

しっちょる？ やっちょる？ 健康づくり！

～「ちょび塩」でおいしく運動・活動で元気に！～ No. 145

ちょび塩健診で「尿ナトカリ比」を調べることができます

健康増進課 健康づくり班 ☎ 0820-73-5504

皆さんは「尿ナトカリ比」をご存じですか？「ナト」はナトリウム、「カリ」はカリウムという栄養素を示しています。「尿ナトカリ比」は、尿中に含まれるナトリウムとカリウムの比で、血圧値と強く関連しています。

尿ナトカリ比＝ナトリウム／カリウム

ナトリウム（食塩）のとりすぎや、カリウムが不足した食生活が続くと、尿ナトカリ比は高くなり、血圧の上昇や、将来脳卒中や心臓病を引き起こしやすくなります。そのため、ちょび塩とあわせて、野菜や果物、海藻、豆類などに多く含まれるカリウムをバランスよくとることが大事で、高血圧や循環器疾患予防に有効といわれています。（参考：日本高血圧学会）

健康づくり班で実施している「ちょび塩健診」では、推定一日食塩摂取量だけではなく「尿ナトカリ比」も調べることができます。日頃の食生活を見直すきっかけになりますので、ぜひご活用ください。

ちょび塩健診

対象者 20歳以上の人（健診料：200円）

申し込み・実施方法

- ①健康づくり班に電話で申し込む。②各総合支所・出張所、日良居庁舎で健診料を支払い、容器を受けとる。
- ③ちょび塩健診日に、自宅で早朝尿を採り、提出場所に持参する。（結果は2週間以内に郵送）

令和7年度 ちょび塩健診日

4月30日(水)	5月28日(水)	6月25日(水)
7月23日(水)	8月27日(水)	9月24日(水)
10月29日(水)	11月26日(水)	12月24日(水)
1月28日(水)	2月25日(水)	3月25日(水)

- ・提出時間 8：30～11：00
- ・提出場所 各総合支所・出張所、日良居庁舎（申し込みの際に、健診日と提出場所を確認します）

ちょび塩健診は、回数制限は特に設けていません。健診後に食生活を見直し、もう一度チャレンジしてみるのもお勧めです。



健康増進課 健康づくり班
保健師 地田 幸代
☎ 0820 (73) 5504

皆さんの健康づくりを応援しています！

春の陽気が心地よいこの頃、いかがお過ごしでしょうか。

新年度がスタートし、新しい環境や生活となり、不安や緊張、新たな気持ちで…と感じている人も多いのではないのでしょうか。

保健師の組織体制が変わりました

これまで保健師は、健康増進課と介護保険課に配置されていましたが、組織の変更により、4月から福祉課にこのも家庭班が設置され、新たに保健師が配置されました。保健師が、3つの課に配置されたことにより、福祉課は母子保健、健康増進課は成人保健、介護保険課は高齢保健を担当し、各課が連携しながら、皆さんが健やかに過ごせるよう妊娠期から高齢期までの生涯を通じて健康と生活のサポートをしていきます。

保健師をご存じですか？

皆さんの中には、「保健師ってどんな人？」と思われる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

看護師は、すでに病気やけがをしてしまった人に治療や社会復帰に向けて手助けする等、「治療」を中心とした役割を担うのに対して、保健師は、病気やけがをしないよう、また今より悪化しないよう、予防の知識や予防策等を提供する役割を担い、「予防」を中心とした活動を行っています。

私たち町の保健師は、地域に Outreach、健康相談、健康教室、家庭訪問等を行い、一人一人に寄り添いながら、皆さんの健康づくりを応援しています。いつでもお気軽に保健師にご相談ください。