

# 新島村／特定健診における尿ナトカリ比検査 (食生活改善対策事業／令和7年度開始)

資料 1

あなたはどのくらい？

新しい検査項目が増えました  
(無料です)

## 尿検査で ナトカリ比のバランスチェック！

新島村では、今年度から食生活改善対策事業として、特定健診等の検査項目に尿ナトリウム/カリウム比検査が追加されます。

尿ナトカリ比【ナトリウム (Na) /カリウム (K) 比】とは？

- ・塩分摂取と野菜摂取のバランスを表す指標の一つです。
- ・食塩に多く含まれるナトリウムは血圧が上がりがやすく、野菜や果物に多く含まれるカリウムは、体内のナトリウムを排出する働きがあります。

尿ナトカリ比 = ナトリウム (塩分) / カリウム (野菜や果物)

塩分摂取が多く、野菜や果物の摂取が少ないと、ナトカリ比の数値が高くなります。

減塩 (ナトリウムの摂取を抑える) に加え、カリウムを積極的に摂り、ナトカリ比のバランスを整えることは、高血圧予防・改善に効果的な指標とされています。

### 尿ナトカリ比の目標値

低 2 4 高

数値が低いほど高血圧リスクは低い

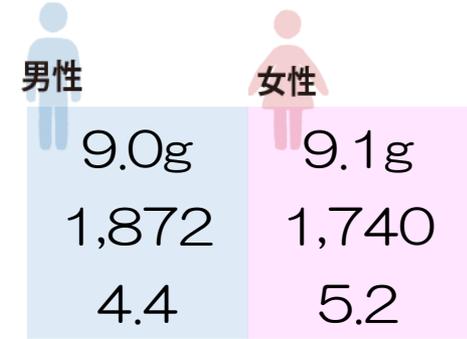
※尿ナトカリ比が高い値だったとしても、何らかの病気を示すものではありません。  
※腎機能が低下している方は、カリウム摂取量について医師にご相談ください。

この検査は、東京都区市町村食生活改善推進支援事業補助金を活用して実施します。

お問い合わせ先：新島村さわやか健康センター

# 特定健診における尿ナトリウムとカリウム比検査結果 (食生活改善対策事業／令和7年度)

<国保受診者275名>



あなたの尿の、塩分とカリウムのバランスは？

★今回の測定結果

	男性 目標値	女性 目標値
推定食塩 (NaCl) 摂取量 (g/日)	7.5g 未満	6.5g 未満
推定カリウム (K) 摂取量 (mg/日)	3,000mg 以上	2,600mg 以上
ナトリウムとカリウム比 (Na/K)	2 未満	2 未満

★今回の結果が高い場合でも何かの病気を示すものではなく、この結果のみで医療機関を受診する必要はありません。  
★腎機能が低下している方は、カリウム摂取量について医師にご相談ください。

尿ナトリウムとカリウム比の目標値

数値が低いほど高血圧リスクは低い

ナトリウムとカリウム比は2未満が理想的です。  
オレンジ色に近づくほど高血圧・循環器疾患リスクが高まると考えられています。  
特に4以上の方は食習慣を見直してみましょう。

★あなたのナトリウムとカリウム比のステージは →

ナトリウム高

① ナトリウムが多く、カリウムが少ない  
塩分の多い食品を控え、カリウムの多い野菜や果物を意識して食べましょう。

② ナトリウム、カリウムが共に多い  
塩分の多い食品を控えましょう。カリウムは摂取できています。これまで通り、野菜や果物などをしっかり食べましょう。

カリウム高

③ ナトリウム、カリウムが共に少ない  
塩分摂取量は適正ですが、カリウムが少ないことが気になります。野菜や果物など、カリウムの多い食品を意識して食べましょう。

④ ナトリウムが少なく、カリウムが多い  
ナトリウムとカリウム比が適正な、よい食生活です。これまで通り、塩分を控え、野菜や果物をしっかり食べましょう。

ナトリウム低

新潟村さわか健康センター

222名

45名

8名

0名

# ナトカリ比における普及啓発活動の展開 (食育事業／令和7年度)

## ① 島民まつりでの食育ブース出展 (10/11)

カリウムクイズ、ナトカリマップ配布

## ② 低ナトカリレシピの展開 (12月以降)

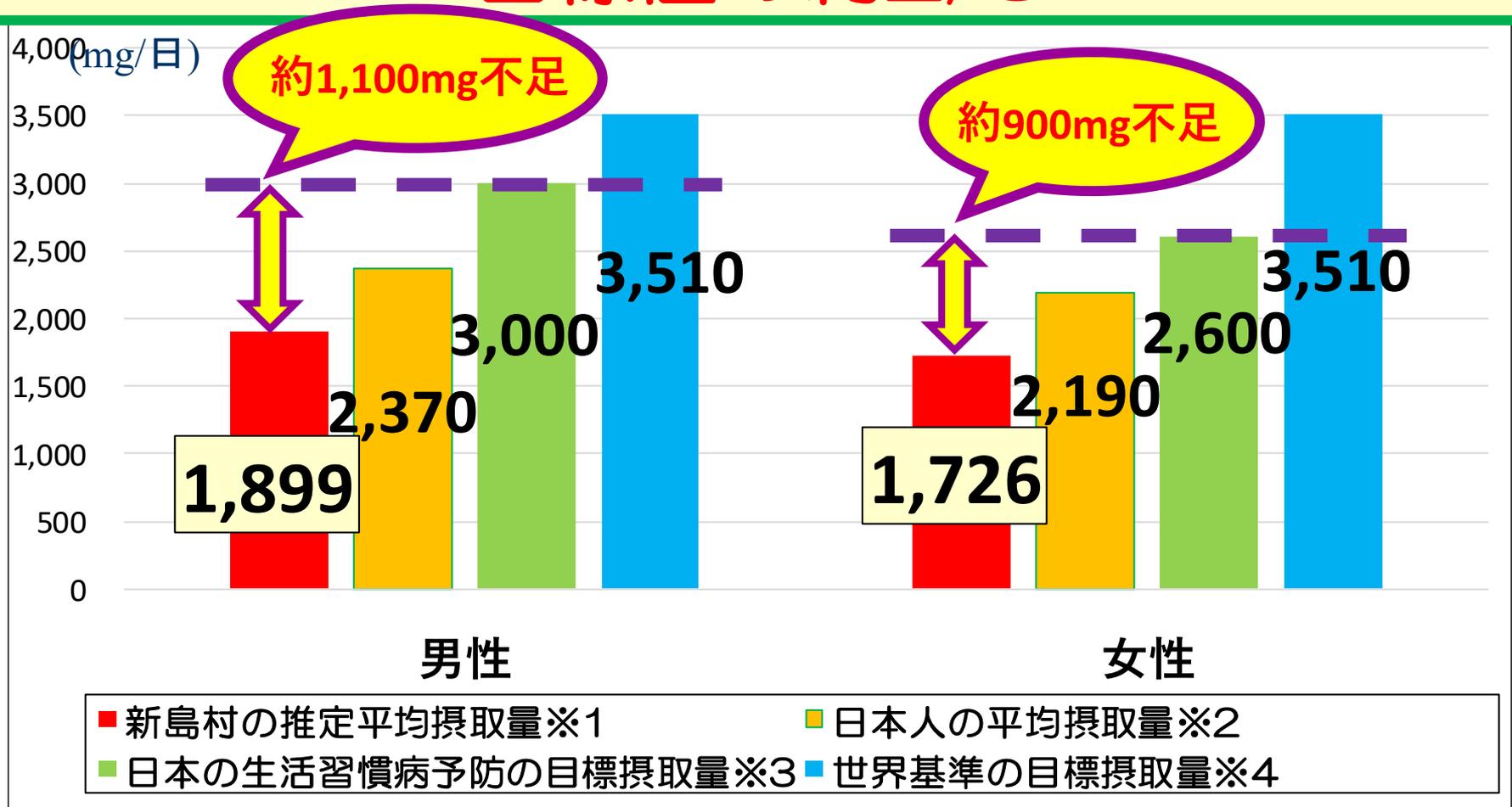
クックパッド新島村公式ページにて

## ③ クリアファイル作成 (年度末)

①の内容の概要版を全戸配布予定

※いずれも東京都食育推進活動支援事業補助金を活用

# 新島村のカリウム平均摂取量は 目標値の約2/3



※1 2025年新島村特定健診尿ナトカリ比検査結果より

※2 2023国民健康・栄養調査（厚生労働省）より

※3 日本人の食事摂取基準（2025版）より

※4 2012WHO（世界保健機関）公式ガイドラインより