

ちょび塩健診にチャレンジ!

<はじめに>

腎臓は、血液中の塩分濃度を調整する働きがあり、血圧をコントロールしています。私たちが食べた食塩は、体のあちこちで使われた後、腎臓でろ過されます。食べた食塩量の約9割が尿中に排出され、体の外に出ていきますが、食塩を過剰に摂取すると、腎臓はフル稼働し、気が付かないうちに負担をかけています。

そのため、ちょび塩(減塩)に取り組むことは、血圧を低下させ、心疾患や脳血管疾患の循環器病の予防・改善をするだけでなく、腎機能低下や胃がん発症予防にもつながります。

ちょび塩健診は、朝一番の尿を調べることで、自分が一日にどのくらい食塩をとっているかを知ることができ、食生活を振り返るきっかけにもなります。ぜひ、ちょび塩健診を受けてみませんか?

<対象者> 周防大島町に住所がある20歳以上の方

<健診料> 200円

<内 容>

◇ 塩分チェックシート

食塩摂取の頻度等について食生活を振り返ります

◇ 推定一日食塩摂取量

一日何gくらい食塩をとっているかわかります

◇ 尿ナトリウム比

食塩と野菜・果物をバランスよく食べているかわかります

<方 法>

- ① 健康づくり班に電話で申し込む。
- ② 各総合支所・出張所、日良居庁舎で健診料を支払い、容器を受け取る。
- ③ ちょび塩健診日に、自宅で朝一番の尿を採り、提出場所に持参する。(結果は、2週間以内に郵送)

令和6年度 ちょび塩健診日		
5月29日(水)	6月26日(水)	7月31日(水)
8月28日(水)	9月25日(水)	10月30日(水)
11月27日(水)	12月25日(水)	1月29日(水)
2月26日(水)	3月26日(水)	

<注意事項>

※提出時間: 8時30分~11時30分

※提出場所: 各総合支所・出張所、日良居庁舎

(お申し込みの際に、健診日と提出場所を確認します)

※容器を提出されなかった場合でも、健診料は返金いたしませんのでご了承ください。

※団体でのお申し込みも可能です。詳しくはお問合せください。

★ご存じですか? 一日の食塩摂取目標量★



女 性: 6.5g 未満

男 性: 7.5g 未満

高血圧の方: 6.0g 未満

