

減塩モニタ貸出し中！

減塩モニタとは朝一番の尿で、前日の1日の塩分量が分かる機械です。日々の塩分摂取量の目安としてご利用いただけます。

購入すると約3万円！二戸市では5日間無料で貸出を行っています。

返却時、食事チェックシートをもとに管理栄養士による栄養相談も実施いたしますので、ぜひご活用ください。

- 1 対象者 二戸市に住所のある小学生以上の男女
- 2 借り方
 - (1) 健康福祉企画課へ電話で予約をする。
 - (2) 健康福祉企画課にて、減塩モニタの使い方と簡単な食事チェックシートの記録の仕方を確認。
 - (3) 5日間測定。
 - (4) 終了後、健康福祉企画課にて減塩モニタの返却と、管理栄養士から食生活の栄養相談を受ける。

※ 得られたデータについては、市の減塩の取り組みに活用させていただきます。

- 3 連絡先
二戸市総合福祉センター 健康福祉企画課 健康福祉支援センター
TEL：0195-23-1314（内線 262）

「普段、どのぐらいの塩分をとっているのか知りたい」、「日頃から塩分について気を付けているけれど、実際はどうなんだろう」という方におすすめです。

減塩ミニ講話の出前講座なども行っております。地区の集会などで講話と合わせて減塩モニタのご使用はいかがでしょうか？



減塩モニタ