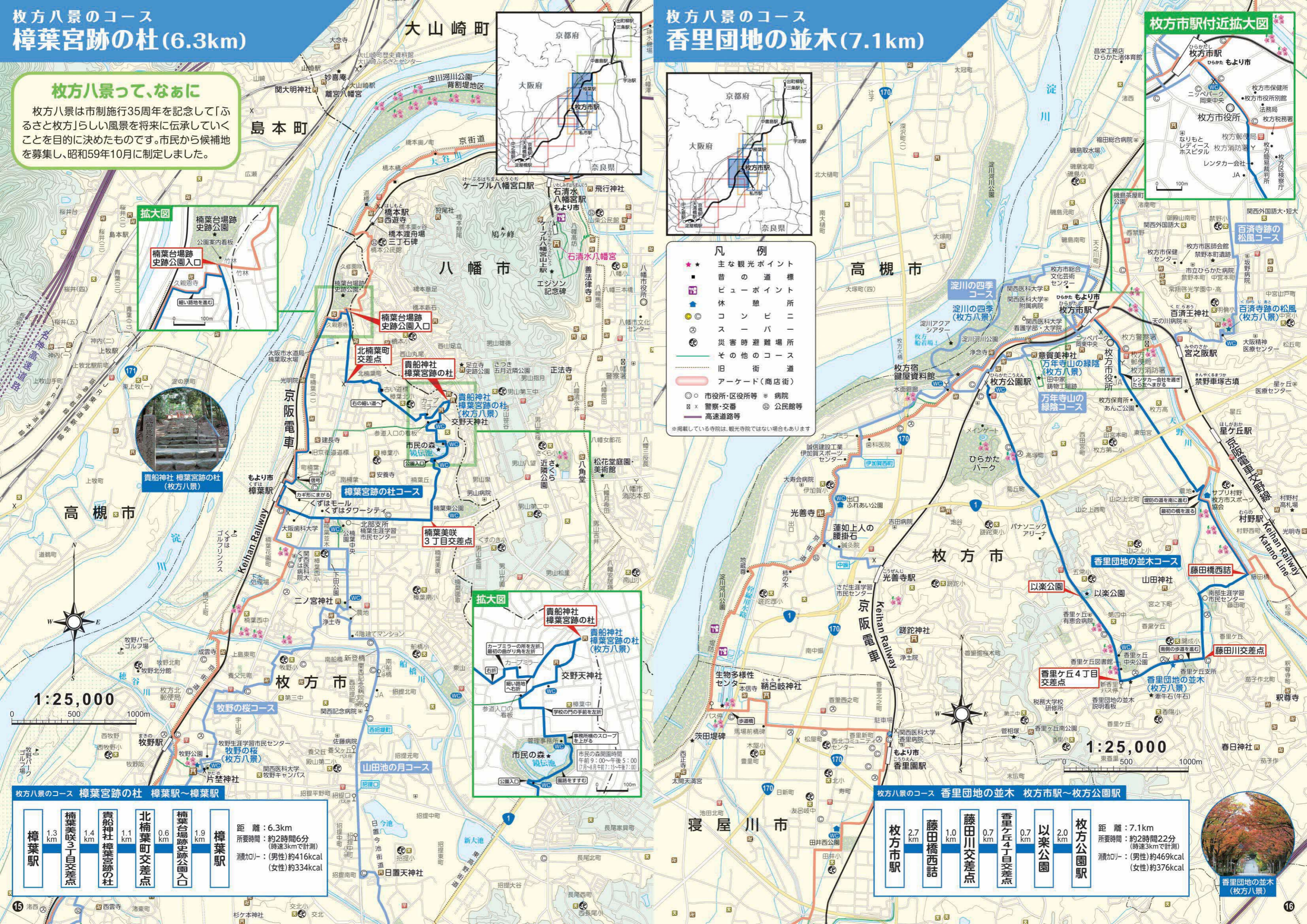
# 枚方八景のコース 香里団地の並木 (7.1km)

- 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
  - 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

枚方市駅	2.7 km	藤田橋西詰	1.0 km	藤田川交差点	0.7 km	香里ヶ丘4丁目交差点	0.7 km	以楽公園	2.0 km	枚方公園駅
距離：7.1km 所要時間：約2時間22分 (時速3kmで計測) 消費カロリー：(男性)約469kcal (女性)約376kcal										



香里ヶ丘4丁目交差点 (枚方八景)



# 枚方八景のコース 山田池の月 (8.8km)

★健康コラム★

**認知症予防のウォーキング**

歩くことで脳内の血流量が増え、脳の活性化に繋がります。認知症の予防には、1日5,000歩(内、早歩きなど中等度の活動時間が7.5分)が効果的と言われています。

**いつもと違う道を歩いてみよう!**

いつもと違う道を歩くことで脳が活性化されます。



枚方八景のコース 山田池の月 出屋敷バス停～樟葉駅

出屋敷バス停	0.8 km
山田池公園川原広場	2.7 km
山田池公園北出入口	1.0 km
日置天神社	2.1 km
船橋交差点	0.6 km
二ノ宮神社	1.6 km
樟葉駅	

距離：8.8km  
所要時間：約2時間56分(時速3kmで計算)  
消費カロリー：(男性)約581kcal (女性)約466kcal

# 枚方八景のコース 万年寺山の緑陰 (4.0km)

おおさか健活マイレージ

**アスマイル**

アスマイルの詳細はこちら

日々の健康活動を記録し、健康管理ができる他、電子マネーやコーヒー等が当たる抽選に参加できます。

**アスマイル対象コース**

- 万年寺山の緑陰
- 百済寺跡の松風

**アスマイル「ウォークラリー」参加方法**

- アスマイルアプリから「ウォークラリー」一瞥へ
- 【枚方市】万年寺山の緑陰コース【枚方市】百済寺跡の松風コースを選択
- 4地点にチェックインしながら歩く、アスマイルが100pt付与されます
- ※1日につき1回まで

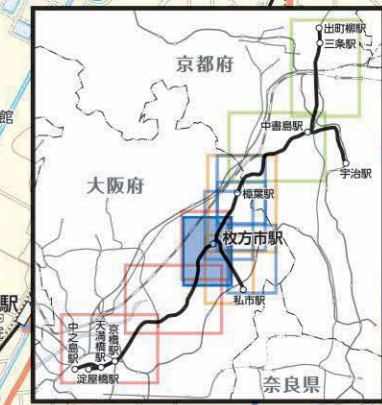
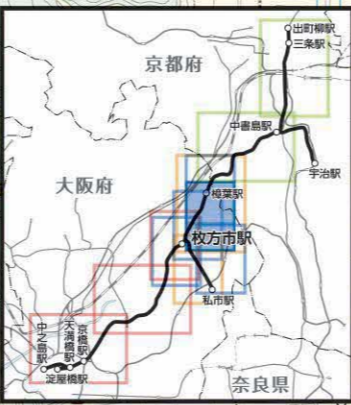
【アスマイルに関する問合せ】  
おおさか健活マイレージ アスマイル事務局  
電話:06-6131-5804  
受付時間 9:00~17:00 (土日祝、12/29~1/3除く)  
FAX:06-6452-5266



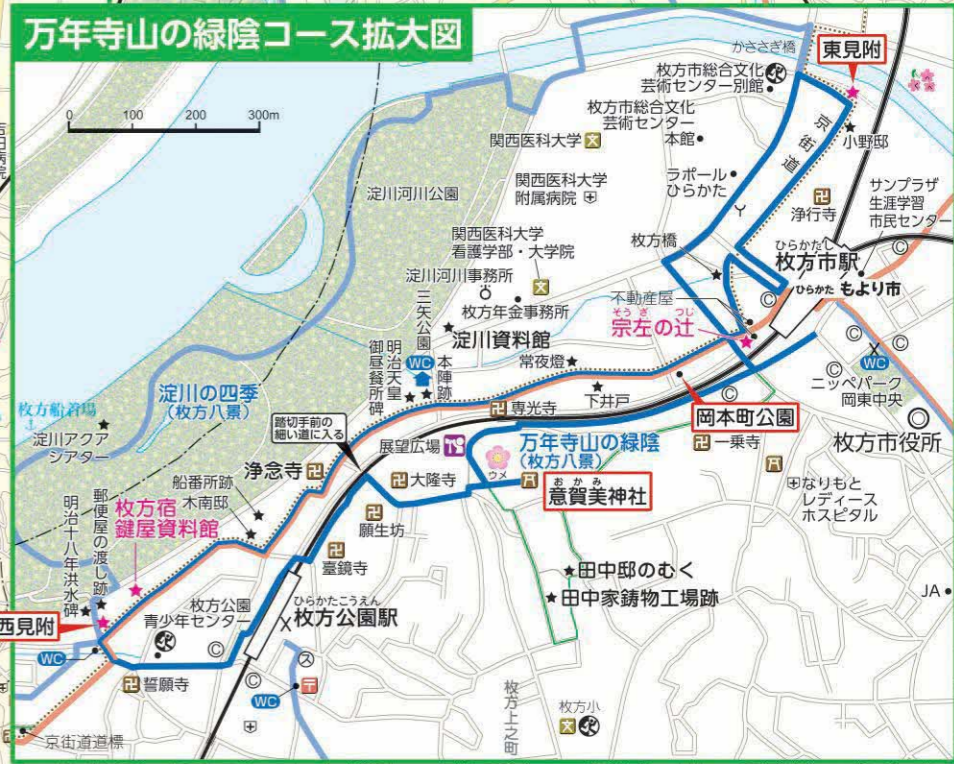
枚方八景のコース 万年寺山の緑陰 枚方市駅～枚方市駅

枚方市駅	0.7 km
意賀美神社	0.9 km
西見附	1.1 km
岡本町公園	0.6 km
東見附	0.7 km
枚方市駅	

距離：4.0km  
所要時間：約1時間20分(時速3kmで計算)  
消費カロリー：(男性)約264kcal (女性)約212kcal



- 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
  - Ⓜ サービス
  - Ⓜ 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
  - 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



# 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 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	0.6 km

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



- 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

# 枚方八景のコース 百済寺跡の松風 (4.3km)

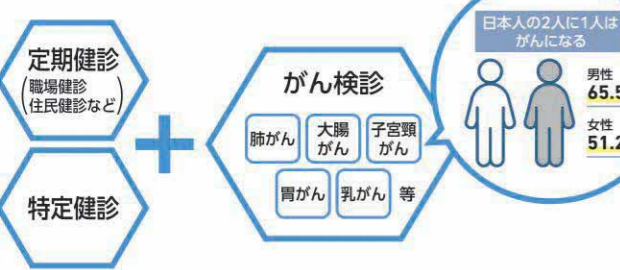
★健康コラム★

## 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。

日本人の2人に1人はがんになる

男性 65.5%  
女性 51.2%



コース名	距離	所要時間	消費カロリー
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	0.8 km		
<b>合計</b>	<b>4.3 km</b>	<b>約1時間26分</b> (時速3kmで計画)	<b>消費カロリー:</b> (男性)約283kcal (女性)約227kcal

# 枚方八景のコース 牧野の桜 (5.0km)

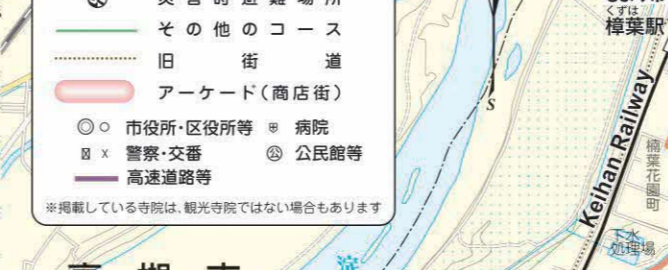
★健康コラム★

## 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。

★健康コラム★

## 減塩



コース名	距離	所要時間	消費カロリー
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		
<b>合計</b>	<b>5.0 km</b>	<b>約1時間40分</b> (時速3kmで計画)	<b>消費カロリー:</b> (男性)約330kcal (女性)約265kcal