

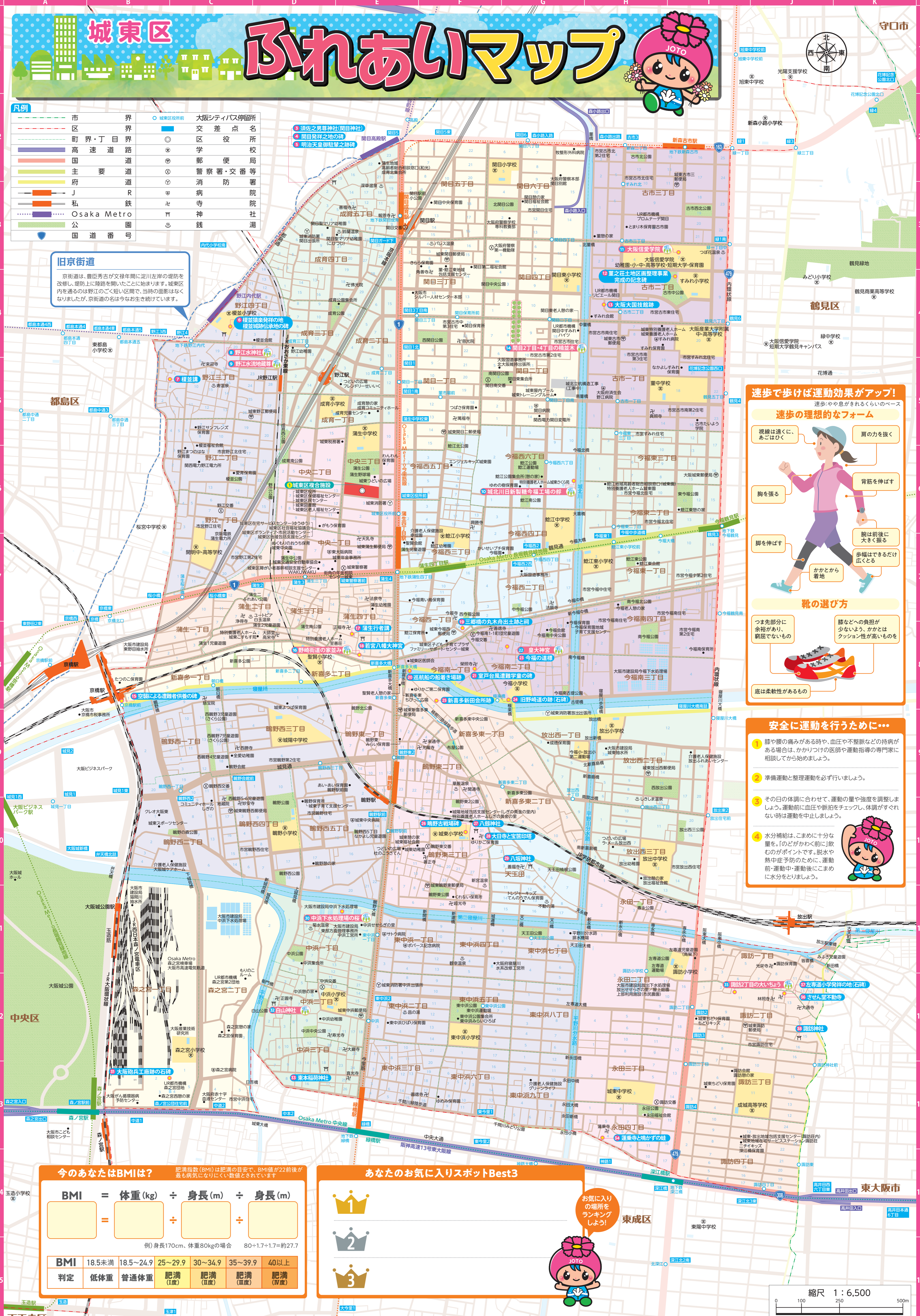
ふれあいマップ



凡例

市界	大阪シテイバス停留所
区界	交差点名
町界・丁目界	区役所
高速道路	学校
主要道	郵便局
府道	警察署・交番等
J	消防署
R	病院
私鉄	寺院
Osaka Metro	神社
公園	銭湯
国道番号	

旧京街道
京街道は、豊田秀吉が文禄年間淀川左岸の堤防を改修し、堤防上に陸路を開いたことに始まります。城東区内を通るのは野江のごく短い区間で、当時の面影はなくなりましたが、京街道の名は今なお生き続けています。

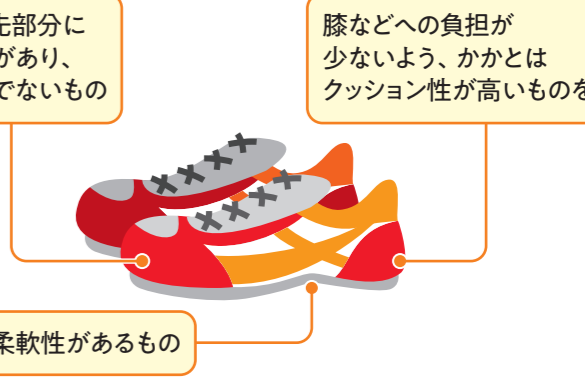


速歩で歩けば運動効果がアップ!

速歩・やや息がきれるくらいのペース



靴の選び方



安全に運動を行うために...

- 膝や腰の痛みがある時や、血圧や不整脈などの持病がある場合は、かかりつけの医師や運動指導の専門家に相談してから始めましょう。
- 準備運動と整理運動を必ず行いましょう。
- その日の体調に合わせて、運動の量や強度を調整しましょう。運動前に血圧や脈拍をチェックし、体調がすぐれない時は運動を中止しましょう。
- 水分補給は、こまめに十分な量を。[のどがかわく前]に飲むのがポイントです。脱水や熱中症予防のために、運動前・運動中・運動後にこまめに水分をとりましょう。



今のあなたはBMIは?

肥満指数(BMI)は体重の目安で、BMI値が22前後が最も病気になりにくい数値とされています

$$BMI = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \div \text{身長(m)}}$$

例) 身長170cm、体重80kgの場合 $80 \div 1.7 \div 1.7 \approx 27.7$

BMI	18.5未満	18.5~24.9	25~29.9	30~34.9	35~39.9	40以上
判定	低体重	普通体重	肥満(Ⅰ度)	肥満(Ⅱ度)	肥満(Ⅲ度)	肥満(Ⅳ度)

あなたのお気に入りのスポットBest3

1

2

3

お気に入りの場所をランキングしよう!

JOTO mascot character

