

令和元年度(2019年度)ひらかたカラダづくりトライアル

「～エンジョイトライ～京阪電車沿線コース・ひらかた八景コースを歩こう」を  
5月1日(水・祝)から実施します

- 京阪電車沿線コースとひらかた八景コースを掲載した健康ウォーキングマップを作成
- 6月1日(土)のウォーキングイベントには「パナソニックパンサーズ」も参加

枚方市(市長：伏見隆)と京阪ホールディングス株式会社(本社：大阪市中央区、社長：加藤好文)は、同市が実施するひらかたカラダづくりトライアル事業のひとつとして、「～エンジョイトライ～京阪電車沿線コース・ひらかた八景コースを歩こう」を5月1日(水・祝)から実施します。

枚方市では、2013年度に策定した「第2次枚方市健康増進計画」に基づき、市民一人ひとりが自身の健康に関心を持ち、行動することを支援する取り組み「ひらかたカラダづくりトライアル」を進めています。2015年度からは、包括連携協定を締結している京阪ホールディングス株式会社と共同で「健康ウォーキングマップ」を作成。「健康ウォーキングマップ」は、ウォーキングのモデルコースのほか健康コラムや消費カロリーの記載があり、2017年度からは、枚方の「まち」の魅力を再認識・再発見できるよう枚方八景を中心に歩くコースを毎年1コースずつ増設しています。

今年度は、「ひらかた八景コース」に山田池公園から樟葉駅まで歩くコースを増設。「健康ウォーキングマップ」をもとに各コースに設けたスタンプやクイズポイントを巡って、ウォークラリーを達成した方には、達成したコースに応じて、賞状を贈呈するほか「ひらかたポイント」等を進呈します。

また、コース増設記念として、「ひらかた八景コース」を歩く健康ウォーキングイベント「山田池再発見ウォーク」を6月1日(土)に開催。当日は、パナソニック株式会社のバレーボールチーム「パナソニックパンサーズ」も参加します。

なお、枚方市は、健康医療都市ひらかたコンソーシアム連携事業として、関西医科大学、関西医科大学附属病院、および枚方体育協会等の協力で、ウォーキングイベントや健康チェックを実施し、市民の健康づくりをサポートしています。

詳細は別紙のとおりです。

**京阪電車沿線コース**

コース名	距離	消費カロリー
1 枚方駅前 → 岸部駅	1.2km	120kcal
2 岸部駅 → 岸部駅	0.4km	40kcal
3 岸部駅 → 守口市駅	5.8km	580kcal
4 守口市駅 → 岸部駅	5.8km	580kcal
5 岸部駅 → 中津川駅	5.3km	530kcal
6 中津川駅 → 岸部駅	5.3km	530kcal
7 岸部駅 → 樟葉駅	1.2km	120kcal
8 樟葉駅 → 八幡市駅	5.3km	530kcal
9 八幡市駅 → 岸部駅	5.3km	530kcal
10 岸部駅 → 岸部駅	0.4km	40kcal
11 岸部駅 → 岸部駅	5.8km	580kcal
12 岸部駅 → 岸部駅	5.3km	530kcal
13 岸部駅 → 岸部駅	4.1km	410kcal
14 岸部駅 → 岸部駅	1.8km	180kcal

**ひらかた八景コース**

コース名	距離	消費カロリー
1 岸部駅 → 岸部駅	5.3km	530kcal
2 岸部駅 → 岸部駅	5.3km	530kcal
3 岸部駅 → 岸部駅	7.1km	710kcal
4 岸部駅 → 岸部駅	3.6km	360kcal

**枚方八景って、あなたに**  
枚方八景は市制施行35周年を記念して「あなたに」をテーマに、市民参加型で誕生しました。今年度も、枚方八景を歩くコース(ひらかた八景コース)を増設していく予定です。

健康ウォーキングマップ(表紙)

(別紙)

## 1. 名 称

2019年度ひらかたカラダづくりトライアル  
～エンジョイトライ～京阪電車沿線コース・ひらかた八景コースを歩こう

## 2. 期 間

2019年5月1日(水・祝)～2020年3月31日(火)  
※達成賞の応募期間は、2020年2月13日(木)まで

## 3. 参加対象

枚方市民および枚方市内に在学、在勤されている方

## 4. 健康ウォーキングマップの配布場所

枚方市役所本館・別館受付  
枚方市保健センター  
枚方市保健所  
各生涯学習市民センター  
※配布は5月1日(水・祝)より開始します

## 5. モデルコース

京阪電車沿線コース

区 間	歩行距離
① 枚方市駅～香里園駅	7.2km
② 香里園駅～萱島駅	5.4km
③ 萱島駅～守口市駅	5.4km
④ 守口市駅～京橋駅	6.3km
⑤ 京橋駅～中之島駅	5.5km
⑥ 枚方市駅～樟葉駅	6.9km
⑦ 樟葉駅～八幡市駅	5.2km
⑧ 八幡市駅～淀 駅	4.0km
⑨ 淀 駅～中書島駅	5.9km
⑩ 中書島駅～丹波橋駅	1.8km
⑪ 丹波橋駅～東福寺駅	5.4km
⑫ 東福寺駅～出町柳駅	6.2km
⑬ 枚方市駅～郡津駅	4.1km
⑭ 郡津駅～私市駅	4.7km
計	74.0km

ひらかた八景コース

区 間	歩行距離
<樟葉宮跡の杜ウォーク> 市民の森、樟葉宮跡の杜、 楠葉台場跡など	6.3km
<香里団地の並木ウォーク> 香里団地の並木、 以楽公園など	7.1km
New <山田池の月ウォーク> 山田池公園、二ノ宮神社など	8.8km
計	22.2km

## 6. ウォークラリー

### (1) コース紹介

#### ①京阪電車沿線コース

歴史的建造物のある「京街道」を中心に京阪電車沿線を歩くコースです。達成された方には以下の賞を贈呈します。

【74km 踏破賞(スタンプ押印とクイズの解答欄を 15 カ所全て巡ると達成)】

- ・ひらかたポイント 500 ポイント進呈 (同一年度内で 2 回目以降の達成は 100 ポイント)
- ・2020 年 3 月に枚方市が開催する「ひらかた健康のつどい」にて、「74km 踏破賞」達成者には賞状を授与します。

【エンジョイトライ賞(スタンプ押印とクイズの解答欄を合わせて 7~14 カ所巡ると達成)】

- ・ひらかたポイント 100 ポイント進呈 (同一年度内で 2 回目以降の達成は 50 ポイント)

#### ②ひらかた八景コース

クイズの答えを探しながら歩く、お手軽なコースです。達成された方には以下の賞を贈呈します。

【ここからチャレンジ賞(ひらかた八景コースのいずれかを歩き、スタンプ押印とクイズに解答すると達成)】

- ・ひらかたカラダづくりトリアルオリジナル缶バッジをプレゼント。

#### <応募方法>

健康ウォーキングマップ内の応募用紙に、スタンプポイントでのスタンプの押印と、クイズを解答のうえ、枚方市保健センター、枚方市保健所、各生涯学習市民センターのいずれかへ提出。

#### <スタンプポイント>

中之島駅：アンスリー S AM 中之島店、京橋駅：アンスリー京橋片町口店

守口市駅：プラグ・イン守口店、萱島駅：アンスリー萱島店

香里園駅：アンスリー香里園店、枚方市駅：アンスリー枚方店

樟葉駅：アンスリーくずは店、八幡市駅：アンスリー八幡店

丹波橋駅：アンスリー丹波橋店、出町柳駅：アンスリー出町柳店

※スタンプ押印当日に押印した店舗でお弁当・お茶などを購入すると、10%の割引が受けられます。割引は押印当日 1 回限りで、割引除外品もあります(期間は 2020 年 3 月 31 日(火)まで)

### (2) 健康チェッククーポンのプレゼント

74km コースを踏破し、2020 年 2 月 13 日(木)までに健診(検診)を受けられた方の中から抽選で、関西医科大学附属病院健康科学センターで健康チェックを受診できる無料クーポン券をプレゼントします。

## 7. 健康ウォーキングイベント「山田池再発見ウォーク」

ひらかた八景のひとつである山田池公園をスタートとしたショートコースとロングコースの 2 つのコースから、自分にあったコースを選びゴールをめざします。大阪歯科大学と摂南大学の協力により設営される健康に関するブースを回りスタンプを集める「スタンプ&クイ

ズラリー」や、コース内で撮った写真を SNS で発信するとプレゼントがもらえる企画なども用意しており、楽しみながら歩くことができます。

その他、2本のポールを使ってショートコースを歩く「ノルディックウォーク体験」や枚方の PR 大使でもあるパナソニックパンサーズの選手と一緒にレシーブやトスを楽しむ「バレーボール体験」のイベントも開催します。

(1) 開催日時

2019年6月1日(土) 午前9時30分～

(2) コース

ショートコース(約3.2km) :

山田池公園川原広場→芝生広場→山田池大橋→川原広場

ロングコース (約7.8km) :

山田池公園川原広場→芝生広場→山田池大橋→北出入口→穂谷川清掃工場横

→招提中学校横→敬応寺→二ノ宮神社→楠葉中央公園

※達成者には、「ひらかたポイント」100ポイントを進呈

(3) 参加費

無料

(4) 申し込み方法

電話、または FAX、E-mail、郵送にて、参加するコース名、住所、氏名、年齢、電話番号をご記入のうえお申し込みください。

※ノルディックウォーク体験は、中学生以上、先着40名、電話予約のみです。

○申込先：枚方市保健センター

住 所：〒573-1197 枚方市禁野本町2丁目13番13号

電 話：072-840-7221(平日9時～17時30分)

F A X：072-840-4496

E-mail：hokenc@city.hirakata.osaka.jp

○締 切：2019年5月17日(金)必着

事前申し込みを行って参加された方に抽選で景品が当たります。

※詳細はホームページ([http://www.city.hirakata.osaka.jp/soshiki/2-1-0-0-0\\_15.html](http://www.city.hirakata.osaka.jp/soshiki/2-1-0-0-0_15.html))

または健康ウォーキングマップをご覧ください

以 上