

## 2024年健康診断 尿検査結果のお知らせ

事業所 : ●●株式会社●●工場  
社員番号 : 111111  
お名前 : テスト タロウ 様

1

あなたの推定食塩摂取量

7.2

g/日

判定

適正

尿中ナトリウム排泄量から推定したあなたの一日の食塩摂取量です。食塩の過剰摂取は血圧上昇につながり、脳卒中や心臓病の危険が増加します。

日本人の食事摂取基準では、**男性7.5g/日未満、女性6.5g/日未満**が望ましいとされていますが、多くの日本人は食塩をとりすぎています。高血圧者は1日6g未満が目標とされています。目標値を上回っている方は、塩分(塩・醤油・佃煮やつけもの等の塩分の多い食品)のとりすぎに注意しましょう。

2

あなたの推定カリウム摂取量

1427

mg/日

判定

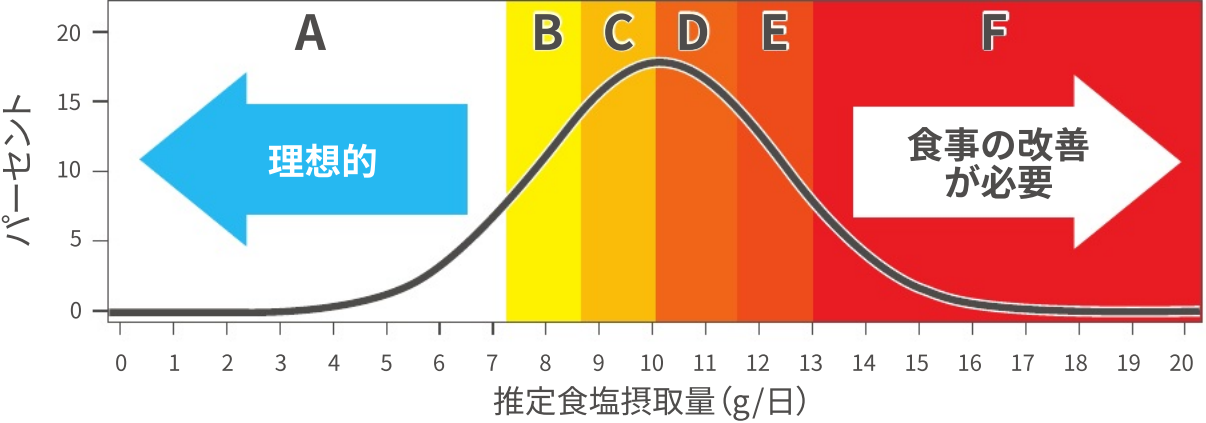
不足

カリウムは食塩に含まれるナトリウムの尿中への排泄を促進し、血圧を低下させます。日本人の食事摂取基準では、**男性3000mg/日以上、女性2600mg/日以上**が望ましいとされていますが、多くの日本人はカリウムが不足しています。カリウムは野菜や果物に多く含まれますので、減塩とともにカリウムを含む食品を積極的に摂りましょう。

※腎臓病の人は、カリウム制限が必要な場合もあります。  
腎臓病で医療機関に通院中の方は医師・栄養士にご確認ください。

**1** あなたの食塩摂取量は下の分布の **A** に該当しました。

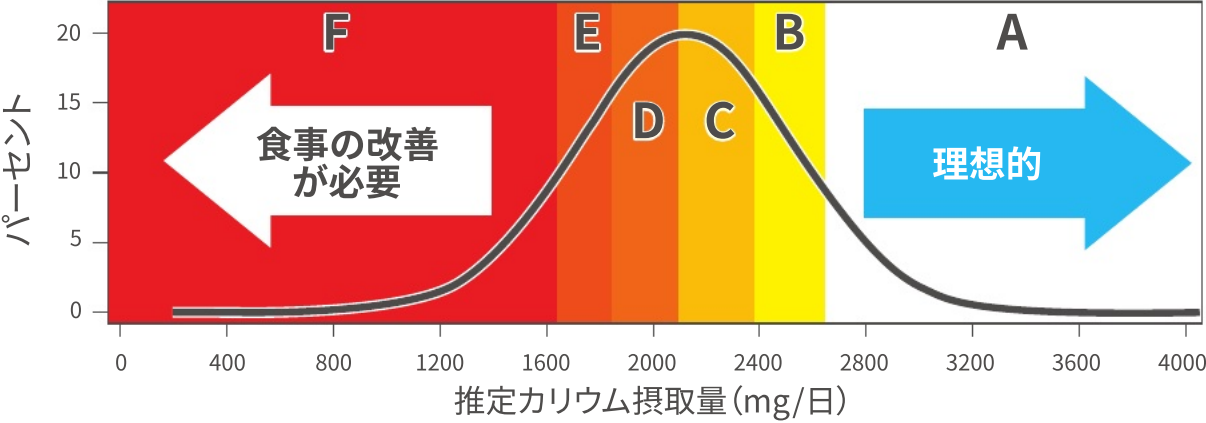
推定食塩摂取量 (g/日) 分布



男性7.5g/日未満、女性6.5g/日未満、高血圧者6g/日未満が目標です。

**2** あなたのカリウム摂取量は下の分布の **F** に該当しました。

推定カリウム摂取量 (mg/日) 分布



男性3000mg/日以上、女性2600mg/日以上が目標です。

※2010年国民健康・栄養調査に参加した20-91歳男女の分布を基に作成しています

## 2024年健康診断 尿検査結果のお知らせ

事業所 : (株) ▲▲▲▲支社  
社員番号 : 999999  
お名前 : ギリギリ カルシウム 様

### 1 あなたの推定食塩摂取量 6.1 g/日 判定 適正

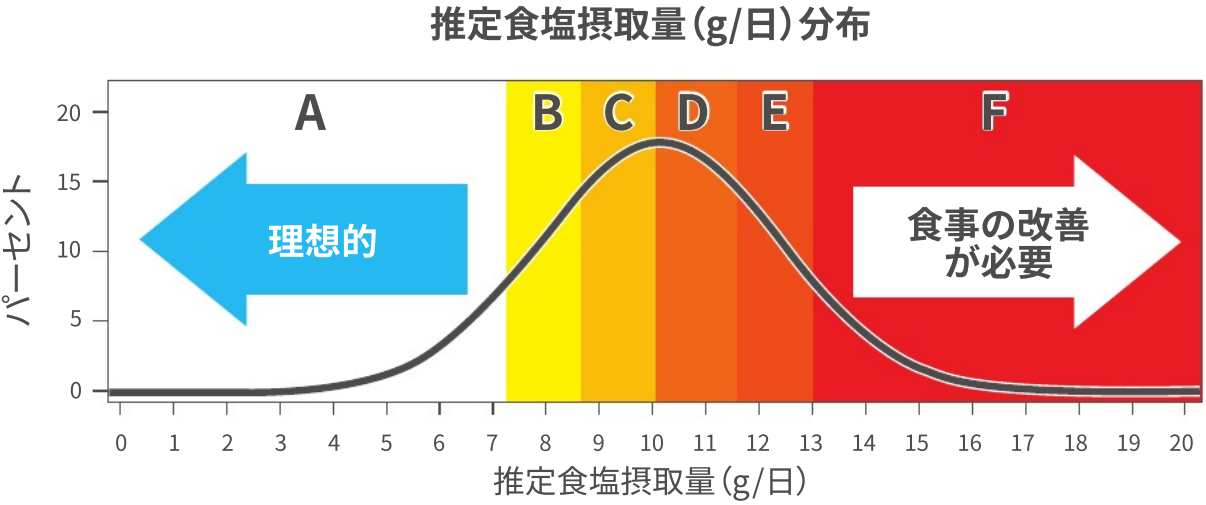
尿中ナトリウム排泄量から推定したあなたの一日の食塩摂取量です。食塩の過剰摂取は血圧上昇につながり、脳卒中や心臓病の危険が増加します。日本人の食事摂取基準では、**男性7.5g/日未満、女性6.5g/日未満**が望ましいとされていますが、多くの日本人は食塩をとりすぎています。高血圧者は1日6g未満が目標とされています。目標値を上回っている方は、塩分(塩・醤油・佃煮やつけもの等の塩分の多い食品)のとりすぎに注意しましょう。

### 2 あなたの推定カリウム摂取量 1027 mg/日 判定 不足

カリウムは食塩に含まれるナトリウムの尿中への排泄を促進し、血圧を低下させます。日本人の食事摂取基準では、**男性3000mg/日以上、女性2600mg/日以上**が望ましいとされていますが、多くの日本人はカリウムが不足しています。カリウムは野菜や果物に多く含まれますので、減塩とともにカリウムを含む食品を積極的に摂りましょう。

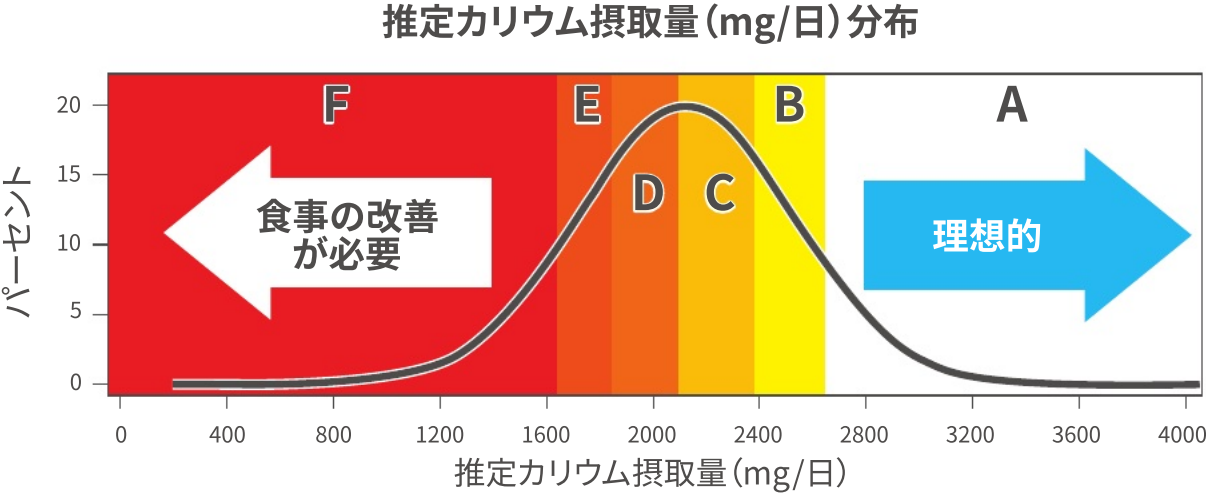
※腎臓病の人は、カリウム制限が必要な場合もあります。  
腎臓病で医療機関に通院中の方は医師・栄養士にご確認ください。

**1** あなたの食塩摂取量は下の分布の<sup>\*</sup> **A** に該当しました。



男性7.5g/日未満、女性6.5g/日未満、高血圧者6g/日未満が目標です。

**2** あなたのカリウム摂取量は下の分布の<sup>\*</sup> **F** に該当しました。



男性3000mg/日以上、女性2600mg/日以上が目標です。

<sup>\*</sup>2010年国民健康・栄養調査に参加した20-91歳男女の分布を基に作成しています