



【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

「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

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

身体活動・運動

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

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

健診

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

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

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

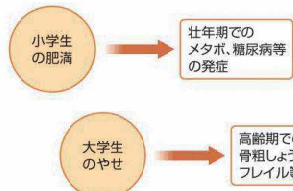
休養 ことろの健康

健康的な生活習慣を身につけ、睡眠をとるようこころをケアし、ストレスと上手向き合しましょう

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!



ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり



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!

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
日程、集合場所を確認し、ご参加ください。



開催情報はこちら▲

★京阪電車えきからおでかけまっぴ

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(直通) FAX: 072-841-3039(代表)

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 企画担当 電話: 072-845-6197
平日 9:00~17:00 ※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一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7年7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、国土地理院長の承認を得て、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り組みを記録
【120日目でひらポ最大 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 1 pt】
【1日 8,000 歩以上でひらポ +1 pt】

イベントでウォーキングを楽しみたい方にオススメ

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】

ウォーキングイベント

市が実施するウォーキングイベント
【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
- ② ご自身のペースで歩きましょう
- 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

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、楠葉台場跡など	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〉 牧野公園、片笠神社など	5.0km	約1時間40分	22

ウォーキングの効果

- 生活習慣病予防
- 体力の向上
- 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

1日8,000歩を目指そう

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!

ウォーキングの注意点

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

其の2 前後に必ずストレッチをする

ストレッチのポイント

- はずみをつけない
- 息をとめない
- 10秒以上かけてゆっくりと行う

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。

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り組みを進めています。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 50PT

100PT (運動)

100PT (栄養)

100PT (歯と口)

50 ~ 350pt

詳細は120日チャレンジ冊子またはホームページをご確認ください。

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。

【ひらかたポイントに関する問合せ】
 ひらかたポイント事務局(コールセンター)
 電話:050-1809-8254
 平日10:00~17:00(12:00~13:00を除く)
 (株式会社フューチャーリンクネットワーク)

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。

ウォーキングイベント

市が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。



京阪電車沿線のコース

中之島駅～京橋駅(5.5km)、京橋駅～守口市駅(6.3km)

- 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
 - 🚰 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
- ※掲載している寺院は、観光寺院ではない場合があります

京阪電車沿線のコース 中之島駅～京橋駅

中之島駅	1.1km	肥後橋北詰交差点	0.5km	淀屋橋北詰交差点	0.7km	パラ園	0.9km	八軒家浜	0.7km	川崎橋	1.3km	京橋駅
------	-------	----------	-------	----------	-------	-----	-------	------	-------	-----	-------	-----

距離：5.5km
所要時間：約1時間50分(時速3kmで計算)
消費カロリー：
(男性)約363kcal
(女性)約291kcal

天満橋駅付近拡大図

八軒家浜
京阪シティモール

拡大図

野江4丁目交差点
櫻並道

野江4丁目交差点

野江4丁目交差点
櫻並道

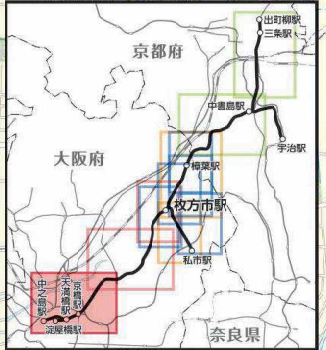
京阪本通1丁目交差点

京阪本通1丁目交差点
野江4丁目交差点

京阪電車沿線のコース 京橋駅～守口市駅

守口市駅	1.3km	京阪本通1丁目交差点(地下鉄太子橋今市駅)	2.1km	関目5丁目交差点(地下鉄関目今市駅)	1.2km	野江4丁目交差点(地下鉄野江内代駅)	0.3km	櫻並道	1.4km	京橋駅
------	-------	-----------------------	-------	--------------------	-------	--------------------	-------	-----	-------	-----

距離：6.3km
所要時間：約2時間6分(時速3kmで計算)
消費カロリー：
(男性)約416kcal
(女性)約334kcal



～健康医療都市ひらかたコンソーシアム～

枚方市は、すべての市民が健康で安心して生き生きと暮らすことができるまちを目指しています。その実現のために、健康と医療に関する社会資源を最大限活用し、市民の健康増進や地域医療のさらなる充実を目指すため、「健康医療都市ひらかたコンソーシアム(共同事業体)」を設立し、個別の団体だけの取り組みではできなかった多彩な連携事業を展開します。「ひらかたカラダづくりトライアル」についても連携事業として取り組んでいます。

連携団体

- 枚方市 スポーツ協会
- 枚方環屋川 消防組合
- 枚方市 病院協会
- 枚方市 薬剤師会
- 枚方市 医師会
- 枚方市 歯科医師会
- 関西医科大学 附属病院
- 大阪歯科大学
- 摂南大学
- 関西医科大学
- 枚方市 保健所
- 枚方市 医師会
- 枚方市 歯科医師会
- 市立 ひらかた病院
- 枚方市 保健所
- 枚方市 医師会
- 枚方市 歯科医師会
- 関西医科大学
- 大阪歯科大学
- 摂南大学
- 関西医科大学
- 枚方市 保健所
- 枚方市 医師会
- 枚方市 歯科医師会
- 大阪精神医療センター
- 星ヶ丘医療センター
- 関西医科大学 附属病院
- 枚方市 病院協会
- 枚方市 薬剤師会
- 枚方市 医師会
- 枚方市 歯科医師会
- 大阪歯科大学
- 摂南大学
- 関西医科大学
- 枚方市 保健所
- 枚方市 医師会
- 枚方市 歯科医師会

1 : 25,000

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

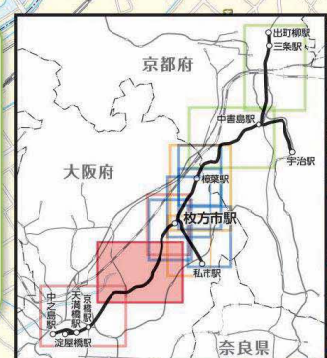
健康づくりに取り組む

- ・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
- ・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

いつまでも健康でいきいきと暮らせる健康寿命の延伸

※健康寿命は、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

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で計算)
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
- ☆ ビューポイント
- ☺ 休憩所
- 🏠 コンビニ
- 🚗 コーナー
- 🚒 災害時避難場所
- 🗺️ その他のコース
- 🛣️ 旧街道
- 🛤️ アークード(商店街)

○ 市役所・区役所 ● 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	1.5 km	寝屋川市 浄化センター	1.2 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で計算)
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です。

純アルコール摂取量 20gの目安 ※1酒杯は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%	12%
量	約530ml	約180ml	約60ml	約100ml	約200ml

→週に2日は休肝日をもうけましょう。



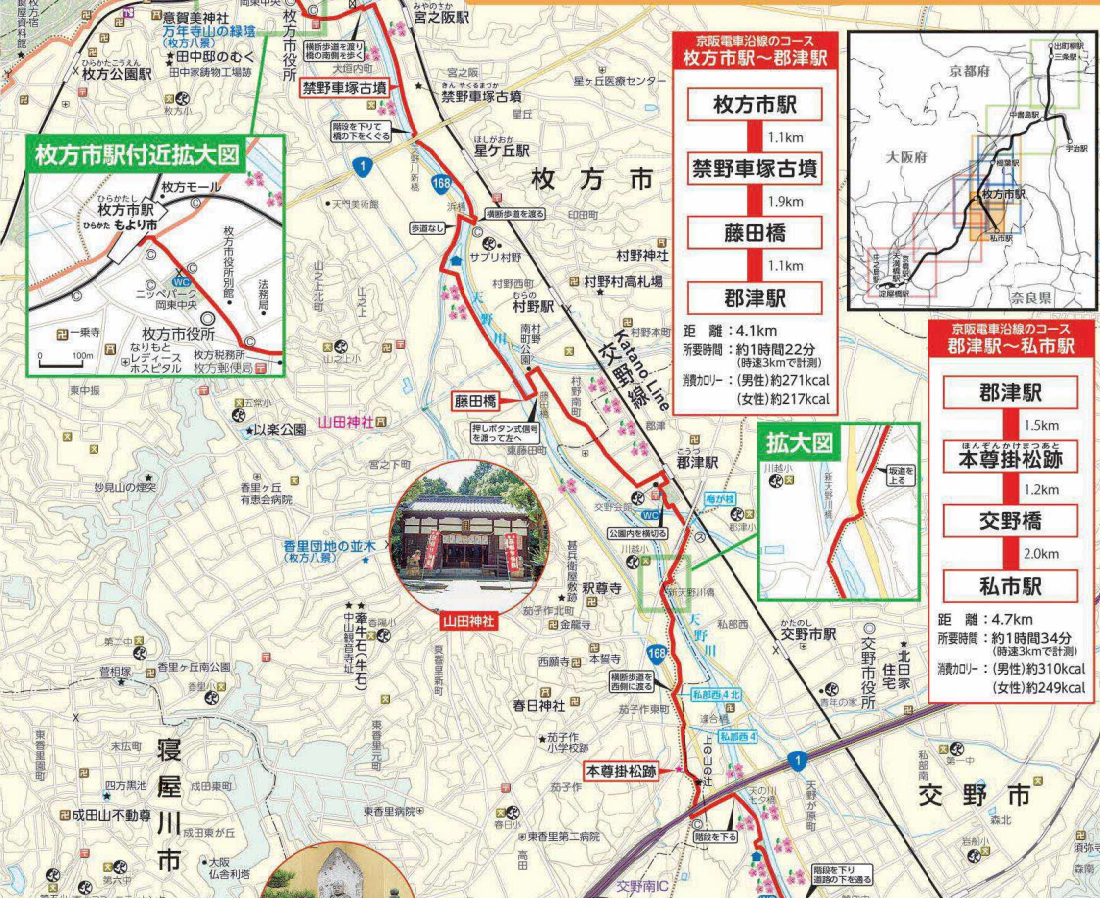
香里園駅	1.3 km	鞠呂岐神社	0.5 km	生物多様性センター	2.1 km	蓮如上人の腰掛石	0.2 km	光善寺	1.3 km	枚方大橋南詰交差点	0.6 km	枚方宿 観屋資料館	1.2 km	枚方市駅	0.0 km
------	--------	-------	--------	-----------	--------	----------	--------	-----	--------	-----------	--------	-----------	--------	------	--------

距離：7.2km
所要時間：約2時間24分(時速3kmで計画)
積加：(男性)約475kcal (女性)約382kcal



郡津駅	1.5 km	本尊掛松跡	1.2 km	交野橋	2.0 km	私市駅	0.0 km
-----	--------	-------	--------	-----	--------	-----	--------

距離：4.7km
所要時間：約1時間34分(時速3kmで計画)
積加：(男性)約310kcal (女性)約249kcal



枚方市駅	1.1 km	禁野車塚古墳	1.9 km	藤田橋	1.1 km	郡津駅	0.0 km
------	--------	--------	--------	-----	--------	-----	--------

距離：4.1km
所要時間：約1時間22分(時速3kmで計画)
積加：(男性)約271kcal (女性)約217kcal



枚方市駅	1.1 km	禁野車塚古墳	1.9 km	藤田橋	1.1 km	郡津駅	1.5 km	本尊掛松跡	1.2 km	交野橋	2.0 km	私市駅	0.0 km
------	--------	--------	--------	-----	--------	-----	--------	-------	--------	-----	--------	-----	--------

距離：4.7km
所要時間：約1時間34分(時速3kmで計画)
積加：(男性)約310kcal (女性)約249kcal

★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。

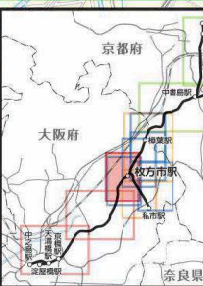
健康診断の結果で血糖値をチェックしましょう!
糖尿病の初期はこれといった自覚症状がないことがほとんどですが、放置すると深刻な病気の発症につながる可能性が高くなります。血糖値が高い場合は、生活習慣の改善に取り組みましょう。

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
 - Ⓜ スーパー
 - Ⓜ 災害時避難場所
 - Ⓜ その他コース
 - Ⓜ 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



枚方宿 観屋資料館



光善寺



蓮如上人の腰掛石



鞠呂岐神社



枚方宿 観屋資料館



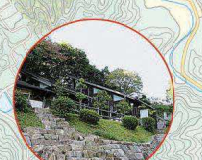
意賀美神社の楠



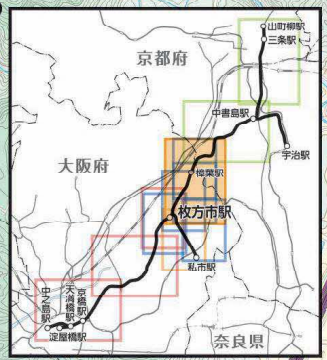
山田神社



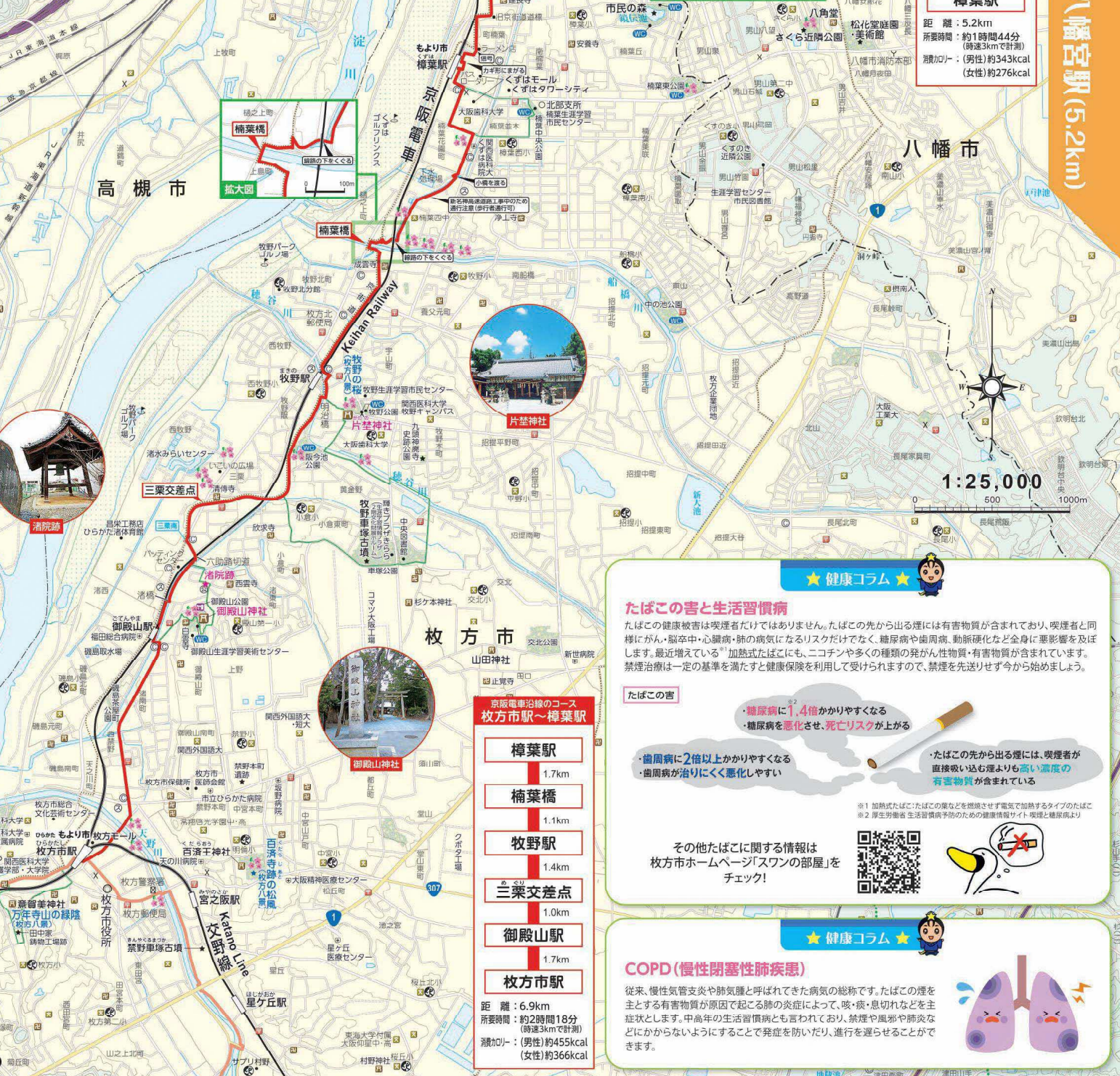
本尊掛松跡



星の里いわふね



- 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)
 - 市役所・区役所
 - 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
市宮駐車場	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	5.2km

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
三業交差点	1.0km
御殿山駅	1.7km
枚方市駅	6.9km

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影響を及ぼします。最近増えている“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、禁煙を先送りせずから始めましょう。

たばこの害

- ・糖尿病に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よりも高い濃度の有害物質が含まれている

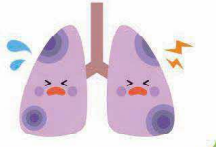


その他たばこに関する情報は枚方市ホームページ「スワンの部屋」をチェック!

★健康コラム★

COPD(慢性閉塞性肺疾患)

従来、慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれていた病気の総称です。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から防いでいくことで発症を防いだり、進行を遅らせることができます。



京阪電車沿線のコース
石清水八幡宮駅～淀駅(4.0km)、淀駅～中書島駅(6.0km)、中書島駅～丹波橋駅(1.8km)

★健康コラム★

「主食」「主菜」「副菜」とは

主食 ごはん、パン、めん類などで、炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになる

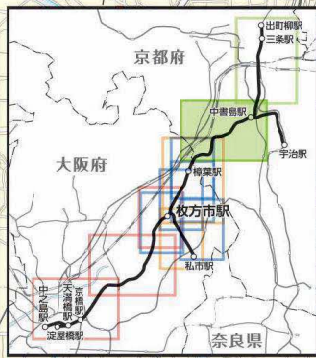
主菜 魚や肉、卵、大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理で、たんぱく質を多く含み、主に体をつくる材料になる

副菜 野菜、海藻、きのこ、芋などを使った料理でビタミンやミネラル、食物繊維が豊富で体の調子を整える

→ 主食・主菜・副菜をそろえると、バランスの良い食事になります。

副菜  **主菜**  **主食** 

1日の中で呉物や牛乳・乳製品を取りましょう



京阪電車沿線のコース 淀駅～中書島駅

淀駅	2.1 km	千両松踏切道	1.4 km	千両松橋	1.8 km	三栢橋	0.7 km	中書島駅
----	--------	--------	--------	------	--------	-----	--------	------

距離：6.0km
所要時間：約2時間00分(歩速3kmで計測)
消費カロリー：(男性)約396kcal (女性)約318kcal

京阪電車沿線のコース 中書島駅～丹波橋駅

中書島駅	1.8 km	丹波橋駅
------	--------	------

距離：1.8km
所要時間：約36分(歩速3kmで計測)
消費カロリー：(男性)約119kcal (女性)約95kcal

京阪電車沿線のコース 石清水八幡宮駅～淀駅

石清水八幡宮駅	0.8 km	御幸橋青割堤分岐	0.9 km	八幡市京都市境	1.8 km	文相寺	0.5 km	淀駅
---------	--------	----------	--------	---------	--------	-----	--------	----

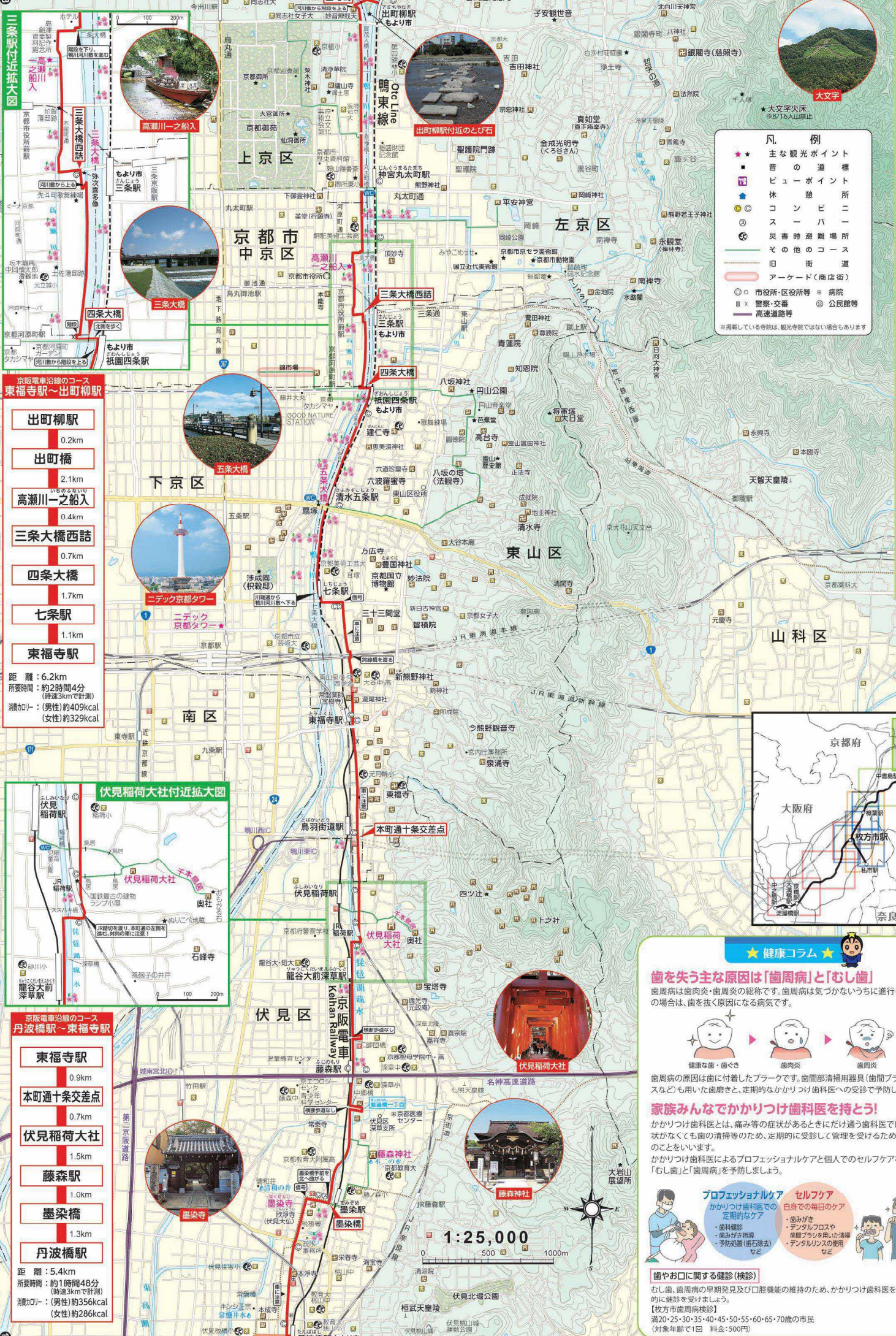
距離：4.0km
所要時間：約1時間20分(歩速3kmで計測)
消費カロリー：(男性)約264kcal (女性)約212kcal



- 凡例
- ★ 主な観光ポイント
 - ☆ 道の駅
 - ビューポイント
 - ☀ 休憩所
 - 🚰 コンバー
 - 🚒 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

1:25,000

0 500 1000m



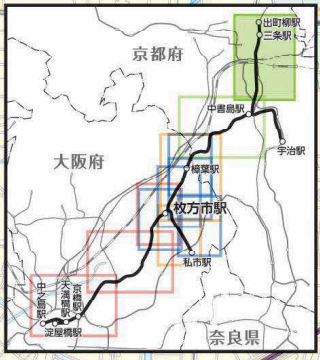
- 京阪電車沿線のコース
東福寺駅～出町柳駅
- 出町柳駅 0.2km
 - 出町橋 2.1km
 - 高瀬川一之船入 0.4km
 - 三条大橋西詰 0.7km
 - 四条大橋 1.7km
 - 七条駅 1.1km
 - 東福寺駅
- 距離：6.2km
所要時間：約2時間4分
(時速3kmで計測)
消費カロリー：(男性)約409kcal
(女性)約329kcal

- 京阪電車沿線のコース
丹波橋駅～東福寺駅
- 東福寺駅 0.9km
 - 本町通十条交差点 0.7km
 - 伏見稲荷大社 1.5km
 - 藤森駅 1.0km
 - 墨染橋 1.3km
 - 丹波橋駅
- 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
- 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
- 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



★健康コラム★

歯を失う主な原因は「歯周病」と「むし歯」

歯周病は歯肉炎・歯周炎の総称です。歯周病は気づかないうちに進行して、最悪の場合は、歯を抜く原因になる病気で。

健康な歯・歯ぐき → 歯肉炎 → 歯周炎

歯周病の原因は歯に付着したプラークです。歯間部清掃用具(歯間ブラシやフロスなど)も用いた歯磨きと、定期的なかかりつけ歯科医への受診で予防しましょう。

家族みんなでかかりつけ歯科医を持とう!

かかりつけ歯科医とは、痛み等の症状があるときにだけ通う歯科医ではなく、症状がなくとも歯の清掃等のため、定期的に受診して管理を受けるための歯科医のことをいいます。

かかりつけ歯科医によるプロフェッショナルケアと個人でのセルフケアを継続し、「むし歯」と「歯周病」を予防しましょう。

プロフェッショナルケア
かかりつけ歯科医での定期的なケア

- ・歯科検診
- ・歯みがき
- ・歯みかけ紙歯
- ・予防処置(歯石除去)など

セルフケア
自身での毎日のケア

- ・歯みがき
- ・デンタルフロスや歯間ブラシを用いた清掃
- ・デンタルリンスの使用など

歯やお口に関する健診(検診)

むし歯、歯周病の早期発見及び口腔機能の維持のため、かかりつけ歯科医を持ち、定期的に健診を受けましょう。

【枚方市歯周病検診】
満20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の市民
(対象年齢で1回 料金:500円)

京阪電車沿線のコース
伏見稲荷大社付近拡大図

伏見稲荷大社

伏見稲荷駅

伏見稲荷大社

藤森駅

墨染橋

丹波橋駅

京阪電車沿線のコース
出町柳駅付近拡大図

出町柳駅

出町橋

高瀬川一之船入

三条大橋西詰

四条大橋

七条駅

東福寺駅

枚方八景のコース 樟葉宮跡の杜 (6.3km)

枚方八景って、ななに
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。



コース名	距離	所要時間	消費カロリー
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		
樟葉台跡史跡公園白	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
 - コーヒー
 - 災害時避難場所
 - その他のコース
 - 旧街道
 - アークード(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、観音寺院ではない場合もあります



コース名	距離	所要時間	消費カロリー
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



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。

歩きながら脳を活性化しよう!

いつもと違う道を歩いたり、車のナンバーを足し算しながら歩くことで脳が活性化されます。



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

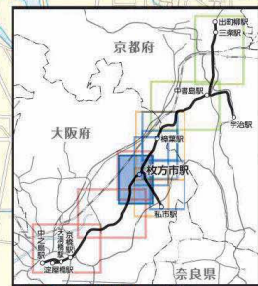
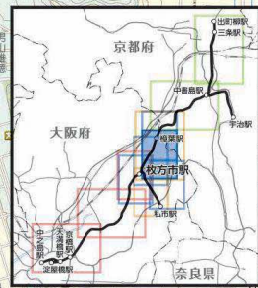
距離：8.8km
所要時間：約2時間56分(時速3kmで計算)
消費カロリー：(男性)約581kcal (女性)約466kcal

枚方八景のコース 万年寺山の緑陰(4.0km)

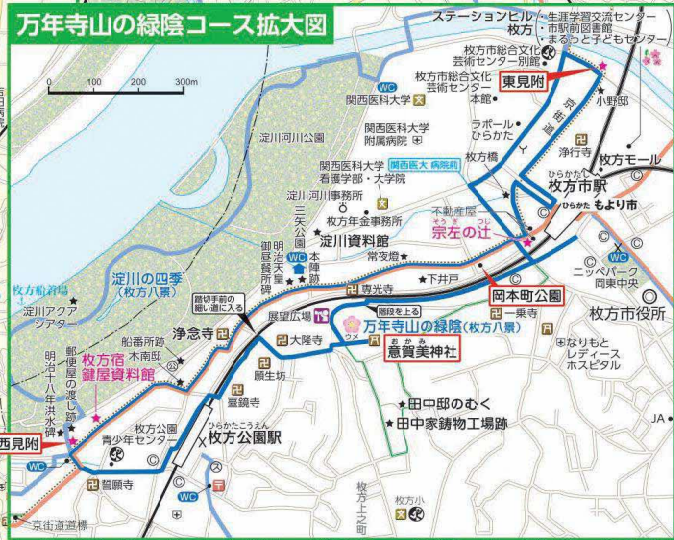


枚方市駅	意賀美神社	西見附	岡本町公園	東見附	枚方市駅
0.7 km	0.9 km	1.1 km	0.6 km	0.7 km	

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
 - コーナー
 - 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 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」と分類され、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

- ・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。身体が疲れやすく、体調を崩しやすい。

やせ 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

地蔵池拡大図

地蔵池
地蔵池 オアシス共園

拡大図

サイエンス7号緑地
国見山の展望(枚方八景)

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)
- ◎ 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 国見山の展望(5.0km)

津田駅東口バス停 津田駅東口バス停

距離: 5.0km
所要時間: 約1時間40分(時速3kmで計測)
消費カロリー: (男性)約330kcal (女性)約265kcal

0.6 km 津田駅東口バス停
0.9 km 地蔵池オアシス共園
1.2 km くにみの丘公園
1.0 km サイエンス7号緑地
1.3 km 国見山登山口
津田駅東口バス停

1:25,000

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

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256kcal (女性)約286kcal

枚方八景のコース 淀川の四季(枚方八景)

淀川アクアシアター
水面迴廊入口
運如上人の腰掛石

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256kcal (女性)約286kcal

1:25,000

枚方八景のコース 淀川の四季(枚方八景)

かささぎ橋
淀川アクアシアター
水面迴廊入口
運如上人の腰掛石

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256kcal (女性)約286kcal

1:25,000

