

青年のころ

Youth

無理せず健康づくりに取り組める環境で、
健康なライフスタイル。

Do your best



マラソン

毎年2月上旬に淀川河川公園(鳥飼西地区)で、「摂津ふれあいマラソン大会〜セツピカップ〜」を開催しています。多くの協賛企業や地元ボランティアの方々にも協力をいただき、子どもから大人まで楽しめる大会となっています。

いろいろなスポーツ

市内には、正雀体育館、味生体育館(トレーニングルーム有)、鳥飼体育館の3つの体育館があり、スポーツに親しむ多くの方々の健康維持やレクリエーションの場として利用されています(令和4年、味舌地区に新体育館を建設予定)。

これらの体育館や運動広場では各種スポーツ大会、温水プールでは水泳教室、総合型地域スポーツクラブでは、多くのスポーツ教室を開催しています。

You can easily exercise



健康づくり

健幸マイレージ

— HEALTH PROMOTION —

専用の活動量計がスマートフォン(アプリ)を持って歩き、貯めたポイントに応じて参加賞をプレゼント!! 健(検)診受診や健康づくり事業に参加するとさらにポイントが加算され、賞品と同時に「健康」もGET!!

申込み

WEBまたは市役所保健福祉課へ



健康づくり

減塩 かるしおプロジェクト

— HEALTH PROMOTION —

脳卒中や心筋梗塞の要因となる高血圧症を防ぐためには、減塩の意識を持つことが必要不可欠です。平成30年度の国の調査では、20~30代の方が一日に摂る食塩量は、掲げている目標量を上回っています。国立循環器病研究センターでは、「塩をかるく使っておいしさを引き出す」減塩の考え方のもと、「かるしおプロジェクト」を発足しました。減塩率だけでなく「おいしさ」も評価する「かるしお認定制度」を行い、減塩商品を手軽に取り入れられるように「かるしおマーク」のついた商品を皆さまの元へとお届けしています。かるしおプロジェクトを減塩の第一歩としてご活用いただき、皆さまの健康にお役立てください。



川辺とわがまち南コース

4.6km

- モノレール「南摂津」
- 淀川堤防提
- 淀川河川公園鳥飼サービスセンター
- 淀川新橋



Let's walk //

川辺とわがまち北コース

5.4km

- 摂津市役所
- 平和公園
- ガランド水路遊歩道
- 流れの馬場跡
- 摂津市役所
- 安威川ふれあいつつみ
- 味舌天満宮
- 弥栄の樟



うきうき味舌街道

庄屋・正雀・浜町コース

5.7km

- 正雀ふれあい広場
- 安威川歩道橋
- 安威川公民館・市民図書館
- 木下勤兵衛碑
- 正雀ふれあい広場
- 阪急電鉄 正雀工場
- 山田川ちびっこ公園
- 雑宮鳥籠
- 木下勤兵衛碑

