



第6回 すこしおチャレンジ

福島の健康寿命を延ばそう！

2017年から開始した福島医療生協「すこしお」の取り組みも今年で6年目を迎えます。チャレンジの目的は、生活習慣病の予防と改善、生き生きとした生活づくり、新しい仲間づくりの手段としてお役に立てると思います。また、福島医療生協を知らない方に声をかけ、健康づくりに参加していただくことで、私たちの活動を知っていただく良いチャンスだと考えます。

みなさんが行うことは、すこしお（減塩生活）に3ヶ月間取り組んでいただき、最初と最後の尿中の推定塩分の変化を比較します。毎年参加されている方も初めての方もぜひチャレンジしてみてください。

《 実施要項 》

1. 期間 9月1日(木)～12月16日(金)
2. 対象 組合員の方
◆薬を服用中の方でも参加できます
3. 費用 600円(尿検査代2回分)
*お申し込みの際にお支払ください
4. 検査方法 推定塩分摂取量(尿ナトリウム、尿クレアチニン)
*検診用のスピッツで採尿していただきます。
5. 取扱方法 *支部単位で参加集約をお願いします。
*詳細な案内は、参加者に郵送します。
*検体(尿)の取り扱いは、月初めに支部・班会議等で回収してお届けください。また、直接下記届け先へ持参いただいてもかまいません。
<ご提出先>
◆福島医療生協組合員活動部 平日9時～12時まで
※各診療所へのご提出は検査時間の都合上お受けできません。ご了承ください
6. 申込期限 8月末
7. 結果 *個人の測定結果は、毎回ご本人様へ返却いたします。
*全体のまとめは、後日、報告書をお渡しいたします。



キリトリ

※切：8月末日

すこしおチャレンジ2022申込み

申込み 月 日

| | | | | | |
|----|----------|----------|-------------|----------------|---------|
| 氏名 | フリガナ | 昭和 平成 | 年 月 日 | 生まれ (歳) | 所属支部 |
| 住所 | 〒 TEL | | | | ID：本部記入 |