

減塩相談を始めます

高血圧および高血圧症重症化予防のため、4月から毎月1回、市民対象の減塩相談を開始します。血圧や減塩に関する個別相談のほか、みそ汁塩分測定や尿ナトカリ比測定などもできます。

■期間 令和8年4月23日（木曜日）～令和9年3月25日（木曜日） 毎月1回
13時30分～15時30分
※原則、毎月最終木曜日に実施します（4月と12月のみ第4木曜日に実施）

■場所 健康福祉会館 2階（中津川市かやの木町2番5号）

■目的

市の健康課題である高血圧対策の一つとして、市民一人一人の生活習慣や健康状態に合わせた相談を行い、無理なく減塩できるようにサポートします。

■内容

- ・尿ナトカリ比測定（ナトリウムとカリウムの比を尿検査で測定）
- ・家庭のみそ汁塩分測定（測定希望者は汁のみ30ml程度持参する）
- ・血圧測定
- ・減塩食品展示・紹介
- ・血圧・減塩に関する健康相談



■事前申込 不要

■費用 無料

■その他

日本高血圧学会は、世界高血圧デーである5月17日に合わせて、毎月17日を減塩の日と定めています。中津川市も減塩の日のPRを通じて減塩の取り組みを推進します。



市ホームページ
減塩の取り組みの紹介ページ

お問い合わせ先

医療福祉部 健康課 健康支援係 担当者：河野
電話：0573-66-1111（内線639）