

第7回(2023年)

健康づくりチャレンジ企画



塩と上手におつきあい

すこしおチャレンジ



“すこしお” はおいしく、たのしく！！

実施要項

◆ 目的

「すこしお」とは、「少しの塩分ですこやかな生活」をめざすとくみの総称です。健康チャレンジのひとつとして2017年より開始。福島県民の食塩摂取量は、全国平均に比べて多い傾向です。まずはひとり人が一日当たりどのくらい塩分を摂取しているかを把握し、減塩の意識をもってほしいと考えています。

◆ 取り組み方

すこしお生活に3ヶ月間取り組んでいただきます。
期間中の最初と最後の尿中の塩分摂取量や
カリウム量、血圧の変化を比較します。



福島医療生協の
塩分摂取目標は
9.22gを目指します

◆ 取り組み期間：9月4日(月)～12月15(金)

◆ 対象者：組合員の方

◆ 参加費用：800円(尿検査代・問診票・資料等)。お申込の際にお支払いください。

◆ 検査項目

- ① 推定塩分摂取量(尿中ナトリウム濃度・尿中クレアチニン濃度)
- ② 尿ナトリウム比(ナトリウム/カリウム)・・・塩分摂取と野菜摂取のバランスを表す指標の一つです。
- ③ 尿カリウム・・・カリウムは、野菜や果物に多く含まれている栄養素の一つ。
- ④ 血圧・・・ご家庭に測定器のある方は、測定してください。

◆ 測定方法

当日の尿をご自宅で採尿していただきます。測定は全2回(1回目:9月、2回目:12月)

◆ 取扱い方法：詳細なご案内は、お申し込み後にお渡しいたします。

① 支部単位で参加集約をお願いいたします。

② 検尿・問診票は提出期間内(1回目:9/4～9/15、2回目:12/4～12/15)にご提出ください。

◆ 提出先：福島医療生協本部 平日9時～12時まで(時間厳守) 住所:福島市渡利字中江町66

◆ その他：個人の測定結果は毎回ご本人へ返却します。参加者向けの学習会を10月頃企画予定。

主催：福島医療生活協同組合 理事会保健委員会

問合せ先：福島医療生活協同組合 組合員活動部

担当：関場和史 ☎024-522-1236 / 090-3121-7572 (優先)

キリトリ

すこしお	フリガナ 氏 名：	生年月日： S 年 月 日 (歳) H
チャレンジ	住 所：	TEL：
2023申込書	所属支部：	ID (事務局記入)：

FAX 024-521-3475

切:7/31(月)

【事務局欄】入 金 済・未
CP入力 済・未

ファックスの誤送信にお気を付けください。ご記入頂いた個人情報、参加受付の目的のみに使用いたします。
お申し込みは福島医療生協またはお近くの支部役員まで