

～班会でできる健康チェックを紹介します～

# あなたの身近で健康チェック

## 尿チェック

班会の尿チェックでは、タンパク質・ブドウ糖・潜血・塩分が調べられます。

尿は自分の身体に必要なものとそうでないものとを分けた結果が出てきます。全身の臓器に関する情報をもった健康のバロメーターでもあります。



**めざせ!塩分6g**  
1日の塩分摂取量を推測することができます。

医療生協では、1日の塩分摂取量が6g未満になることを目標にしています。

減塩を目指すきっかけに、みそ汁塩分チェックもできます。各ブロックで、減塩料理体験を計画中です。そちらにも、ぜひご参加ください。  
(※詳しくは6面で紹介していきます。)



### こんな班会メニューもあります

- おいしい野菜ジュースをつくろう!
- 乳がん自己チェック
- 大腸がんチェック などなど

北医療生協の職員を講師に呼んで、勉強・体験する班会もあります。

## あなたの骨は大丈夫?

皆さん骨密度を調べたことはありますか?北医療生協の組合員健診では、骨粗しょう症検診をX線で検査しています。骨粗しょう症は、骨密度の減少と骨の劣化によって骨が弱くなる病気です。骨折のリスクが増えるだけでなく、骨折をきっかけに「寝たきり」になるリスクも高まります。

### Q なぜ骨密度を調べるの?

**A** 骨粗しょう症は、骨密度の減少や骨がもろくなっても初期には、自覚症状はほとんどありません。そのため、X線や超音波といった測定器を使って数字を知ることが大切です。



### 班会での骨密度チェック

**班会** では超音波で骨密度を測定する、健康チェックを行っています。班会での健康チェックは、自分の身体を見直してみるきっかけをつくることを意識しています。健診と健診の間に自分自身の身体の変化を知る機会となります。ぜひ一度試してみませんか?  
※3人以上の組合員が集まれば班会を体験できます。

詳しくは、北医療生協事務局組織担当課  
052-914-4554 まで

