

平成 30 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
 平成 30 年 5 月 1 日(火)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
- ウォークラリーやウォーキングイベントを実施

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：大阪府中央区、社長：加藤好文)は、京阪電気鉄道株式会社および株式会社京阪ザ・ストアとともに、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」を平成 30 年 5 月 1 日(火)より実施します。

枚方市では、平成 25 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。平成 27 年度からは、健康づくりの支援をさらに充実させるため、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。昨年度からは、市民の皆様がより気軽にウォーキングに取り組み、さらに枚方市の魅力を再発見していただけるよう、京阪電車沿線コースに加えて「ひらかた八景コース」を新設し、新設記念・市制施行 70 周年記念事業としてウォーキングイベント「くずは再発見ウォーク」も開催しました。

今年度は、「ひらかた八景コース」に新たに香里団地の並木を歩くコースを増設し、ページ数を拡大した「健康ウォーキングマップ(無料：A4 判全 20 ページ、4 色刷、6,000 部)」を作成しました。マップには、観光ポイントや健康コラム、消費カロリーなどの健康増進に役立つ情報を記載しており、各コースに設けたスタンプポイントやクイズポイントを巡り、ウォークラリーを達成した方には記念品などをプレゼントします。

また、コース増設記念として、「ひらかた八景コース」を歩くウォーキングイベント「香里ヶ丘再発見ウォーク」の開催も予定しています。

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。

枚方市民限定
 平成30年度
 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

枚方市市民限定
 平成30年度
 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

京阪電車沿線コース

コース名	距離	所要時間
1 京阪電車沿線コース(全線)	2.0km	約20分
2 京阪電車沿線コース(一部)	1.5km	約15分
3 京阪電車沿線コース(一部)	1.0km	約10分
4 京阪電車沿線コース(一部)	0.5km	約5分
5 京阪電車沿線コース(一部)	0.3km	約3分
6 京阪電車沿線コース(一部)	0.2km	約2分
7 京阪電車沿線コース(一部)	0.1km	約1分
8 京阪電車沿線コース(一部)	0.1km	約1分
9 京阪電車沿線コース(一部)	0.1km	約1分
10 京阪電車沿線コース(一部)	0.1km	約1分
11 京阪電車沿線コース(一部)	0.1km	約1分
12 京阪電車沿線コース(一部)	0.1km	約1分
13 京阪電車沿線コース(一部)	0.1km	約1分
14 京阪電車沿線コース(一部)	0.1km	約1分
15 京阪電車沿線コース(一部)	0.1km	約1分
16 京阪電車沿線コース(一部)	0.1km	約1分
17 京阪電車沿線コース(一部)	0.1km	約1分
18 京阪電車沿線コース(一部)	0.1km	約1分
19 京阪電車沿線コース(一部)	0.1km	約1分
20 京阪電車沿線コース(一部)	0.1km	約1分

ひらかた八景コース

コース名	距離	所要時間
1 京阪電車沿線コース(全線)	2.0km	約20分
2 京阪電車沿線コース(一部)	1.5km	約15分
3 京阪電車沿線コース(一部)	1.0km	約10分
4 京阪電車沿線コース(一部)	0.5km	約5分
5 京阪電車沿線コース(一部)	0.3km	約3分
6 京阪電車沿線コース(一部)	0.2km	約2分
7 京阪電車沿線コース(一部)	0.1km	約1分
8 京阪電車沿線コース(一部)	0.1km	約1分
9 京阪電車沿線コース(一部)	0.1km	約1分
10 京阪電車沿線コース(一部)	0.1km	約1分
11 京阪電車沿線コース(一部)	0.1km	約1分
12 京阪電車沿線コース(一部)	0.1km	約1分
13 京阪電車沿線コース(一部)	0.1km	約1分
14 京阪電車沿線コース(一部)	0.1km	約1分
15 京阪電車沿線コース(一部)	0.1km	約1分
16 京阪電車沿線コース(一部)	0.1km	約1分
17 京阪電車沿線コース(一部)	0.1km	約1分
18 京阪電車沿線コース(一部)	0.1km	約1分
19 京阪電車沿線コース(一部)	0.1km	約1分
20 京阪電車沿線コース(一部)	0.1km	約1分

健康ウォーキングマップ(表紙)

(別紙)

1. 名 称

平成 30 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

平成 30 年 5 月 1 日(火)～平成 31 年 3 月 31 日(日)
※景品プレゼントと健康チェッククーポンの応募期間は、平成 31 年 2 月 14 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(5 月 1 日より配布開始)

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

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

6. ウォークラリー

(1) コース紹介

①京阪電車沿線コース

・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)

・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)

平成31年3月に枚方市が開催する「健康のつどい」にて、「74km 踏破賞」達成者には賞状と記念品を、「エンジョイトライ賞」達成者にはオリジナルグッズをプレゼントします。

②ひらかた八景コース

・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、クイズに回答すると達成)

達成者には、ひらかたカラダづくりトリアルオリジナル缶バッチをプレゼントします。

<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していただきます。

<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(期間は平成31年3月31日まで)。

(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、平成31年2月14日(木)までに健診(検診)を受け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が受けられる無料クーポン券をプレゼントします。

7. ウォーキングイベント「香里ヶ丘再発見ウォーク」

(1) 開催日時

平成30年6月10日(日) 午前9時30分～

(2) 場所

スタート(共通)：岡東中央公園(最寄駅：枚方市駅)

ゴール(お手軽チャレンジコース)：香里ヶ丘中央公園(最寄：京阪バス「新香里」停留所)

ゴール(みんなでトライアルコース)：淀川河川公園(最寄駅：枚方公園駅)

(3) 内容

お手軽チャレンジコース(約4.6km)とみんなでトライアルコース(約7.4km)の2コース。

当日は、枚方市の魅力を再認識・再発見できるよう、ウォーキングコース内の場所や建物に関するビンゴを完成させる「香里ヶ丘再発見！歩いて探してビンゴ」、枚方の魅力を感じた景色を撮影する「香里ヶ丘再発見！フォトラリー」、ウォーキングコース内の写真をSNSにアップし枚方を自慢する企画を開催します。ビンゴを完成してゴールされた方にはオリジナル缶バッジを、ゴールまでにSNSをアップされた方にはオリジナルクリアファイルをプレゼントします。

<応募方法>

枚方市保健センターへ電話で、または参加するコース名、住所、氏名、年齢、電話番号をご記入のうえ、FAX、E-mail、郵送のいずれかでお申し込みください。

○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：5月25日(金)必着

※詳細はホームページ(http://www.city.hirakata.osaka.jp/soshiki/2-1-0-0-0_3.html)、

または健康ウォーキングマップをご覧ください。

以 上