

# 自分がどのくらい塩分を摂っているのか検査をしてみませんか



高血圧等から起こりやすい脳卒中、虚血性心疾患、腎不全等を予防するため、健康長寿の町づくりの1つとして減塩を推進しています。

町の健康診断以外で受たい方を対象に毎月「減塩の日」に尿中推定塩分摂取量検査を下記の日程で行います。検査を希望される方はお申し込みください。

## ◆推定塩分摂取量の平均値(R6)

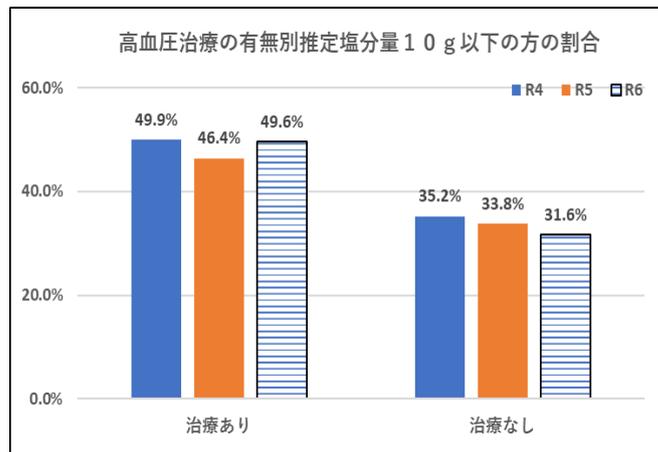
	池田町	国の基準	
		高血圧者	6g未満
男性	9.9g	7.5g	6g未満
女性	9.3g	6.5g	

国の基準より2~3g多い

## ◆1日に10g以上塩分を摂取している方の割合

高血圧の治療の有無別に推定塩分摂取量が10g以上の方の割合をみると、高血圧治療中の方の約半分以上が10g以上塩分を摂取しています。(右記のグラフ)

高血圧者の国の基準は6g。4g以上多い...



## 【検査尿提出日時・結果受取日時】

(17日が土日・祝日の場合は次の平日)

	尿の提出日時 午前10時~11時	結果の受取日
1	令和7年4月17日(木)	結果が届きましたらご連絡します
2	5月19日(月)	
3	6月17日(火)	
4	8月18日(月)	
5	9月17日(水)	
6	10月17日(金)	
7	11月17日(月)	
8	12月17日(水)	
9	令和8年1月19日(月)	
10	2月17日(火)	
11	3月17日(火)	

検査日から概ね1週間以内に結果をお渡します。

## 【提出場所・結果受取場所】

池田町総合福祉センター  
やすらぎの郷

## 【検査費用】300円

希望される方には事前に検査用尿容器をお渡ししますので、下記へお問い合わせください。

## お問い合わせ・申し込み

池田町健康福祉課健康増進係  
TEL 0261-61-5000  
(平日 8:30~17:15)