

尿ナトカリ比をご存知ですか？

「尿ナトカリ比」とは、尿中に排泄されたナトリウム（塩分）とカリウム（野菜や果物）の比率です。

動脈硬化、脳卒中や心不全などを引き起こす可能性がある「高血圧」は、ナトリウムの摂りすぎとカリウム不足が原因と言われており、近年、そのバランスを表す指標として、尿ナトカリ比が注目されています。

尿ナトカリ比の値は、塩分の摂りすぎや野菜や果物が不足していると高くなり、減塩、野菜や果物の摂取量が多いと低くなります。尿ナトカリ比を見ることで、塩分を多く摂りすぎているか、野菜や果物が不足していないか確認することができるのです。

尿ナトカリ比 = $\frac{\text{ナトリウム (塩分)}}{\text{カリウム (野菜や果物)}}$

特定健診で自分の尿ナトカリ比をチェックしよう！

大河原町では、東北大学との共同事業として、健診会場（右ページ A・B 日程）にて尿ナトカリ比測定を実施します。

健診時に提出していただく尿を使い、最新機器で簡単に測定できるので、すぐに結果が分かります。その場で尿ナトカリ比の値をお知らせしますので、その日から食生活の見直し・改善につなげることができます！

- ◆ みなさまの尿ナトカリ比の情報と特定健診等の情報は個人情報がない状態で東北大学に送られ分析されます。
- ◆ 分析した結果は、大河原町の健康施策、健康増進、学術の発展の為に使用させていただきます。
- ◆ 測定したくない場合は、尿を提出する際にお申し出ください。
※ 測定を断っても健診は通常通り受診でき、不利益は一切ありません。

問合せ先 ▶ 健康推進課 健康推進係・保険給付係（1階③・④番窓口） ☎ 0224-51-8623

特定健診のご案内 ～特定健診・特定保健指導を受けましょう～

① 日程・会場一覧

A 集団健診 ※指定の日時に都合の悪い場合は、対象地区以外の日時でも受診可能です。

月日(曜日)	実施会場	受付時間						受付時間
		7:30～8:00	8:00～8:30	8:30～9:00	9:00～9:30	9:30～10:00	10:00～10:30	
8/19(火)	金ヶ瀬公民館	堤2・新開	湯尻・堤1	金ヶ瀬1	金ヶ瀬2 金ヶ瀬3	金ヶ瀬4 金ヶ瀬5	金ヶ瀬6	
8/20(水)	保健センター	緑団地 新寺	中島町	未広・上谷2		西原		
8/21(木)		本町2	幸町	稗田		錦町		
8/22(金)		桜町2	中町	上川原				
8/23(土)		小島・福田	本町1	上町2		上町1		
8/25(月)		橋本	小山田	桜町1		桜町3		
8/26(火)		尾形丁2	尾形丁1	保料		新田町		指定の日時に都合のつかないかた
8/27(水)		上大谷	住吉町	原前		丑越		
8/28(木)		南原前		上谷1		上谷3		

B 追加集団健診 ※Aの日程で都合のつかないかた

月日(曜日)	実施会場	受付時間
9/27(土)	保健センター	7:30～11:00
9/28(日)		

C 個別健診

実施期間	実施場所
11月予定	町内実施医療機関

※詳細は、9/15号のおしらせばんをご覧ください。

② 特定健診・特定保健指導とは？

特定健診	特定保健指導
生活習慣病の予防のために、40歳から74歳までのかたを対象とするメタボリックシンドロームに着目した健診です。 ◇検査項目 問診、身体測定（身長・体重・腹囲）、診察、血圧測定、血液検査（脂質・血糖・肝機能）、尿検査（尿糖・尿蛋白）	健診結果を踏まえ、保健師や管理栄養士から生活習慣を見直す指導が無料で受けられるものです。健診当日の結果（腹囲等）から指導の対象となるかたは会場で初回面接を受けていただき、後日の結果（血液検査等）から指導の対象になったかたには別途通知いたします。

③ その他のお知らせ

- ◇ 上記A・Bの日程では特定健診のほか、青年期健康診査・結核（肺がん）検診・肝炎ウイルス検診・骨粗しょう検診・尿ナトカリ比測定も実施しています。
- ◇ 特定保健指導を受け継続的に生活習慣の改善に取り組んでいただいたかたには後日参加賞を準備しておりますので、ぜひご参加ください。