

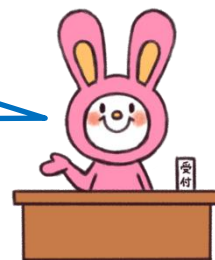
# 減塩取組のモニター募集

無料

## 『減塩効果検証事業』 1日の塩分摂取量を知ってみませんか！

減塩の成果を検証する事業にご協力いただける市民を募集します。減塩に取り組んだ日と取り組まない日の塩分摂取量の違いを1週間測定していただきます。

ぜひふるってご応募ください。



●募集対象者 福知山市民

●申し込み・お問い合わせ先 福知山市役所 健康医療課（市役所2階）  
（電話：23-2788）

### 実施内容

- ・開始前に栄養士との面談を受けていただきます。
- ・市で用意する機器を使用し、1週間、毎朝の尿から塩分摂取量を測定します。
- ・1週間のうち、3日間をいつもどおり生活し、4日間を栄養士とともに設定した減塩に取り組みます。
- ・取り組んだ減塩内容と測定塩分量等を記録します。
- ・終了後、減塩内容について栄養士との面談を受けていただきます。
- ・得られたデータについては、今後、市の減塩の取組に活用させていただきます。

※モニターになっていただく人には、開始前、終了後に市役所にお越しいただきます

