

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す。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」と分類され、またBMIが22(適正体重)のとき、統計的に最も病気にかけ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

・13歳～49歳	⇒ 18.5～24.9
・50歳～64歳	⇒ 20.0～24.9
・65歳以上	⇒ 21.5～24.9

※日本人の食事摂取基準2025年版

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。

BMI 22

凡例

- ★ ★ 主な観光ポイント
- ■ 道のビューポイント
- ★ 休憩所
- コンビニ
- ② 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)
- 市役所・区役所等
- 警察・交番
- 公民館等
- 高速度道路

※掲載している寺院は、観光写真ではない場合もあります

国見山の展望(枚方八景)

津田駅東口バス停

地蔵池オアシス公園

くにみの丘公園

サイエンス7号緑地

国見山登山口

津田駅東口バス停



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
淀川アクアシアター	0.9 km
水面迴廊入口	1.8 km
運如上人の腰掛石	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で計算)
消費カロリー: (男性)約356kcal
(女性)約286kcal

