



受けよう！ちょび塩健診

ちょび塩健診は朝一番の尿を採って提出するだけで、簡単に1日の食塩摂取量を推定できます。ちょび塩実践のために、まずは普段の食事でのどのくらい食塩をとっているのかを知ることから始めてみませんか？



● ちょび塩健診では、どんなことが調べられるの？

推定1日食塩摂取量

1日に摂っている食塩量を推定します

尿ナトリウムとカリウム比

食塩(ナトリウム)と野菜・果物等(カリウム)の摂取バランスを確かめられます

塩分チェックシート

食塩のとり過ぎにつながる食習慣について質問表で振り返ることができます

【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

【方法】



- ① 健康づくり班に電話又はWebで申し込む。
- ② 申し込み3日後以降に各総合支所・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8年度 ちょび塩健診日	
4月22日(水)	10月28日(水)
5月27日(水)	11月25日(水)
6月24日(水)	12月23日(水)
7月22日(水)	1月27日(水)
8月26日(水)	2月24日(水)
9月30日(水)	3月24日(水)

- ◆ 提出時間: 8時30分～11時00分
- ◆ 提出場所: 各総合支所・出張所、日良居庁舎

※ 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。
※ 健診日に都合が合わない場合は、別の日でも提出ができますのでご相談ください。

《お申込み・お問い合わせ》

健康増進課 健康づくり班 TEL:(0820)73-5504



Web 申し込み
二次元コード