

回覧

検査の内容は
裏面をご覧ください



尿中塩分測定

宗賀支所 で回収 します！

STEP1 自分の塩分摂取量を調べる

9 月 3 日(木) 9:00~12:00
宗賀支所 大会議室

宗賀支所での提出をご希望の方は

お電話(0263-52-0858)にてお申し込みください
(電子申請不可)

申込締切日:8月20日(木)まで

※上記以外の日程・場所での回収をご希望の方は裏面をご覧ください

STEP2 結果を振り返る

11月4日(水)15:00~16:00 宗賀支所 大会議室
高血圧についての講座



宗賀地区の健康課題は**高血圧**！

患者千人当たりの
高血圧患者数 (人)



しょっぱいものを食べると喉が渴いたことはありませんか？
日常的に塩分の多い食事が続くとだんだん血管の壁が傷ついていき、動脈硬化により血流の通り道が狭くなっていきます。

重症化すると…

脳梗塞

腎不全

心筋梗塞

などのリスクが高まります

おしらせ

9月3日の宗賀支所での回収日以外をご希望の方はこちら！

※9月3日の午前中以外に宗賀支所での提出はできませんので、ご注意ください。

尿中塩分測定 ～尿でわかる！1日の食塩摂取量チェック～

Q. 何日前の食事内容が結果にでるの？

A. 個人差はありますが、検査の結果は
採尿前の約3～4日の食事内容を反映してます。

例えば、毎日10gの食塩摂取していた方が
6gに食塩を減らすと、約3～4日で尿中の値も6gになります。



尿中塩分測定の流れ

申込

- 電話または電子申請にてお申込みいただきます。
※希望の提出日の2週間前までにお申込ください。

郵送

- 申込時にお伺いしたご住所へ検査キットをお送りします。
(希望の提出日の1週間前頃に到着予定)

採尿

- 希望の提出日に、郵送された検査キットで尿を取り、
試験管で保存してください。

提出

- 試験管を希望日程の会場にご提出ください。

結果

郵送

- ご提出いただいた日（検査）から1～2か月後に
結果をご自宅へ郵送いたします。

令和8年度尿中塩分測定会の日程

日程	受付時間	提出場所
9月 3日（木）	9:00～14:00	市保健福祉センター 1階
9月 7日（月）	9:00～12:00	広丘支所(えんてらす) 101・102
9月25日（金）	9:00～14:00	市保健福祉センター 1階



上記の日程・会場をご希望の方は
こちらからお申し込みください

宗賀支所での提出をご希望の方は電子申請では
お申し込みできません。



申込方法

電話または下記QRコードから電子申請にてお申し込みください。

お電話

市健康づくり課保健予防係

TEL (0263)52-0858(直)



電子申請QRコード



塩尻市役所 健康づくり課保健予防係 塩尻市ヘルスアップ委員事務局
0263-52-0858