

## 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塩分検査を希望される方を対象に、毎月17日の「減塩の日」に合わせて、尿中推定塩分摂取量検査を行っています。検査を希望される方は、下記の日程をご確認の上お気軽にお申し込みください。

### ◆推定塩分摂取量の平均値(R7)

	池田町	国の基準	
		高血圧者	6g未満
男性	10.0g	7.5g	6g未満
女性	9.5g	6.5g	

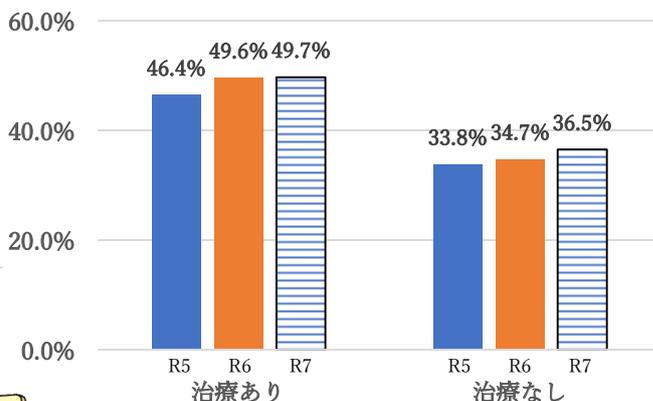
国の基準より2.5~3g多い

### ◆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...

高血圧治療の有無別推定塩分量10g以下の方の割合



### 【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8年4月17日(金)	結果が届きましたら ご連絡します (検査日から概ね1 週間以内に結果をお 渡します。)
2	5月18日(月)	
3	6月17日(水)	
4	8月17日(月)	
5	9月17日(木)	
6	10月19日(月)	
7	11月17日(火)	
8	12月17日(木)	
9	令和9年1月18日(月)	
10	2月17日(水)	
11	3月17日(水)	

### 【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)