

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人に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断を、また定期的にがん検診を受けましょう。

がん検診

肺がん 大腸がん 子宮頸がん

胃がん 乳がん 等

定期的に検診を

定期健診  
(職場健診 住民健診など)

特定健診

1年に1回健診を

日本人の2人に1人はがんになる

男性 62.1%

女性 48.9%

※2020年3月情報サービスより

高槻市 1:25,000

淀川

枚方市

枚方八景のコース

百済寺跡の松風コース

宮之阪駅 0.6km

百済王神社 1.3km

中宮浄水場 1.1km

御殿山神社 0.5km

渚院跡 0.8km

御殿山駅 0.5km

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(5.0km)

凡例

- 主観光ポイント
- 昔の道
- 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
- 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

牧野の桜コース

観音寺 1.1km

二ノ宮神社 0.8km

梅葉神社 0.8km

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

枚方市

枚方八景のコース

牧野の桜コース

牧野公園 1.0km

観音寺 1.1km

二ノ宮神社 0.8km

梅葉神社 0.8km

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

★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、心臓病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

22