

厚生労働省『予防・健康づくりに関するエビデンス構築事業』における  
「食行動の変容に向けた尿検査及び食環境整備に係る実証事業」

## LINEナトカリ手帳アプリ

ナトリウム(食塩)とカリウムを測って健康に

# ナトカリ手帳

## LINE 友だち登録

友だち登録は簡単 4ステップ!

**STEP 1** LINEアプリを起動します。

**STEP 2** ホーム画面右上の「友だち追加」ボタンをタップします。

**STEP 3** 友だち追加のQRコードボタンをタップします。

**STEP 4** QRコードを読み取り「追加」ボタンを押して友だち追加完了!

## デモ版 (スタッフ用)



sample



QRコードを読み取り、LINEの友だち登録を行います

無料アプリ!  
ご家族・ご友人も利用可能!

**おすすめポイント**

- LINEアプリから登録も簡単
- 手軽に食習慣の記録・見直しが可能
- 減塩・増カリウム情報をお届け
- ナトカリレシピのご紹介
- メダルを貯めて景品GET

## 登録ページ

ナトカリ手帳

今日

トップメニュー

下記画像をクリックして登録を行ってね!

ユーザー登録

記録する RECORD

セルフチェックする CHECK

記録を確認する RECORD CHECK

登録画面 dev.jsh-natokari.jp

以下の必須項目を入力・選択してください。

生まれた年 **必須**  
1990 年

性別 **必須**  
 男性  女性

勤務先 **必須**  
テストA事業所

従業員との関係 **必須**  
 従業員 (本人)  
 ご家族・ご友人等 (本人以外)

お役立ち情報の配信頻度 **必須**  
 週1回  週3回  毎日

利用規約とプライバシーポリシーに  
 同意する **必須**

送信する キャンセル

登録画面 dev.jsh-natokari.jp

18歳未満の方は登録できません

生まれた年 **必須**  
1990 年

性別 **必須**  
 男性  女性

**(注意)**  
18歳未満の方は本アプリの利用はできません。上記の画面が表示されます。

### 食塩を減らすコツ

高血圧予防のために、血圧が正常な人にも食塩制限 (可能であれば1日6g未満) をおすすめします。特に糖尿病や慢性腎臓病の人は、循環器病や腎不全の予防のためにも、1日6g未満の減塩を推奨します。

また、大人になつての高血圧や循環器病を防ぐためには、子供の頃から食塩を制限することが望まれます。



ラーメン一杯に含まれる食塩量は6g前後で、1日の食塩摂取量に相当します。

汁やスープを全額残せば2〜3g減塩できます。

### カリウムを増やすコツ

カリウム摂取量は、1日に男性で3000mg以上、女性で2600mg以上が目標です。

野菜、果物に多く含まれるカリウムを取ると、ナトリウム (食塩に含まれる成分) が効率的に体外に排泄されます。



果物には「カリウム」という栄養素が豊富に含まれています。

主な働きとしては、ナトリウムを排泄する作用があるため、血圧低下につながると言われています。

以下の3STEPです。

STEP1 食習慣チェック

STEP2 目標決め

STEP3 記録する

### ■ STEP1 食習慣チェック→【食習慣の目標を決めましょう】

まずご自身の食習慣をチェックしましょう。

### ■ STEP2 目標決め → メニュー【目標決め】

1か月間の目標を決めます。

STEP1の食習慣チェックで「していない」または「最近はじめた」とチェックした項目より1つから3つを選んで来月までの目標にしましょう。設定した目標はメニュー【目標決め】から確認でき、変更もできます。

### ■ STEP3 記録する→メニュー【記録する】

目標の達成度について、毎週記録します。STEP2で決めた目標【ナトカリ宣言】がどれだけ実行できたか振り返ってみましょう。

目標ができた週は白星：○、できなかった週は黒星：●をつけましょう。

軽くメモする気持ちで「ひと言」欄に書き込みましょう。

月曜日から日曜日を1週間とし、木曜日から日曜日にその週の記録ができます。

月曜日から水曜日であれば、前週の記録も可能です。

※週単位（月曜日～日曜日）で記録し、月末日を含む週の日曜日を締め日として1か月分を集計します。

【例】

第1週 8/ 5（月）～8/11（日）

第2週 8/12（月）～8/18（日）

第3週 8/19（月）～8/25（日）

第4週 8/26（月）～9/ 1（日）

ナトカリ改善星取表は、トップメニューの【記録を確認する】から閲覧することができます。

## STEP1

## 食習慣チェック



メニュー

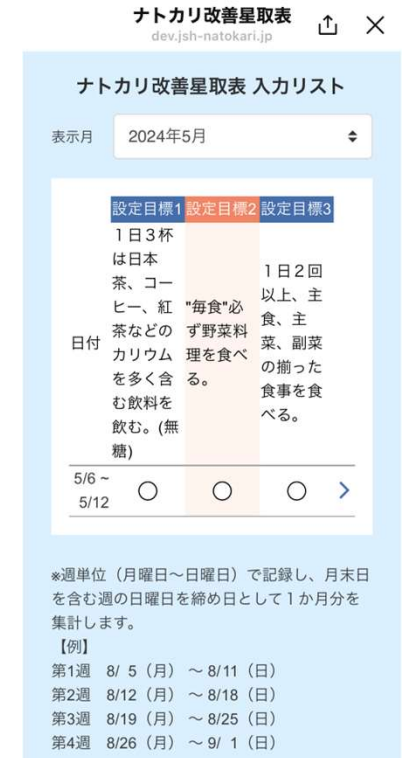
## STEP2

## 目標決め



## STEP3

## 記録する



# メダル

メダル取得状況  
dev.jsh-natokari.jp



## メダル取得状況

メダル

合計	4枚
取得日	2024/5/10
メダル	

- メダルはその月に獲得した白星の数に応じて、翌月10日に自動的に付与されます。
- メダルの消し込みを行ったものの履歴は残りません。

## メダル獲得方法

記録したナトカリ改善星取表は1か月ごとに集計され、白星の数に応じてメダルがもらえます。メダルを貯めると減塩食品やグッズなどの景品と交換することができます。景品の交換については、事業所担当窓口にご確認ください。

現在のメダル取得数は“メニュー【メダル獲得数の確認】”から確認できます。

メダルの消し込みを行ったものの履歴は残りません。

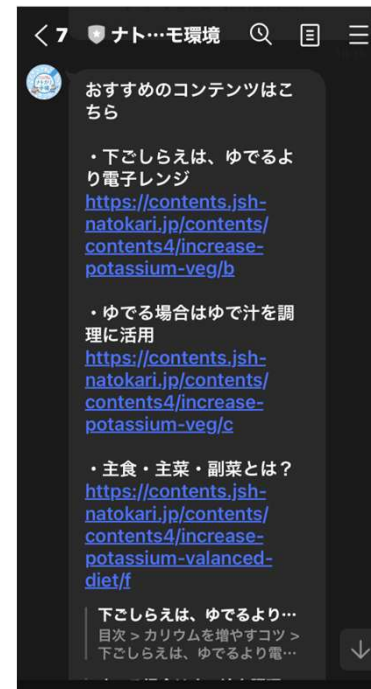
# ナトカリについて学ぼう (知識のページ)



## ■ 学びましょう

- ・メニューから、食塩を減らすコツ、カリウムを増やすコツなどの情報にアクセスできます。日々の目標実践にお役立てください。
- ・【食塩チェック】や【カリウムチェック】に答えると、あなたの食塩やカリウムの摂取状況をチェックすることができます。定期的に繰り返し行うことがおすすめです。

## リマインド



コンテンツ配信  
(ランダムで3つの  
コンテンツを配信)

お役立ち情報の  
配信頻度を選べます  
(週1回／週3回／毎日)

\* アプリがご利用いただけない方には、

## ナトカリ手帳（冊子）



## ナトカリ手帳ホームページ（PC）

### ナトカリ手帳

#### メニュー

1. ナトカリ手帳の使い方 >
2. ナトカリについて学ぼう（知識のページ） >
3. 食塩チェックシート・カリウムチェックシートをやってみよう >
4. チェックシート・ナトカリ改善呈取表のダウンロード >

#### ナトリウム（食塩）とカリウムを測って 健康に

- 「ナト」はナトリウムの「ナト」。食塩（塩化ナトリウム）の主成分です。
- 「カリ」はカリウムの「カリ」。野菜・果物などの食べ物に多く含まれています。
- ナトリウム（食塩）の取り過ぎとカリウムの不足は、血圧を上昇させ、心臓病や脳卒中を引き起こします。
- ナトリウムとカリウムの摂取量は尿検査で知ることができます。尿のナトカリ比も大切です。
- 毎日の食事を、ナトリウムが少なく（減塩）、カリウムが多い健康的な食事（増野菜など）とするために、このウェブサイトをお役立てください。



食塩（ナトリウム）の

カリウム（野菜・果物）

ナトカリ手帳

利用規約 プライバシーポリシー