

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
- ・ストレスと上手に付き合う
- ・禁煙
- ・質の良い睡眠をとるなど

生活習慣病・循環器病の発症を予防

いつでも健康でいきいきと暮らせる健康寿命の延伸

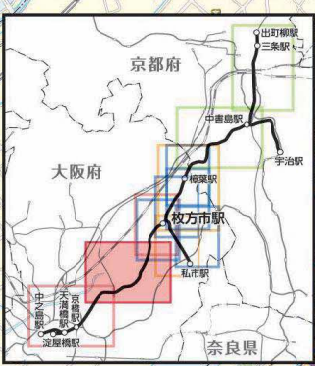
※健康寿命：健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間

京阪電車沿線のコース 守口市駅～萱島駅

守口市駅	0.6km	難宗寺	0.5km	松下幸之助歴史館	0.7km	黄梅寺	0.4km	松葉町西交差点	1.2km	門真市保健福祉センター	0.4km	願得寺	0.6km	大和田駅	0.4km	伝茨田堤	0.6km	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
 - ☆ 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)
 - ◎ 市役所・区役所等
 - ◎ 病院
 - ◎ 警察・交番
 - ◎ 公民館等
 - ◎ 高速道路等



京阪電車沿線のコース 萱島駅～香里園駅

萱島駅	0.9km	友呂岐緑地	1.5km	寝屋川市駅	1.2km	寝屋川浄化センター	0.9km	田井西公園	0.9km	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 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。
- 2 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。
- 3 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となっています。

純アルコール摂取量 20gの目安 ※いすれか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%	40%	25%	25%	12%
量	約530ml	約180ml	約60ml	約100ml	約100ml	約200ml

→週に2日は休肝日をもうけましょう。