

平成27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<中之島駅～枚方市駅～出町柳駅>を歩こう」を
平成27年9月1日（火）から実施します

- 京阪沿線12区間からなるモデル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：竹内 脩）と京阪電気鉄道株式会社（本社：大阪市中央区、社長：加藤好文）は、枚方市が実施する市民向け健康づくり推進事業「ひらかたカラダづくりトライアル」のコンテンツの1つとして、「～エンジョイトライ～京阪<中之島駅～枚方市駅～出町柳駅>を歩こう」（以下、「エンジョイトライ」）を協力して企画し、平成27年9月1日（火）より実施するとともに、健康ウォーキングマップ（無料：A4判全16ページ 4色刷 5,000部）を作成しました。

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支援する取り組み「ひらかたカラダづくりトライアル」を、平成25年度に策定した「第2次枚方市健康増進計画」にもとづいて進めており、これまで、身体活動や運動の向上を目的に、市民各自が日々の歩数チェックを行い、イラストマップ上で旅をバーチャルで楽しむ取り組みを実施してきました。

今般、健康づくりの取り組み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枚方市と京阪電気鉄道株式会社が協力し、枚方宿や鍵屋など歴史的建造物のある「京街道」を中心に、京阪電車中之島駅から出町柳駅までの京阪沿線を参加者ご自身のペースで自由に巡り歩いていただく「エンジョイトライ」を企画したもので、健康ウォーキングマップには12区間からなるモデルコースや観光ポイントのほか、健康コラムや消費カロリーが記載されるなど、健康増進に役立つ情報を記載しています。京阪沿線にさらに親しみを感じていただくとともに、全コースを歩いていただくことで、楽しみながら健康づくりに取り組んでいただき、京阪沿線約65kmを踏破することができます。

モデルコースの途中には、スタンプポイントやクイズポイントを設けており、健康ウォーキングマップに記載された応募用紙に、すべてのスタンプを押印し、クイズに解答いただいた方には、枚方市が平成28年3月に開催するイベント「健康のつどい」で賞状および記念品が授与されるほか、健康づくり（運動）に取り組むきっかけづくりとして、モデルコースを歩くウォーキングイベントを開催するなど、参加者が参加しやすく、継続して取り組める催しを予定しています。

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、関西医科大学附属枚方病院および枚方体育協会の協力にて、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ます。

詳細は別紙のとおりです。



平成27年度ウォーキングイベント

期日	開催時間	集合場所	コース	距離	所要時間	主催	協賛
第1回	10月9日(土) 9:30	枚方市第一市民会館	中之島駅～枚方市駅	1.2km	7分	枚方市	京阪電気鉄道株式会社
第2回	10月21日(日) 10:00	中之島駅	中之島駅～出町柳駅	3.4km	10分	京阪電気鉄道株式会社	枚方市
第3回	11月5日(日) 10:00	出町柳駅	出町柳駅～中之島駅	5.6km	11分	京阪電気鉄道株式会社	枚方市
第4回	11月17日(土) 10:00	枚方市駅	枚方市駅～中之島駅	1.2km	6分	枚方市	京阪電気鉄道株式会社
第5回	12月2日(日) 10:00	中之島駅	中之島駅～出町柳駅	3.4km	9分	京阪電気鉄道株式会社	枚方市
第6回	12月17日(土) 10:00	出町柳駅	出町柳駅～中之島駅	5.6km	11分	京阪電気鉄道株式会社	枚方市
第7回	1月19日(日) 10:00	枚方市駅	枚方市駅～中之島駅	1.2km	6分	枚方市	京阪電気鉄道株式会社

※コースは京阪沿線沿線コースを基本とし、途中に寄り道はできません。また、天候状況によってはコースを変更する場合がございます。枚方市健康増進課までお問い合わせください。
 ※イベント参加費は無料です。ただし、交通費などは参加費に含まれません。併せて、飲み物などは参加費に含まれません。
<http://www.city.hirakata.lg.jp/iryo/health/index.html>

スタンプポイントでスタンプをゲットし、クイズに答えて全コースを踏破しよう!

健康ウォーキングマップ（表紙）

(別紙)

1. 名 称

平成27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<中之島駅～枚方市駅～出町柳駅>を歩こう

2. 期 間

平成27年9月1日(火)～平成28年3月31日(木)

3. 参加対象者

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配布場所(9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(12区間)

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
計	65.2km

6. ウォークラリー

(1) チャンス1

全コースを踏破された方には、平成28年3月に枚方市が開催する「健康のつどい」にて、賞状が授与され記念品がプレゼントされます。

健康ウォーキングマップ内の応募用紙に、アンスリー等でのスタンプの押印と、クイズへの解答のうえ、枚方市保健センターか枚方市保健所、各生涯学習市民センター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SAM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回限りで除外品があります

(2) チャンス2

全コースを踏破された方が特定健康診査などの健診（検診）を1つ以上受けると、枚方市が開催する「健康のつどい」にて、オリジナルグッズがプレゼントされます。

健康ウォーキングマップ内の応募用紙に必要事項をご記入いただき、枚方市保健センターか枚方市保健所、各生涯学習市民センターへ提出していただきます。

(3) ダブルチャンス達成賞

チャンス1および2をとともに達成し希望された方の中から抽選で、関西医科大学および関西医科大学附属枚方病院の協力により関西医科大学附属枚方病院健康科学センターにおいて健康チェックが受けられるクーポン券をプレゼントします。応募方法等の詳細はチャンス1および2をとともに達成された方にお知らせします。

(4) 応募締切日

平成28年2月18日（木）

7. ウォーキングイベント

平成27年10月3日（土）を第1回として、下記のとおり7回のウォーキングイベントを開催します。すべての回に参加すると、全コースが踏破できます。なお、枚方体育協会の協力により準備体操等を実施します。

	開催日	集合時間	モデルコース	歩行距離	スタート集合場所 (最寄駅)
第1回 ※	10月3日(土)	9:30	① 枚方市駅～香里園駅	7.2km	枚方市役所別館前 (枚方市駅)
第2回	10月21日(水)	10:00	②③ 香里園駅～守口市駅	10.8km	田井西公園 (香里園駅)
第3回	11月5日(木)	10:00	④⑤ 守口市駅～中之島駅	11.8km	日吉公園 (守口市駅)
第4回	11月17日(火)	10:00	⑥ 枚方市駅～樟葉駅	6.9km	岡本町公園[比叡南] (枚方市駅)

第5回	12月2日(水)	10:00	⑦⑧ 樟葉駅～淀 駅	9.2km	楠葉中央公園 (樟葉駅)
第6回	12月17日(木)	10:00	⑨⑩ 淀 駅～丹波橋駅	7.7km	淀城跡公園 (淀駅)
第7回	平成28年 1月19日(火)	10:00	⑪⑫ 丹波橋駅～出町柳駅	11.6km	丹波橋駅北側京阪電 鉄駐車場(丹波橋駅)

※第1回のみ、事前参加申し込みが必要(9月25日(金)必着)

枚方市保健センターへ電話申し込み、または住所、氏名、年齢、電話番号、枚方市民以外の方は会社名、学校名をご記入のうえ、FAX・メール・郵送でお申し込みください

○申込先：枚方市保健センター

〒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)

FAX：072-840-4496

E-mail：hokenc@city.hirakata.osaka.jp

※第1回以外は、事前の申し込みは不要です(集合時間までに直接スタート集合場所にお越しください)

※詳細はホームページ (<http://www.city.hirakata.osaka.jp/site/sub-hokencen/>)、または健康ウォーキングマップをご覧ください

以 上