

尿中ナトリウム・カリウム比検査による食生活改善アドバイス事業の実施について

日本は高血圧に起因する死亡率が高く、高血圧の予防や治療の一環として、減塩は重要な健康課題のひとつとなっている。このため、区は、令和6年(2024年)3月に改定した「中野区スポーツ・健康づくり推進計画」において、生活習慣病予防対策として新たに減塩施策に取り組んでいくことを掲げた。

ついては、区民の方に健全な食生活習慣を身につけていただくことを目的として、下記のとおり本事業を実施する。

1 事業内容

希望者に対して尿中ナトリウム・カリウム比検査(※)を実施し、分析結果に基づいて個々の状況に応じた食生活改善のアドバイスを行う。

(※)尿中のナトリウム・カリウムの比率を調べ、塩分と野菜等の摂取のバランスが適切かを可視化する検査。尿中ナトリウム・カリウム比の数値が低いほど、良好な食事(塩分が少なく、カリウムが多い食事)ができているということが分かる。

2 対象者

満18歳以上の中野区民

3 対象人数

500名程度

4 実施方法

- (1)健康イベントを開催し、希望者に対して尿中ナトリウム・カリウム比検査を実施する。
- (2)希望者から申込みを受け付け、尿検査キット等を郵送する。

5 今後の予定

(1) 健康イベント時検査

令和6年	7月	区報・区ホームページ等による周知
	8月	健康イベント開催
	10月以降	検査結果及び食生活改善アドバイス通知発送

(2) 郵送検査

令和6年	9月	区報・区ホームページ等による周知 申込み受付開始
	10月	申込者へ尿検査キット、アンケート用紙等郵送 申込者から検体、アンケート用紙回収
	12月以降	検査結果及び食生活改善アドバイス通知発送