

こんなに塩分 とってたの?!!!



1週間

減塩モニター体験者募集！

／体験者の声／



自分の塩分摂取量が分かって良かったです

少しの減塩で、血圧が下がることが分かりました！

減塩の意識が高くなりました！

2026年
2月末まで！

無料!!

申し込み方法

電話 23-2788(福知山市健康医療課)

または Web(右の2次元コードから)



※専用機器の台数に限りがあるため、申し込み状況によっては数週間お待ちいただくことがあります。

実施内容

- ①機器の使用説明、貸出（市役所健康医療課にて）【時間：15分程度】
- ②自宅で1週間、毎朝の尿から塩分摂取量を測定
※3日間は普段どおり生活し、4日間は減塩に取り組む
※取り組んだ減塩内容と測定塩分量等を記録
- ③機器の返却、栄養士による食生活のアドバイス【時間：5分程度】



終了後

福知山KENPOS のポイントを付与します

KENPOS

問い合わせ先：福知山市健康医療課（電話：23-2788）