

2025年も



「令和5-7年度予防・健康づくりに関するエビデンス構築事業」へのご協力、ありがとうございます。

尿検査でナトカリ比を測ります

あなたの
ナトカリ比は
大丈夫？

Na/K 比 (ナトカリ比) は
2未満が理想的です。

ナトカリ比が高いほど、
高血圧・循環器疾患リスクが
高まると考えられています。

Na/K 比 (ナトカリ比) とは？

尿中の Na (ナトリウム) と K (カリウム) の比を Na/K 比 (ナトカリ比) と言います。

$$\text{Na/K 比 (ナトカリ比)} = \frac{\text{ナトリウム (食塩)}}{\text{カリウム}}$$

カリウム摂取量が多くなるまたは
ナトリウム (食塩) 摂取量が少なくなる
→ Na/K 比は低下します。

ナトリウム (食塩) 摂取量が多くなるまたは
カリウム摂取量が少なくなる
→ Na/K 比は上昇します。

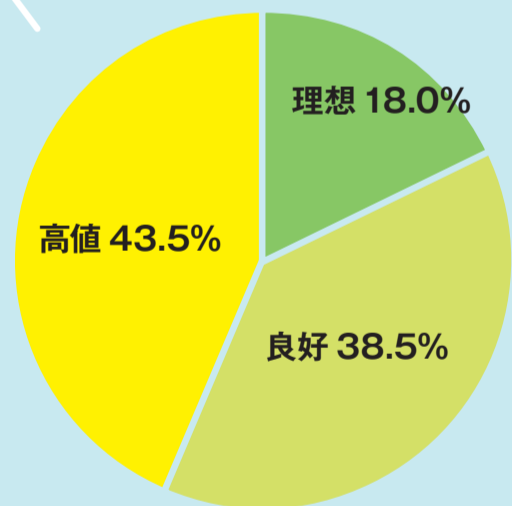
ナトリウム (食塩)
カリウム

ナトリウム (食塩)
カリウム

皆さまにご協力いただいた本事業 (2024年) のデータから、
いろいろな結果が見えてきました！

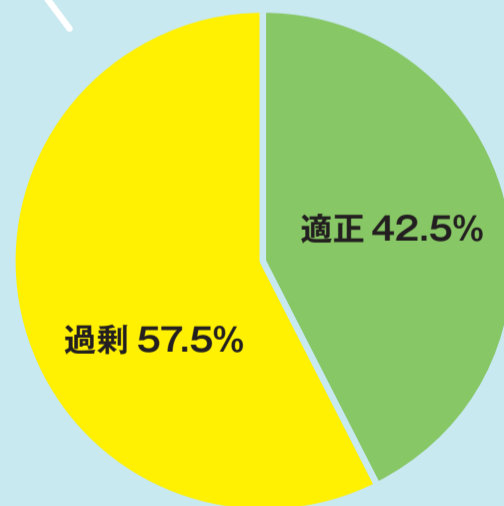
2024年社内定期健診尿検査結果

尿ナトカリ比



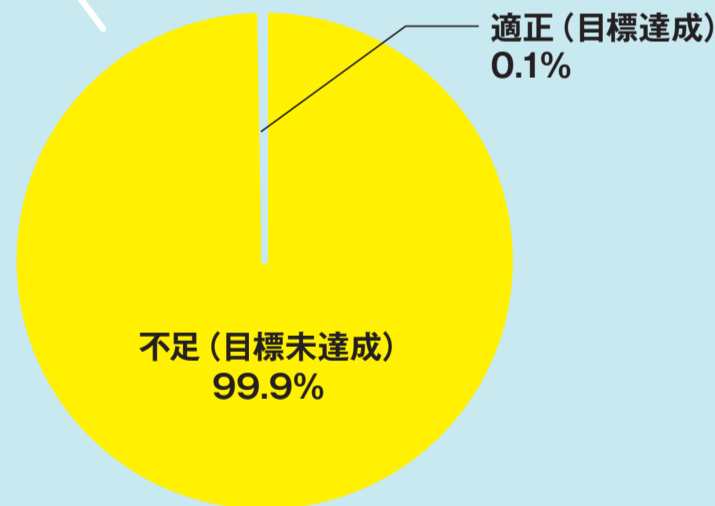
理想 …… 2.0 未満
良好 …… 2.0 以上 4.0 未満
高値 …… 4.0 以上

推定食塩摂取量



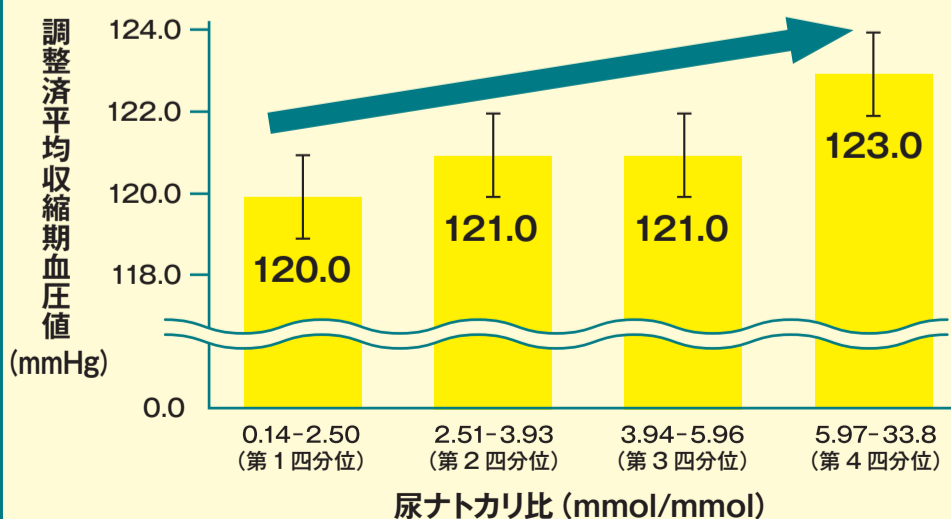
過剰 …… 男性 7.5g/日以上、
女性 6.5g/日以上

推定カリウム摂取量



不足 (目標未達成) …… 男性 3000mg/日未満、
女性 2600mg/日未満

2024年の4企業7事業所全体の分析結果



ナトカリ比が高い
人で血圧が高値
でした。将来、心
臓病や脳卒中を
引き起こすリスク
が高まります。

半分以上の人が、尿から推定した食塩摂取量、
尿ナトカリ比が多く(高く)、一方で、カリウム
摂取量は少ない結果でした。

「ナトカリ手帳ホームページ」
をご活用ください！

【ナトカリについて学ぼう
(知識のページ)】では、
食塩の減らし方、
カリウムの増やし方などの
情報を発信しています。



2025年も



「令和5-7年度予防・健康づくりに関するエビデンス構築事業」へのご協力、ありがとうございます。

尿検査でナトカリ比を測ります

あなたのナトカリ比は大丈夫？

Na/K 比 (ナトカリ比) は **2未満が理想的です。**

ナトカリ比が高いほど、
高血圧・循環器疾患リスクが高まると考えられています。

Na/K 比 (ナトカリ比) とは？

尿中の Na (ナトリウム) と K (カリウム) の比を Na/K 比 (ナトカリ比) と言います。

$$\text{Na/K 比 (ナトカリ比)} = \frac{\text{ナトリウム (食塩)}}{\text{カリウム}}$$

カリウム摂取量が多くなるまたは
ナトリウム (食塩) 摂取量が少なくなる
→ Na/K 比は低下します。

ナトリウム (食塩) 摂取量が多くなるまたは
カリウム摂取量が少なくなる
→ Na/K 比は上昇します。

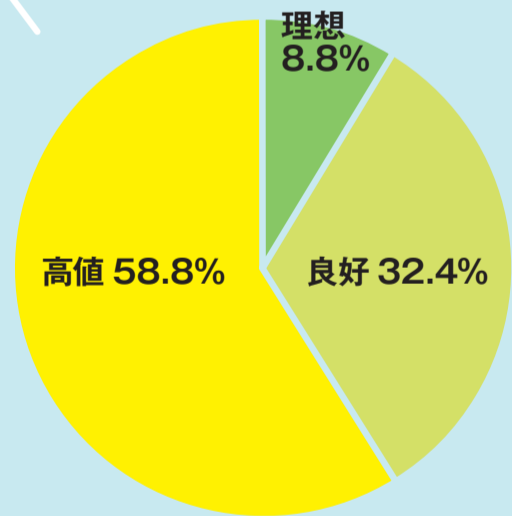
ナトリウム (食塩)
カリウム

ナトリウム (食塩)
カリウム

皆さまにご協力いただいた本事業 (2024年) のデータから、 いろいろな結果が見えてきました！

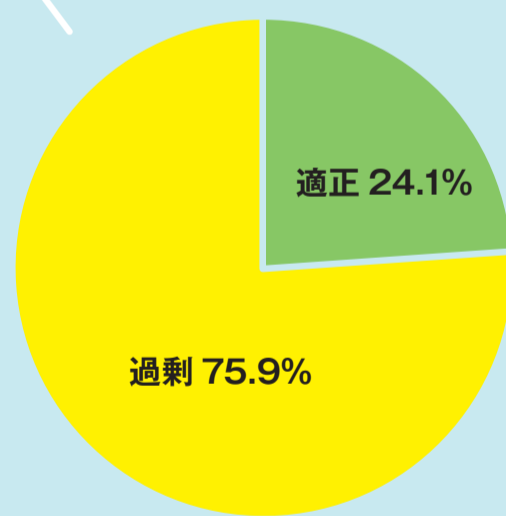
2024年社内定期健診尿検査結果

尿ナトカリ比



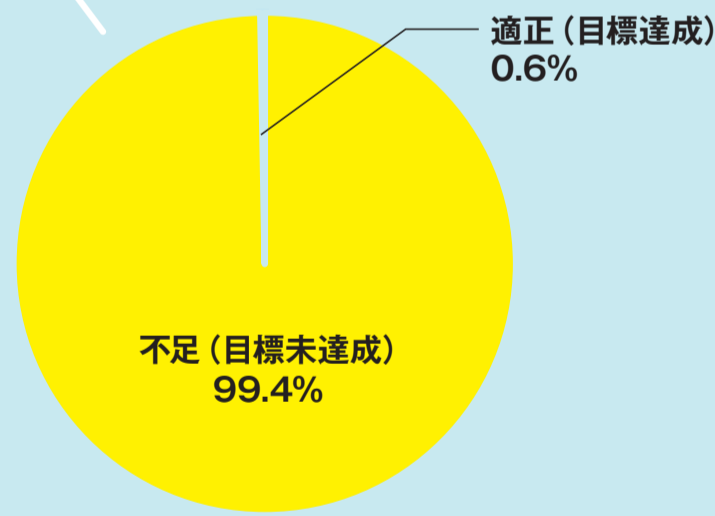
理想 …… 2.0 未満
良好 …… 2.0 以上 4.0 未満
高値 …… 4.0 以上

推定食塩摂取量



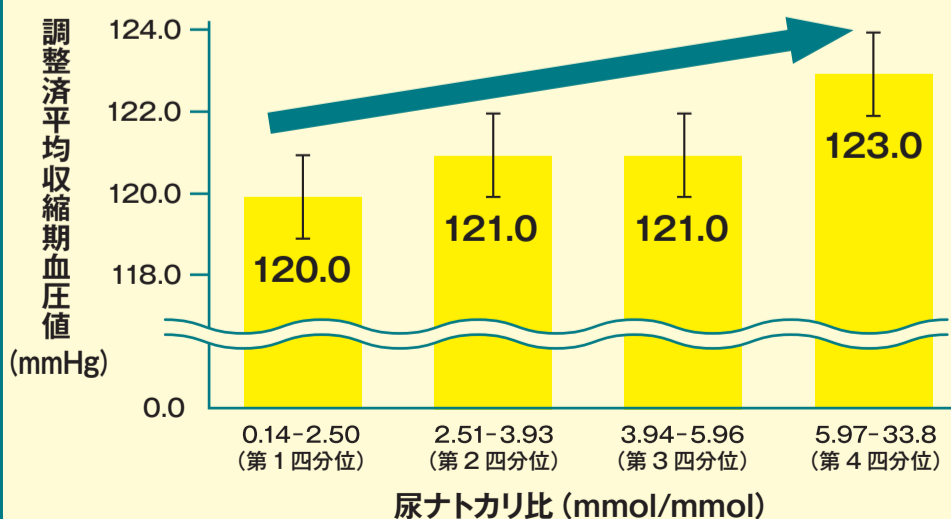
過剰 …… 男性 7.5g/日以上、
女性 6.5g/日以上

推定カリウム摂取量



不足 (目標未達成) …… 男性 3000mg/日未満、
女性 2600mg/日未満

2024年の4企業7事業所全体の分析結果



ナトカリ比が高い人で血圧が高値でした。将来、心臓病や脳卒中を引き起こすリスクが高まります。

半分以上の人が、尿から推定した食塩摂取量、尿ナトカリ比が多く(高く)、一方で、カリウム摂取量は少ない結果でした。

「ナトカリ手帳ホームページ」 をご活用ください！

【ナトカリについて学ぼう (知識のページ)】では、食塩の減らし方、カリウムの増やし方などの情報を発信しています。



2025年も



「令和5-7年度予防・健康づくりに関するエビデンス構築事業」へのご協力、ありがとうございます。

尿検査でナトカリ比を測ります

あなたの
ナトカリ比は
大丈夫？

Na/K 比 (ナトカリ比) は
2未満が理想的です。

ナトカリ比が高いほど、
高血圧・循環器疾患リスクが
高まると考えられています。

Na/K 比 (ナトカリ比) とは？

尿中の Na (ナトリウム) と K (カリウム) の比を Na/K 比 (ナトカリ比) と言います。

$$\text{Na/K 比 (ナトカリ比)} = \frac{\text{ナトリウム (食塩)}}{\text{カリウム}}$$

カリウム摂取量が多くなるまたは
ナトリウム (食塩) 摂取量が少なくなる
→ Na/K 比は低下します。

ナトリウム (食塩) 摂取量が多くなるまたは
カリウム摂取量が少なくなる
→ Na/K 比は上昇します。

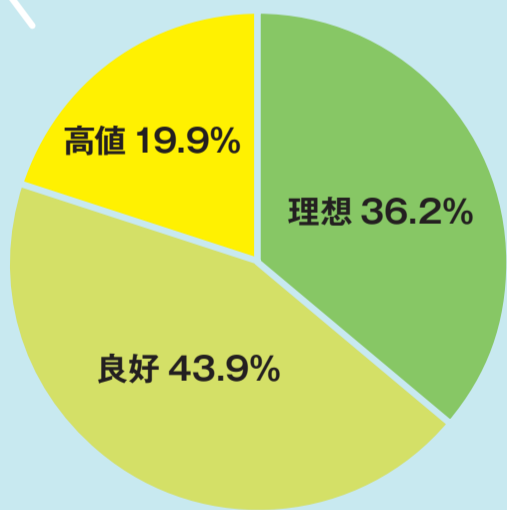
ナトリウム (食塩)
カリウム

ナトリウム (食塩)
カリウム

皆さまにご協力いただいた本事業 (2024年) のデータから、
いろいろな結果が見えてきました！

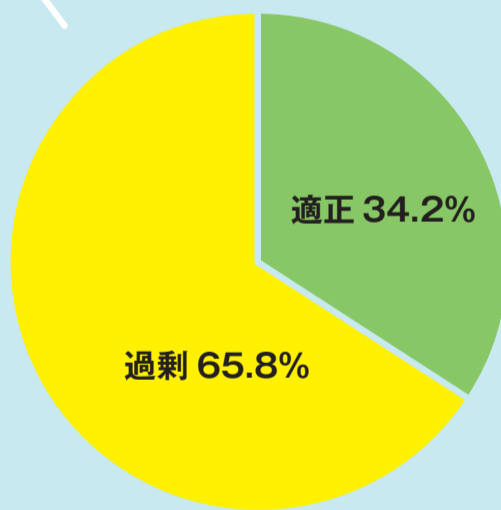
2024年社内定期健診尿検査結果

尿ナトカリ比



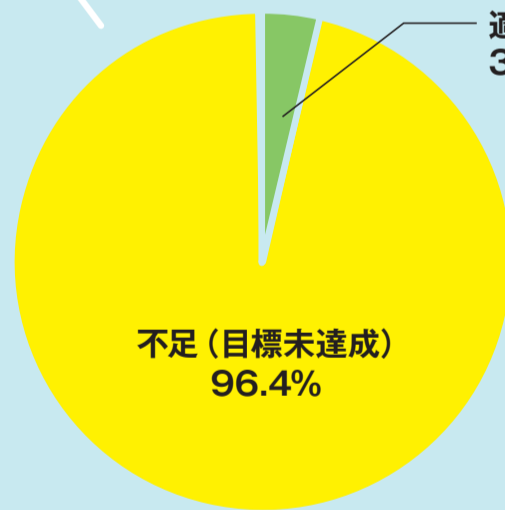
理想 …… 2.0 未満
良好 …… 2.0 以上 4.0 未満
高値 …… 4.0 以上

推定食塩摂取量



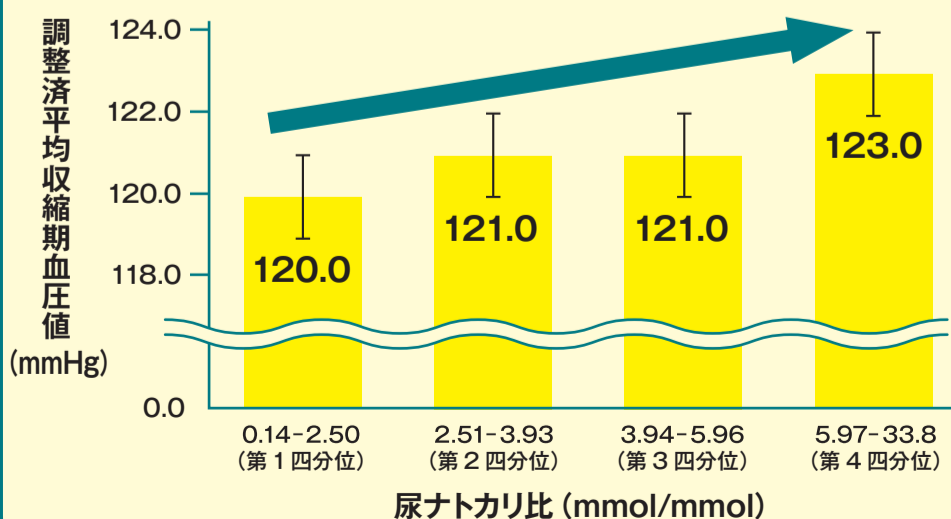
過剰 …… 男性 7.5g/日以上、
女性 6.5g/日以上

推定カリウム摂取量



不足 (目標未達成) …… 男性 3000mg/日未満、
女性 2600mg/日未満

2024年の4企業7事業所全体の分析結果



ナトカリ比が高い
人で血圧が高値
でした。将来、心
臓病や脳卒中を
引き起こすリスク
が高まります。

半分以上の人が、尿から推定した食塩摂取量が多く、
一方で、カリウム摂取量は少ない結果でした。

「ナトカリ手帳ホームページ」
をご活用ください！

【ナトカリについて学ぼう
(知識のページ)】では、
食塩の減らし方、
カリウムの増やし方などの
情報を発信しています。

