

簡易保健指導の例(健診会場・当日ナトカリ計測)

I. 指導の進め方

本資料に記載の内容を参考にいただき、ポイントを押さえた上で、事業所の状況や指導者に合わせて実施してください。

1. 使用する資料

健診当日（健診会場・簡易保健指導時）



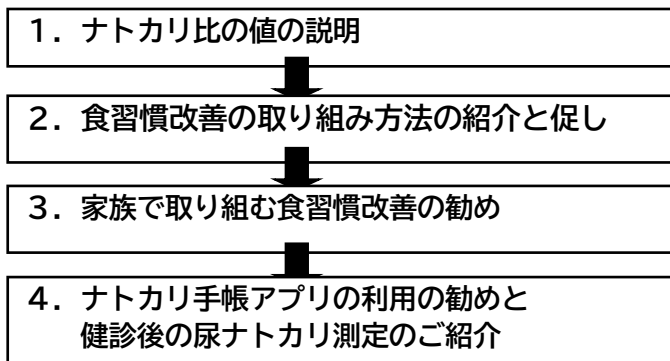
簡易保健指導者は結果票をもとに指導。

※は、事業所の運用状況に応じて、簡易保健指導時に適時利用する

注) ナトカリ手帳 QR コード(表面) と家族向け情報提供チラシ(裏面) は 1 枚の教材である。

2. 保健指導の主な流れ

下記を参考に、指導担当者が話しやすい順序で要点を押さえて進めてください。当日結果用紙に記載されている内容に沿って説明すると話しやすいでしょう。



3. 保健指導のポイント

ナトカリ説明動画を健診会場の待合時間を活用して視聴するように促すと、説明内容はコンパクトにすることができます。簡易保健指導は、2-3分を目安としましょう。

全体的なコメント

- ・ 「本日のナトカリ比の値の結果説明をする」ことが指導のメインと考える。
- ・ 待機がない場合でも、ナトカリ比高値など特定の人を除き基本的に一定時間で実施する。（標準時間がわからなくなる）
- ・ 治療中の方は、主治医等に受診の際に結果を見せて話し合うようと話を次につなげる。
- ・ インセンティブは良い動機づけになるので、4以下にもナトカリ手帳アプリは勧める。
- ・ 指導が初めての方は、担当だけでなく、健診開始前に受付、測定の流れを見学し流れを掴む。
- ・ 目標設定は、指導後に自分で行う。チェックシートは、高値や気になる場合のみ利用する。
- ・ ナトカリ比の結果が他人に見えないように配慮する。

個別のコメント

1) 自分の尿ナトカリ比の値を知ってもらおう。尿ナトカリ比の値が示す意味を説明する。

結果の説明（主に、当日結果用紙1頁を用いて説明する。）

尿ナトカリ比	食習慣改善のアドバイス
4以上	<ul style="list-style-type: none"> ● <u>すぐに食習慣を見直すように声掛けする。</u> ● 血圧が高めと指摘されたことがあるか（血圧測定が実施済の場合、今日の血圧値を確認するとよい）、高血圧で治療中かを確認する。<u>該当者は、今日から食習慣を見直すように声かけする。</u>
4未満, 2以上	2未満が理想であり、食習慣の見直しが必要であることを伝える。
2未満	2未満が理想であり、現在の食習慣を維持する。食習慣改善に関心がある人は、現状より改善することを勧めてよい。

* 医師から腎臓病と言われている方は、カリウム摂取について医師の指示に従うように伝える。

- 尿ナトカリ比とは、食塩の取りすぎと、食塩の排泄を促すカリウムを含む野菜や果物等の摂取量のバランスを示す指標である。
- 尿ナトカリ比2未満が理想である。

2) 尿ナトカリ比を下げる食習慣改善の方法は、食習慣の目標を参考に、自分が取組やすい目標から実施するよう伝える。（当日結果用紙3, 4頁、チェックシート）

- 「最近始めた」又は「してない」に該当する目標から、取組やすい目標を3つほど選んで、実施するとよい。
- 時間があれば、どれが取り組めそうですか…と聞いてみる。
- 保健指導時にチェックシートがある場合は、記入内容を評価し、食習慣の目標の中から幾つかお勧めを提案するのもよい。

3) 減塩は家族で取組むと効果が上がること、健診後もナトカリ測定を希望すればできることを伝える。（家族向け情報提供チラシ、当日結果用紙4頁）

- クリアファイルや減塩グッズを紹介し、家族で一緒に確認し、日々の食事に役立てるように伝える。独身・独居の方はご自分で見ていただき、料理などに役立てるように伝える。

4) 食習慣改善を取り組むためには、ナトカリ手帳アプリ（LINEアプリ）があることを強調する。（ナトカリ手帳アプリ QR コードのチラシ）

- 友だち登録を、健診の合間又は今週中に行うよう勧める。（特に4以上は、強く勧める）
- メダルをためると景品がもらえることを強調
- スマートフォンを持っていない、アプリが使えない人には紙のナトカリ手帳を配布する。

5) 一方的な説明だけにならないように、対象者の反応を見ながら少なくとも1回は質問などの双方向の会話するように心がける。

注) 詳しくは、後述の「参考 当日結果用紙の説明の仕方」をご覧ください

II. 事例紹介

これは一例です。事業所の状況にあった方法で、担当者が説明しやすい方法で行ってください。

高田 A 子（43 歳） 家族：夫、長男（10 歳）、次男（8 歳）
 勤務先：B 社 経理担当事務職 保険の種類：社会保険
 既往歴、現病歴：なし、血圧：130/85 mmHg 尿ナトカリ比：6.2

進行表

短時間 指導編

	説明内容 *下線部分は、最低限必ず説明する。	備考と資料
	尿ナトカリ比結果説明（所要時間の目安：2分）	
指導者	<p>（番号札による本人確認と作業後）</p> <p>こんにちは。こちらでは、本日測定した尿ナトカリ比の結果を説明しています。尿ナトカリ比とは、<u>ここ数日間のお食事から摂った食塩と野菜、果物や乳製品などに多く含まれるカリウムのバランスを示す値になります。ナトカリ比が高いままですと、血圧が高くなりやすくなります。</u></p> <p>高田さんの、今回の尿ナトカリ比は6でした。分布のグラフで見ますとこの辺りになり（分布の位置（E）を指す）、非常に高い値であることがわかりますね。4以上なので、今すぐ食習慣の見直しを始めましょう。高田さんは高血圧の指摘を受けたことはありますか？</p>	当日結果用紙 1頁
高田	はい…。若干血圧は高めだと言われています。（ショックな様子）	
指導者	<p>血圧が高めと言われたことがあるのですね。そうしましたら、今日から食習慣の見直しをしてください。具体的には、<u>食塩の摂りすぎに気を付け、カリウムを多く含む野菜、果物や乳製品を今より食べるようにしましょう。</u></p> <p>こちらの3ページをご覧ください。<u>ナトカリ比を下げる食習慣の目標をお示していますので、できそうな目標を選んでいただき、今日から取り組んでみませんか。</u></p> <p>その際、こちらのナトカリ手帳アプリがありますので、<u>食習慣改善目標の取組状況を記録すると便利です。週1回、記録を続けると様々な景品ももらえます。QRコードはこちらになりますので、本日早速LINEのお友だち登録をお願いします。</u></p> <p>食習慣の改善は、ご家族と一緒に取組むと成功しやすくなります。裏面のご家庭での食事の見直しのポイントが載っていますのでご覧ください。今回、減塩グッズもプレゼントしますので、ぜひお料理の参考になさってくださいね。</p> <p>最後に、4ページに戻りますが、健診後も尿ナトカリ比を計れます。お気軽に健康支援室にお声掛けください。</p> <p>簡単ですが、以上になります。何かご質問ありますか？ 次にお進みください。ありがとうございました。</p>	当日結果用紙 3頁 ナトカリ手帳 アプリ QR コード 家族向け情報 提供チラシ 減塩グッズ 当日結果用紙 4頁

じっくり指導編

	説明内容 *下線部分は、最低限必ず説明する。	備考と資料
	尿ナトカリ比結果説明（所要時間の目安：4分）	
指導者	（番号札による本人確認と作業後） よろしくお願ひします。こちらでは、本日測定したナトカリ比の結果を説明しています。尿ナトカリ比はご存知ですか？	
高田	いいえ、初めて聞きました。	
指導者	尿ナトカリ比とは、 <u>ここ数日間のお食事から摂った食塩と野菜、果物や乳製品などに多く含まれるカリウムのバランスを示す値になります。</u> 高田さんの尿ナトカリ比は6で（分布の位置（E）を指す）、 <u>全国の分布で見るとこの当たりですので、非常に高い値になっています。尿ナトカリ比が高い状態が続くと、食塩の働きで年々血圧が上がりやすくなります。</u> 高田さんは4以上なので、今すぐ食習慣の見直しを始めましょう。これまでに高血圧の指摘を受けたことはありますか？	当日結果用紙1頁 ナトカリ比に質問があれば当日結果用紙2頁を使って対応。
高田	はい...。若干血圧は高めだと言われています。（ショックな様子）	
指導者	血圧が高めと言われたことがあるのですね。そうしましたら、 <u>今日から食習慣の見直しをしていきましょう。</u> ご自分の食習慣を振り返って、どうでしょうか。食塩の摂りすぎや、野菜、果物、乳製品不足等、心当たりはありますか？ *対象者の結果への関心度を確認しながら説明する。 対象者の反応をみて、関心のある人には、回収したチェックシートを確認し簡単にアドバイスを加える。	本日の血圧値がわかる場合は本人などから確認。
高田	そうですね...男の子2人なので麺やこってりした料理は多くて、食塩の摂りすぎはあるかもしれませんね。野菜は意識して食べているつもりですが、果物はあまり食べていません。	
指導者	食塩の摂りすぎを実感されているのですね。記入していただいたチェックシートを拝見しても、確かに食塩を多く摂っておられるようなので、ナトカリ比が高いのはそのせいもあるかもしれません。尿ナトカリ比は、食習慣を改善することで下がります。 （「食習慣の目標を3つ決めましょう」を提示して）3ページ目をご覧ください。こちらには食習慣の目標を示しています。これらの項目の中で、 <u>「最近始めた」か「してない」にあたる項目から、3つほどできそうな項目を目標として選んで1か月間取り組むと、ナトカリ比の値が下がりやすくなります。</u> 何か取り組みそうなものはありますか？まずは1つ選んでみてください。	可能なら、チェックシートも参考にする。 当日結果用紙3頁
高田	9番でしょうか。子供が毎朝飲んでるので、一緒に牛乳を朝1杯飲めると思います。	
指導者	素晴らしいです。ご家族と一緒に取組まれると続きやすいですね。ぜひ食習慣の目標を参考にさせていただきます。また、取り組む際に役立つ <u>ナトカリ手帳アプリのQRコード</u> を本日お渡しします。早速QRコードでLINEのお友だち登録してくださいね。アプリには、食習慣改善に役立つコンテンツがたくさんあります。また、 <u>週1回記録を続けると、様々な景品がもらえますよ。</u> また、先程もお伝えしましたが、ご家族と一緒に取組むと成功しやすくなります。裏面のご家庭での食事の見直しのポイントが載っていますのでご覧ください。今回、減塩グッズ等も一緒にプレゼントしますので、ぜひお使いください。 4ページには、ナトカリマップも掲載しています。ぜひ今の食習慣を見直す際に参考にさせていただきます。	ナトカリ手帳アプリ QRコード 家族向け情報提供チラシ 減塩グッズ 当日結果用紙4頁

指導者	最後に、健診後も尿ナトカリ比を計ることができます。食習慣の見直しを行って尿ナトカリ比が下がったかどうかを確認したい場合など、お気軽に健康支援室にお声掛けください。 以上になります。お疲れさまでした。	
高田	ありがとうございました。	

- ・短時間指導とじっくり指導は、状況に応じて指導者が判断して選び実施してください。
- ・短時間なので、（お時間ある時にご覧いただくといったような、あいまいな伝え方ではなく、1か月、1日、今日、健診の合間など数値や時期の目安を明確に伝える方が良いです。
- ・景品は、具体的な品を例示します。
- ・ナトカリ手帳アプリの利用を勧めます。特に無関心期の方に、インセンティブ（景品）を強調してください。「報酬を用意することで行動を促す」手法は、ナッジという介入方法の一つです。
- *ナッジ：人々が自分にとってより良い選択を自発的に取るように手助けする政策手法
- ・必要時、問診やチェックシートを見ながら食習慣の状況を確認してください（必須ではありませんので、本人のやる気や混雑状況などに応じて実施して下さい。）。
- ・健診の合間に、「ナトカリ手帳を見る、ホームページを見る、アプリの友達登録を行う」ことを勧めてください。

Ⅲ. 簡易保健指導の効果を高める工夫

実証フィールドの状況に合わせて、簡易保健指導以外に下記の健診会場での工夫をお願いします。

- 健診会場に、ナトカリ比の啓発動画やホームページのダウンロードについての動画を流したり、フードモデル、ポスター等を置いたりなど、展示を工夫する。
- 医師・産業医の診察などの際に、尿ナトリウム、尿カリウム、尿ナトカリ比に関する専門職からの一言をお願いする。

例：血圧が高い人に対して、医師に診察場面で尿ナトカリ比の値を確認して一言助言をしてもらおう。もしくは、医師の診察後に尿ナトカリ比の計測の場合は、「血圧が高いので尿ナトカリ比の値を必ず確認して、食習慣改善に気を付けてください」と一言伝えてもらう。

また、保健指導とともに、社内の食環境整備などの社会環境づくりと連動して進めていくことで、尿ナトカリ比や食習慣改善への関心が自然と高まり、簡易保健指導の効果が期待できます。

- 食堂改善
- 売店
- 健康イベント

参考1 当日結果用紙の説明の仕方

先述のポイントに沿って、下記のとおり、当日結果用紙を活用してください。

P1 当日のナトカリ比の値の説明（全員）

あなたの尿Na/K比(ナトカリ比)は
 でした。

4以上です。
すぐに食習慣の見直しをはじめましょう。
 特に、血圧が高めの方や高血圧の治療中の方は、今日から食習慣の見直しをしてください。

Na/K比(ナトカリ比)は2未満が理想的です。あなたはA~Fのどこに該当しましたか？
 赤色に近づくほど高血圧・循環器疾患リスクが高まると考えられています。

LINE「ナトカリ手帳アプリ」を使用して、食習慣を記録してみよう。

注意：医師から腎臓病と言われている方は、カリウム摂取について医師の指示にしたがってください。

4以上にチェックがある方は食習慣の見直しを勧める。特に、血圧が高い、高血圧の治療中の方は、今日からの食習慣の見直しを勧める。

Na/K比分布を用いて、本日のナトカリ比の値がどこに位置するかを伝える。図の中に、値をプロットしてよい。

P2 ナトカリ比とはという説明（各自で読んでもらう。関心がある方には説明）

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。

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

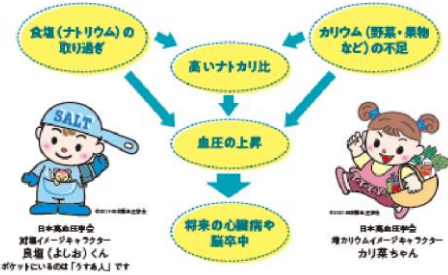
カリウム摂取量が多くなる
 またはナトリウム摂取量が少なくなる
 → Na/K比は低下します。

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

- 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、命に関わる心臓病や脳卒中の原因となります。
- 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。



P3 食習慣改善の取り組み方の紹介と促し（全員）

食習慣の目標を3つ決めましょう

積極的に食べる作戦(増カリウム)	
1	少なくとも2日に1つ果物を食べる。
2	1日に1~2つ果物を食べる。
3	野菜の付け合わせを残さず食べる。
4	毎日、必ず野菜料理を食べる。
5	毎食、必ず野菜料理を食べる。
6	1日2回以上、主食、主菜、副菜の揃った食事を食べる。
7	1日5つ分(350g)以上の野菜を食べる。
8	1日3杯は日本茶、コーヒー、紅茶などのカリウムを多く含む飲料(無糖)を飲む。
9	1日コップ1杯(200cc)牛乳を飲む。(ヨーグルトならば1カップ(200g)食べる)
10	1日1杯(200cc)以上、食塩無添加の野菜ジュースを飲む。
ちょっと頑張る減塩作戦(減ナトリウム)	
11	めん類の汁やスープを残す。
12	漬物は控える。
13	みそ汁は1日1杯以内とする。
14	味見をせずにむやみに調味料をかけない。
15	低塩タイプの調味料を使う。
16	大量に出にくいゆかりを使用する。
17	塩味の濃い加工食品や惣菜を控える。
18	食卓に卓上調味料を置かない。
19	酢や唐辛子を積極的に使用する。
20	香りの強い野菜を積極的に利用する。
外食・中食(惣菜や弁当など)・減塩食品を賢く利用する作戦	
21	外食・中食の際は、スマートミールの認証店舗を利用する。
22	食品を購入したり、外食する際、栄養成分表示や関連表示を確認する。
23	日本高血圧学会(JSH)減塩食品リストに掲載された商品を利用する。
会社の取り組みを生かす作戦	
24	社員食堂を利用する。
25	

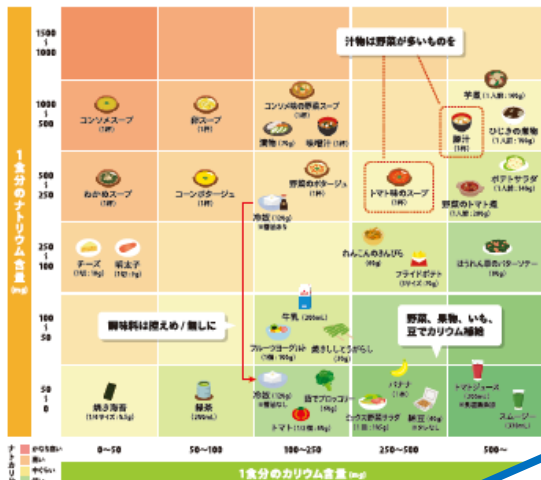
最近はじめた、取り組んでいない目標のうち、自分が取り組みそうな食習慣改善の目標を選んで、目標設定し進めていただく。(3つ以内)
取り組みそうな目標の一つ聞いてみてもよい。

チェックシートを回収した場合は、内容を確認しながら、指導者が取り組むとよさそうな目標から提案してもよい。

P4 家族での減塩支援、ナトカリ手帳アプリ、尿ナトカリ比測定で紹介(全員)

ナトカリマップ® -おかずや汁物編-

主食や主菜などメインの料理を楽しもうとすると“ナトカリ比”は高くなりがち。
サブとなる副菜(野菜のお惣菜やサラダ)を1~2品足して献立全体のナトカリ比を整えましょう!



(関心のある方のみ) サブとなる副菜を1, 2品足すとよいことを伝え、ナトカリマップを見ていただく。

家族と一緒に減塩に取り組むと効果的と伝える。(家族向け情報提供チラシなども紹介)

ナトカリ手帳アプリの友達紹介ポイントに応じて豪華賞品がもらえることを伝える。特に無関心期の方には賞品を強調する。

ナトカリ手帳アプリの友達紹介ポイントに応じて

健診後も、食習慣改善に関心がある希望者はナトカリ比を測れることを伝える。

● ナトカリマップの右下にある“ナトカリ比”が低い料理もお勧めします!
尚短のために野菜ジュース(食塩無添加)を取り入れるのも Good です。



ナトカリに関する情報が盛りだくさん!
減塩食品やレシピの活用QRコードはこちら



LINE「ナトカリ手帳アプリ」を友達通知
減塩のコツ、カリウムの取り方など必要な情報が盛りだくさん!



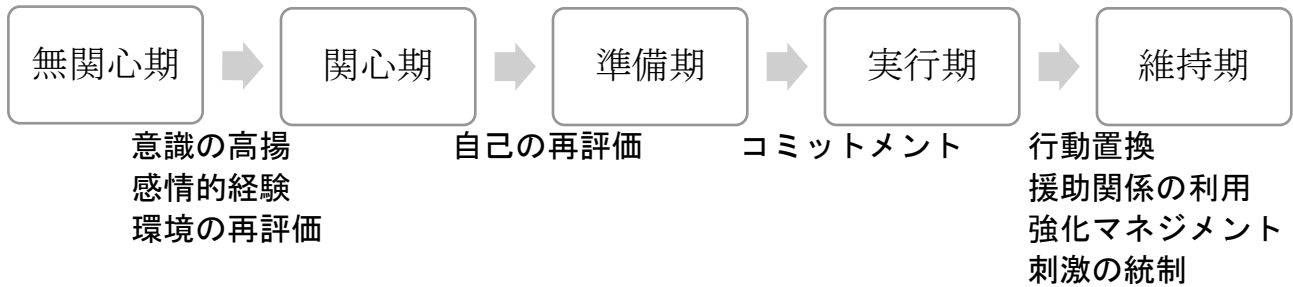
健診後も尿ナトカリ比が測れます!

郵送による尿検査やナトカリ計を使用した検査が可能です。測定方法については、事業所へお問い合わせください。

厚生労働省「令和5年7年度予防・健康づくりに関するエビデンス構築事業」

名古屋市健康づくり推進課健康増進科 健康づくり推進課 健康づくり推進課 健康づくり推進課

参考2 保健指導に役立つ理論



考えへの働きかけ

- **意識の高揚**：健康問題に関する情報提供を行い、それを理解して、行動変容への関心を持ってもらうこと。
- **感情的経験**：行動変容しないことでの健康への脅威に関して、感情的な面から経験してもらうこと。
- **環境の再評価**：不健康な行動を続けることや、健康のための行動変容をすることで、周囲の環境に与える評価を再評価してもらうこと。
- **自己の再評価**：不健康な行動を続けることや、健康に良い行動を行うことで、セルフイメージを再評価してもらうこと

行動への働きかけ

- **コミットメント（自己の開放）**：行動変容をすることを選び、決意し、それを目標にすることや行動変容すると信じてもらうこと。
- **行動置換**：問題行動の代わりとなる健康的な考え方や、行動を取り入れてもらうこと。
- **援助関係の利用**：健康行動へのソーシャルサポートを求めてもらうこと。
- **強化マネジメント**：行動変容に対して自分自身に褒美を与えることや、他人から褒美をもらうこと。
- **刺激の統制**：問題行動のきっかけとなる刺激を避けることや健康行動をとるきっかけになる刺激を増やしてもらうこと。

1. 対象者がまだ行動を起こしていない場合には、主に考えへの働きかけを行う。
2. 対象者が行動を起こした後では、主に行動変容への働きかけを行う。

出典：松本千明，健康行動理論，実践編，医歯薬出版株式会社，2002