

受けて  
よかった



# 組合員 健診

## 組合員健診を終えて



今年が良い結果が出ると期待していたのに、悪玉コ

レステロールが147から153に、尿中塩分が10gから17gに。ええ!! いったいどうしたのか。

班会で減塩味噌汁に取り組み、一日の塩分量を減らし、悪玉コレステロールも減らさないと思い毎日酢大豆や酢玉ねぎ、黒酢ジュースなどに挑戦しているというのに…。

お返し班会でしっかりと勉強し、来年の健診まで数値を少しでも下げる努力をしたいと思う。

健康な身体は自分で守るしかないのだから…。

自由ヶ丘班 小杉 文子さん

