

表 1. 対象者特性

	前期実施群 (介入群) (n=1,294)	後期実施群 (対照群) (n=1,265)	P
年齢 (歳)	41.9 (11.5)	40.6 (12.3)	0.008
男性	1139 (88.0)	1097 (86.7)	0.321
Body mass index	23.5 (4.0)	23.8 (4.2)	0.118
喫煙習慣	198 (15.3)	424 (33.5)	<0.001
飲酒習慣	1035 (80.0)	811 (64.1)	<0.001
運動習慣	363 (28.1)	329 (26.0)	0.240
治療状況			
高血圧	125 (9.7)	138 (10.9)	0.298
脂質異常症	122 (9.4)	93 (7.4)	0.058
糖尿病	48 (3.7)	44 (3.5)	0.751
既往歴			
脳卒中	5 (0.4)	2 (0.2)	0.453
心臓病	12 (0.9)	25 (2.0)	0.026
慢性腎臓病/腎不全	3 (0.2)	1 (0.1)	0.625
LDL コレステロール (mg/dl)	119.6 (29.3)	115.7 (29.9)	0.001
HDL コレステロール (mg/dl)	59.3 (14.1)	62.8 (15.7)	<0.001
糖尿病, n (%)	79 (6.1)	62 (4.9)	0.181
食塩チェックシート点数	11.4 (3.6)	12.0 (3.8)	<0.001
カリウムチェックシート点数	14.2 (6.3)	14.3 (7.4)	0.646

平均値 ± 標準偏差, 人数 (%)

運動習慣および糖尿病治療データは、介入群（事業所 C）の欠損者それぞれ 1 人を除外した 1,292 人で解析した。

食塩チェックシートは介入群 1,272 人、対照群 1,221 人、カリウムチェックシートは介入群 1,260 人、対照群 1,210 人の有効回答を解析に用いた。

表 2. 実証フィールドごとの主要・二次評価項目の介入前値・後値または前値・一年後値

	前期実施群						後期実施群							
	事業所 A		事業所 B		事業所 C		事業所 E		事業所 F		事業所 G		事業所 D	
	n=916		n=151		n=227		n=90		n=177		n=507		n=491	
	2024	2025	2024	2025	2024	2025	2024	2025	2024	2025	2024	2025	2024	2025
年齢, 歳	41.5 (11.0)		49.4 (10.7)		38.4 (12.0)		47.9 (9.4)		43.6 (10.9)		35.1 (11.5)		43.9 (12.0)	
男性	811 (88.5)		118 (78.2)		210 (92.5)		78 (86.7)		133 (75.1)		431 (85.0)		455 (92.7)	
尿ナトリウム/ カリウム比	4.27 (2.94)	3.97 (2.62)	5.12 (2.82)	4.62 (2.74)	2.73 (1.66)	2.95 (1.84)	5.66 (2.67)	6.01 (4.36)	5.90 (3.60)	6.62 (5.19)	5.05 (3.17)	5.20 (3.43)	5.20 (3.84)	5.31 (3.77)
推定一日食塩 摂取量, g/日	7.85 (1.96)	7.86 (1.95)	8.49 (1.86)	8.54 (1.89)	8.32 (2.19)	8.86 (2.30)	8.90 (2.03)	8.65 (2.29)	8.41 (1.91)	8.86 (1.98)	8.28 (1.93)	8.51 (2.08)	8.70 (2.10)	8.87 (2.16)
推定一日カリ ウム摂取量, mg/日	1617 (315)	1665 (320)	1630 (381)	1703 (334)	2071 (442)	2143 (403)	1616 (390)	1589 (335)	1514 (338)	1537 (323)	1607 (365)	1647 (401)	1684 (400)	1702 (392)
収縮期血圧値, mmHg	116.81 (13.24)	116.32 (13.31)	117.84 (14.02)	117.03 (13.70)	122.52 (13.40)	121.78 (12.91)	118.26 (14.65)	121.29 (14.69)	107.32 (11.12)	107.12 (11.87)	125.95 (14.11)	126.25 (14.75)	124.93 (14.30)	125.05 (12.97)
拡張期血圧値, mmHg	73.04 (10.48)	73.06 (10.47)	73.23 (11.77)	73.34 (10.76)	77.79 (10.03)	77.39 (9.86)	74.63 (11.30)	77.04 (11.30)	66.24 (8.66)	64.17 (7.43)	72.65 (10.61)	72.61 (10.75)	79.51 (11.64)	79.17 (10.73)

平均値 ± 標準偏差, 人数 (%)

表 3-1. 主解析結果：主要・二次評価項目に対する介入効果（単変量解析）

有効性評価項目	介入効果	前期実施群（介入群）			後期実施群（対照群）		
		介入前値	介入後値	介入前後値の差	前値	一年後値	前値と一年後値との差
主要評価項目							
尿ナトリウム/ カリウム比	-0.46 (-0.74 to -0.19)†	4.10 (3.93 to 4.27)	3.87 (3.69 to 4.05)	-0.23 (-0.43 to -0.04)	5.27 (5.09 to 5.44)	5.50 (5.32 to 5.68)	0.23 (0.03 to 0.43)
二次評価項目							
推定一日食塩 摂取量, g/日	-0.10 (-0.26 to 0.07)	8.00 (7.90 to 8.11)	8.12 (8.00 to 8.23)	0.11 (0.00 to 0.22)	8.51 (8.39 to 8.62)	8.71 (8.60 to 8.83)	0.21 (0.09 to 0.32)
推定一日カリ ウム摂取量, mg/日	30 (1 to 60)*	1698 (1677 to 1719)	1753 (1732 to 1774)	55 (34 to 76)	1624 (1603 to 1645)	1649 (1628 to 1670)	25 (4 to 46)
収縮期血圧値, mmHg	-0.93 (-1.71 to -0.14)*	117.93 (117.15 to 118.71)	117.36 (116.58 to 118.14)	-0.57 (-1.12 to -0.02)	122.40 (121.61 to 123.19)	122.75 (121.97 to 123.54)	0.35 (-0.20 to 0.91)
拡張期血圧値, mmHg	0.22 (-0.33 to 0.77)	73.89 (73.28 to 74.50)	73.85 (73.25 to 74.45)	-0.04 (-0.43 to 0.35)	74.55 (73.93 to 75.17)	74.29 (73.68 to 74.90)	-0.26 (-0.65 to 0.13)

介入効果 = [介入群における同一個人内の介入前後の差の平均値] - [対照群における同一個人内の前値と一年後値との差の平均値]。他の値は、平均値（95%信頼区間）。

介入効果の P 値：* < 0.05, † < 0.01, ‡ < 0.001

単変量解析

表 3-2. 主解析結果：主要・二次評価項目に対する介入効果（多変量解析）

有効性評価項目	介入効果	前期実施群（介入群）			後期実施群（対照群）		
		介入前値	介入後値	介入前後値の差	前値	一年後値	前値と一年後値との差
主要評価項目							
尿ナトリウム/ カリウム比	-0.45 (-0.74 to -0.16)†	4.06 (3.89 to 4.24)	3.84 (3.65 to 4.02)	-0.22 (-0.42 to -0.03)	5.31 (5.13 to 5.49)	5.53 (5.34 to 5.72)	0.22 (0.02 to 0.42)
二次評価項目							
推定一日食塩 摂取量, g/日	-0.06 (-0.23 to 0.11)	8.01 (7.90 to 8.11)	8.14 (8.03 to 8.25)	0.13 (0.01 to 0.24)	8.50 (8.40 to 8.61)	8.69 (8.58 to 8.80)	0.19 (0.07 to 0.31)
推定一日カリ ウム摂取量, mg/日	26 (-5 to 57)	1707 (1686 to 1727)	1759 (1739 to 1780)	53 (32 to 74)	1615 (1594 to 1636)	1642 (1622 to 1663)	27 (5 to 49)
収縮期血圧値, mmHg	-1.04 (-1.86 to -0.21)*	118.24 (117.52 to 118.95)	117.62 (116.90 to 118.34)	-0.62 (-1.19 to -0.06)	122.08 (121.36 to 122.80)	122.49 (121.76 to 123.22)	0.41 (-0.16 to 0.98)
拡張期血圧値, mmHg	0.19 (-0.39 to 0.77)	73.98 (73.45 to 74.52)	73.94 (73.40 to 74.47)	-0.05 (-0.45 to 0.35)	74.45 (73.91 to 74.98)	74.21 (73.67 to 74.74)	-0.24 (-0.65 to 0.16)

介入効果 = [介入群における同一個人内の介入前後の差の平均値] - [対照群における同一個人内の前値と一年後値との差の平均値]。他の値は、平均値（95%信頼区間）。多変量解析には 2,557 名を含めた（運動習慣データ欠損 1 名、糖尿病治療データ欠損 1 名を除外）。介入効果の P 値：* < 0.05, † < 0.01, ‡ < 0.001。年齢・性別・BMI・喫煙状況・飲酒習慣・運動習慣・降圧薬有無・糖尿病有無を調整。

表 3-3. 主解析結果：その他の評価項目に対する介入効果（多変量解析）

有効性評価項目	介入効果	前期実施群（介入群）			後期実施群（対照群）		
		介入前値	介入後値	介入前後値の差	前値	一年後値	前値と一年後値との差
その他評価項目							
体重, kg	-0.02 (-0.25 to 0.22)	68.63 (68.36 to 68.90)	68.78 (68.47 to 69.09)	0.15 (-0.01 to 0.32)	68.23 (67.96 to 68.50)	68.40 (68.08 to 68.72)	0.17 (0.01 to 0.34)
LDL コレステロール, mg/dL	-0.13 (-1.69 to 1.43)	119.49 (117.94 to 121.04)	118.46 (116.87 to 120.04)	-1.03 (-2.10 to 0.04)	115.82 (114.25 to 117.39)	114.92 (113.32 to 116.52)	-0.90 (-1.98 to 0.18)
HDL コレステロール, mg/dL	-0.29 (-0.92 to 0.34)	58.77 (58.03 to 59.50)	58.76 (58.00 to 59.52)	-0.01 (-0.44 to 0.43)	63.33 (62.58 to 64.07)	63.61 (62.85 to 64.38)	0.29 (-0.15 to 0.72)
血糖値, mg/dL	-0.80 (-1.64 to 0.04)	92.52 (91.88 to 93.15)	92.37 (91.72 to 93.02)	-0.06 (-0.63 to 0.51)	93.78 (93.13 to 94.43)	94.57 (93.90 to 95.24)	0.74 (0.15 to 1.32)
HbA1c, %	-0.04 (-0.06 to -0.02)‡	5.51 (5.49 to 5.53)	5.51 (5.49 to 5.53)	0.01 (-0.01 to 0.02)	5.45 (5.43 to 5.47)	5.49 (5.47 to 5.51)	0.04 (0.03 to 0.06)
食塩チェックシート点数	-0.53 (-0.80 to -0.27)‡	11.42 (11.21 to 11.62)	10.95 (10.75 to 11.16)	-0.46 (-0.64 to -0.29)	12.00 (11.79 to 12.21)	12.05 (11.84 to 12.25)	0.07 (-0.11 to 0.26)
カリウムチェックシート点数	-0.67 (-1.35 to 0.01)	14.12 (13.73 to 14.51)	13.55 (13.16 to 13.93)	-0.58 (-1.04 to -0.12)	14.37 (13.98 to 14.77)	14.45 (14.05 to 14.85)	0.09 (-0.38 to 0.57)

介入効果 = [介入群における同一個人内の介入前後の差の平均値] - [対照群における同一個人内の前値と一年後値との差の平均値]。他の値は、平均値（95%信頼区間）。多変量解析には 2,557 名を含めた（運動習慣データ欠損 1 名、糖尿病治療データ欠損 1 名を除外）。介入効果の P 値：* < 0.05, † < 0.01, ‡ < 0.001。年齢・性別・BMI・喫煙状況・飲酒習慣・運動習慣・降圧薬有無・糖尿病有無を調整。

表 4-1. 副次的解析：実証フィールドごとのサブグループ分析結果（単変量解析）

有効性評価項目	前期実施群実証フィールド毎の介入効果			異質性 P 値
	事業所 A n=916	事業所 B n=151	事業所 C n=227	
主要評価項目				
尿ナトリウム/カリウム比	-0.53 (-0.84 to -0.22)†	-0.74 (-1.41 to -0.07)*	-0.01 (-0.54 to 0.53)	0.081
二次評価項目				
推定一日食塩摂取量, g/日	-0.19 (-0.36 to -0.02)*	-0.16 (-0.51 to 0.20)	0.33 (0.03 to 0.64)*	0.003
推定一日カリウム摂取量, mg/日	23 (-8 to 55)	48 (-19 to 115)	46 (-10 to 103)	0.598
収縮期血圧値, mmHg	-0.84 (-1.71 to 0.02)	-1.17 (-2.87 to 0.54)	-1.10 (-2.53 to 0.34)	0.899
拡張期血圧値, mmHg	0.28 (-0.32 to 0.89)	0.38 (-0.87 to 1.63)	-0.14 (-1.19 to 0.91)	0.696

介入効果 = [介入群における同一個人内の介入前後の差の平均値] - [対照群における同一個人内の前値と一年後値との差の平均値]

介入効果の P 値：* < 0.05, † < 0.01, ‡ < 0.001

単変量解析

表 4-2. 副次的解析：実証フィールドごとのサブグループ分析結果（多変量解析）

有効性評価項目	前期実施群実証フィールド毎の介入効果			異質性 P 値
	事業所 A n=916	事業所 B n=151	事業所 C n=225	
主要評価項目				
尿ナトリウム/カリウム比	-0.55 (-0.89 to -0.21)†	-0.83 (-1.53 to -0.12)*	0.08 (-0.47 to 0.62)	0.053
二次評価項目				
推定一日食塩摂取量, g/日	-0.16 (-0.35 to 0.03)	-0.21 (-0.58 to 0.17)	0.37 (0.06 to 0.68)*	0.004
推定一日カリウム摂取量, mg/日	22 (-12 to 56)	52 (-19 to 122)	37 (-21 to 94)	0.602
収縮期血圧値, mmHg	-0.97 (-1.89 to -0.04)*	-1.79 (-3.59 to 0.00)	-0.79 (-2.25 to 0.68)	0.578
拡張期血圧値, mmHg	0.22 (-0.43 to 0.87)	0.67 (-0.65 to 1.99)	-0.07 (-1.14 to 1.01)	0.778

介入効果 = [介入群における同一個人内の介入前後の差の平均値] - [対照群における同一個人内の前値と一年後値との差の平均値]

介入効果の P 値：* < 0.05, † < 0.01, ‡ < 0.001

年齢・性別・BMI・喫煙状況・飲酒習慣・運動習慣・降圧薬有無・糖尿病有無を調整。

表 5. 副次的解析：背景因子ごとのサブグループ分析（性別）（多変量解析）

有効性評価項目	性別毎の介入効果		異質性 P 値
	男性	女性	
	介入群/対照群 n=1137/1097	介入群/対照群 n=155/168	
主要評価項目			
尿ナトリウム/カリウム比	-0.42 (-0.73 to -0.11)†	-0.46 (-1.24 to 0.32)	0.686
二次評価項目			
推定一日食塩摂取量, g/日	-0.04 (-0.22 to 0.14)	-0.12 (-0.60 to 0.36)	0.61
推定一日カリウム摂取量, mg/日	26 (-8 to 60)	11 (-74 to 97)	0.762
収縮期血圧値, mmHg	-1.17 (-2.06 to -0.28)*	-0.18 (-2.32 to 1.95)	0.543
拡張期血圧値, mmHg	0.15 (-0.48 to 0.77)	0.49 (-1.10 to 2.09)	0.931

介入効果 = [介入群における同一個人内の介入前後の差の平均値] - [対照群における同一個人内の前値と一年後値との差の平均値]

介入効果の P 値：* < 0.05, † < 0.01, ‡ < 0.001

年齢・BMI・喫煙状況・飲酒習慣・運動習慣・降圧薬有無・糖尿病有無を調整。

表 6. 副次的解析：背景因子ごとのサブグループ分析（年齢階級別）（多変量解析）

有効性評価項目	年齢階級毎の介入効果			異質性 P 値
	20-34 歳	35-49 歳	50 歳-	
	介入群/対照群 n=409/453	介入群/対照群 n=508/423	介入群/対照群 n=375/389	
主要評価項目				
尿ナトリウム/カリウム比	-0.17 (-0.73 to 0.39)	-0.27 (-0.71 to 0.18)	-0.96 (-1.49 to -0.43)‡	0.093
二次評価項目				
推定一日食塩摂取量, g/日	-0.04 (-0.35 to 0.26)	0.07 (-0.20 to 0.35)	-0.29 (-0.61 to 0.02)	0.218
推定一日カリウム摂取量, mg/日	-29 (-88 to 29)	35 (-18 to 88)	64 (11 to 117)*	0.219
収縮期血圧値, mmHg	-1.19 (-2.55 to 0.17)	-0.06 (-1.40 to 1.29)	-1.95 (-3.60 to -0.30)*	0.394
拡張期血圧値, mmHg	0.26 (-0.74 to 1.26)	0.26 (-0.72 to 1.23)	0.08 (-1.02 to 1.18)	0.879

介入効果 = [介入群における同一個人内の介入前後の差の平均値] - [対照群における同一個人内の前値と一年後値との差の平均値]

介入効果の P 値：* < 0.05, † < 0.01, ‡ < 0.001

年齢・性別・BMI・喫煙状況・飲酒習慣・運動習慣・降圧薬有無・糖尿病有無を調整。

表 7. 副次的解析：背景因子ごとのサブグループ分析（ベースライン時の尿ナトカリ比四分位別）（多変量解析）

有効性評価項目	ベースライン時の尿ナトカリ比四分位毎の介入効果				異質性 P 値
	第 1 四分位 介入群/対照群 n=416/224	第 2 四分位 介入群/対照群 n=339/300	第 3 四分位 介入群/対照群 n=301/338	第 4 四分位 介入群/対照群 n=236/403	
主要評価項目					
尿ナトリウム/カリウム比	-0.53 (-0.87 to -0.19) [†]	-1.10 (-1.49 to -0.72) [‡]	-1.14 (-1.70 to -0.57) [‡]	-1.66 (-2.43 to -0.90) [‡]	0.186
二次評価項目					
推定一日食塩摂取量, g/日	-0.08 (-0.41 to 0.24)	-0.49 (-0.80 to -0.19) [†]	-0.36 (-0.69 to -0.02)*	-0.58 (-0.94 to -0.23) [†]	0.458
推定一日カリウム摂取量, mg/日	70 (-1 to 141)	58 (-5 to 122)	49 (-8 to 106)	75 (16 to 134)*	0.958
収縮期血圧値, mmHg	-1.43 (-3.05 to 0.20)	-1.20 (-2.79 to 0.38)	-1.58 (-3.39 to 0.24)	-1.09 (-2.82 to 0.64)	0.895
拡張期血圧値, mmHg	-0.49 (-1.69 to 0.71)	0.50 (-0.68 to 1.69)	0.51 (-0.67 to 1.69)	0.28 (-0.95 to 1.52)	0.690

介入効果 = [介入群における同一個人内の介入前後の差の平均値] - [対照群における同一個人内の前値と一年後値との差の平均値]

介入効果の P 値：* < 0.05, † < 0.01, ‡ < 0.001

年齢・性別・BMI・喫煙状況・飲酒習慣・運動習慣・降圧薬有無・糖尿病有無を調整。

表 8. 副次的解析：背景因子ごとのサブグループ分析（ベースライン時の推定食塩摂取量四分位別）（多変量解析）

有効性評価項目	ベースライン時の推定食塩摂取量(g/日)四分位毎の介入効果				異質性 P 値
	第 1 四分位 介入群/対照群 n=381/259	第 2 四分位 介入群/対照群 n=322/317	第 3 四分位 介入群/対照群 n=315/324	第 4 四分位 介入群/対照群 n=274/365	
主要評価項目					
尿ナトリウム/カリウム比	-0.65 (-1.05 to -0.24)†	-0.68 (-1.27 to -0.10)*	-0.54 (-1.11 to 0.04)	-0.88 (-1.52 to -0.23)†	0.587
二次評価項目					
推定一日食塩摂取量, g/日	-0.13 (-0.42 to 0.15)	-0.22 (-0.50 to 0.06)	-0.37 (-0.66 to -0.09)*	-0.38 (-0.73 to -0.02)*	0.938
推定一日カリウム摂取量, mg/日	24 (-34 to 81)	12 (-47 to 71)	-12 (-71 to 47)	34 (-38 to 106)	0.559
収縮期血圧値, mmHg	-2.29 (-3.85 to -0.73)†	0.14 (-1.44 to 1.72)	-1.42 (-3.10 to 0.27)	-1.22 (-3.04 to 0.60)	0.420
拡張期血圧値, mmHg	-0.49 (-1.62 to 0.64)	0.73 (-0.46 to 1.92)	0.27 (-0.91 to 1.45)	0.09 (-1.13 to 1.31)	0.565

介入効果 = [介入群における同一個人内の介入前後の差の平均値] - [対照群における同一個人内の前値と一年後値との差の平均値]

介入効果の P 値：* < 0.05, † < 0.01, ‡ < 0.001

年齢・性別・BMI・喫煙状況・飲酒習慣・運動習慣・降圧薬有無・糖尿病有無を調整。

表 9. 副次的解析：背景因子ごとのサブグループ分析（ベースライン時の推定カリウム摂取量四分位別）（多変量解析）

有効性評価項目	ベースライン時の推定カリウム摂取量(mg/日)四分位毎の介入効果				異質性 P 値
	第 1 四分位 1278 (729 to 1400) 介入群/対照群 n=254/386	第 2 四分位 1495 (1400 to 1598) 介入群/対照群 n=340/299	第 3 四分位 1705 (1598 to 1840) 介入群/対照群 n=356/283	第 4 四分位 2098 (1840 to 4437) 介入群/対照群 n=342/297	
主要評価項目					
尿ナトリウム/カリウム比	-1.22 (-2.04 to -0.40) [†]	-0.41 (-0.97 to 0.15)	-0.19 (-0.65 to 0.27)	-0.79 (-1.20 to -0.37) [‡]	0.131
二次評価項目					
推定一日食塩摂取量, g/日	-0.39 (-0.69 to -0.09) [*]	0.06 (-0.27 to 0.39)	0.10 (-0.25 to 0.45)	0.21 (-0.18 to 0.59)	0.097
推定一日カリウム摂取量, mg/日	54 (2 to 106) [*]	42 (-5 to 89)	34 (-20 to 88)	149 (79 to 219) [‡]	0.063
収縮期血圧値, mmHg	-2.28 (-3.79 to -0.78) [†]	0.07 (-1.61 to 1.75)	-1.43 (-3.13 to 0.27)	-1.08 (-2.88 to 0.72)	0.446
拡張期血圧値, mmHg	-0.94 (-2.11 to 0.23)	1.27 (0.16 to 2.38) [*]	0.22 (-1.01 to 1.44)	-0.05 (-1.27 to 1.17)	0.150

介入効果 = [介入群における同一個人内の介入前後の差の平均値] - [対照群における同一個人内の前値と一年後値との差の平均値]

介入効果の P 値：* <0.05 , [†] <0.01 , [‡] <0.001

年齢・性別・BMI・喫煙状況・飲酒習慣・運動習慣・降圧薬有無・糖尿病有無を調整。

表 10. 副次的解析：背景因子ごとのサブグループ分析（ベースライン時の食塩チェックシート点数四分位別）（多変量解析）

有効性評価項目	ベースライン時の食塩チェックシート点数四分位毎の介入効果				異質性 P 値
	第 1 四分位 8 (1 to 9) 介入群/対照群 n=372/306	第 2 四分位 11 (10 to 12) 介入群/対照群 n=430/368	第 3 四分位 13 (13 to 14) 介入群/対照群 n=236/256	第 4 四分位 16 (15 to 27) 介入群/対照群 n=232/291	
主要評価項目					
尿ナトリウム/カリウム比	-0.73 (-1.31 to -0.16)*	-0.35 (-0.85 to 0.15)	-0.79 (-1.45 to -0.12)*	-0.13 (-0.83 to 0.58)	0.911
二次評価項目					
推定一日食塩摂取量, g/日	-0.19 (-0.52 to 0.15)	-0.15 (-0.45 to 0.15)	-0.18 (-0.57 to 0.21)	0.29 (-0.10 to 0.69)	0.255
推定一日カリウム摂取量, mg/日	8 (-54 to 69)	11 (-46 to 67)	45 (-27 to 116)	65 (-8 to 137)	0.540
収縮期血圧値, mmHg	-0.91 (-2.47 to 0.65)	-0.87 (-2.41 to 0.67)	-2.39 (-4.22 to -0.56)*	-0.53 (-2.40 to 1.35)	0.920
拡張期血圧値, mmHg	-0.24 (-1.37 to 0.89)	0.48 (-0.56 to 1.53)	0.43 (-0.87 to 1.73)	-0.03 (-1.35 to 1.30)	0.675

介入効果 = [介入群における同一個人内の介入前後の差の平均値] - [対照群における同一個人内の前値と一年後値との差の平均値]

介入効果の P 値：* <0.05 , † <0.01 , ‡ <0.001

年齢・性別・BMI・喫煙状況・飲酒習慣・運動習慣・降圧薬有無・糖尿病有無を調整。

表 11. 副次的解析：背景因子ごとのサブグループ分析（ベースライン時のカリウムチェックシート点数四分位別）（多変量解析）

有効性評価項目	ベースライン時のカリウムチェックシート点数四分位毎の介入効果				異質性 P 値
	第 1 四分位 9 (0 to 10) 介入群/対照群 n=315/383	第 2 四分位 12 (11 to 13) 介入群/対照群 n=388/325	第 3 四分位 15 (14 to 16) 介入群/対照群 n=264/217	第 4 四分位 20 (17 to 67) 介入群/対照群 n=291/285	
主要評価項目					
尿ナトリウム/カリウム比	-0.49 (-1.10 to 0.13)	0.03 (-0.50 to 0.57)	-0.52 (-1.09 to 0.05)	-0.88 (-1.53 to -0.23)†	0.361
二次評価項目					
推定一日食塩摂取量, g/日	-0.17 (-0.50 to 0.15)	0.01 (-0.32 to 0.33)	-0.09 (-0.48 to 0.31)	0.06 (-0.31 to 0.43)	0.906
推定一日カリウム摂取量, mg/日	-5 (-65 to 56)	-22 (-82 to 37)	49 (-24 to 121)	105 (37 to 172)†	0.068
収縮期血圧値, mmHg	-1.20 (-2.76 to 0.35)	-0.96 (-2.52 to 0.59)	-0.97 (-2.83 to 0.89)	-1.14 (-2.97 to 0.68)	0.640
拡張期血圧値, mmHg	-0.25 (-1.39 to 0.89)	0.36 (-0.75 to 1.48)	-0.39 (-1.68 to 0.91)	0.67 (-0.58 to 1.93)	0.445

介入効果 = [介入群における同一個人内の介入前後の差の平均値] - [対照群における同一個人内の前値と一年後値との差の平均値]

介入効果の P 値：* < 0.05, † < 0.01, ‡ < 0.001

年齢・性別・BMI・喫煙状況・飲酒習慣・運動習慣・降圧薬有無・糖尿病有無を調整。

表 12. 副次的解析：背景因子ごとのサブグループ分析（ベースライン時の喫煙状況別）（多変量解析）

有効性評価項目	ベースライン時の喫煙状況毎の介入効果			異質性 P 値
	生涯非喫煙	禁煙	現在喫煙	
	介入群/対照群 n=915/651	介入群/対照群 n=179/190	介入群/対照群 n=198/424	
主要評価項目				
尿ナトリウム/カリウム比	-0.28 (-0.65 to 0.09)	-1.06 (-1.78 to -0.33) [†]	-0.56 (-1.17 to 0.06)	0.138
二次評価項目				
推定一日食塩摂取量, g/日	0.07 (-0.14 to 0.28)	-0.40 (-0.84 to 0.05)	-0.23 (-0.62 to 0.16)	0.189
推定一日カリウム摂取量, mg/日	22 (-18 to 61)	69 (-10 to 149)	3 (-66 to 72)	0.402
収縮期血圧値, mmHg	-0.68 (-1.69 to 0.34)	-1.72 (-3.92 to 0.48)	-1.33 (-3.20 to 0.54)	0.530
拡張期血圧値, mmHg	0.47 (-0.25 to 1.19)	-0.70 (-2.22 to 0.82)	0.11 (-1.22 to 1.44)	0.362

介入効果 = [介入群における同一個人内の介入前後の差の平均値] - [対照群における同一個人内の前値と一年後値との差の平均値]

介入効果の P 値：* <0.05 , [†] <0.01 , [‡] <0.001

年齢・性別・BMI・飲酒習慣・運動習慣・降圧薬有無・糖尿病有無を調整。

表 13. 副次的解析：背景因子ごとのサブグループ分析（ベースライン時の飲酒習慣別）（多変量解析）

有効性評価項目	ベースライン時の飲酒習慣毎の介入効果			異質性 P 値
	生涯非飲酒	禁酒	現在飲酒	
	介入群/対照群 n=238/431	介入群/対照群 n=20/23	介入群/対照群 n=1034/811	
主要評価項目				
尿ナトリウム/カリウム比	-0.27 (-0.82 to 0.29)	-1.95 (-3.67 to -0.23)*	-0.47 (-0.82 to -0.13)†	0.367
二次評価項目				
推定一日食塩摂取量, g/日	0.25 (-0.09 to 0.58)	-1.14 (-2.52 to 0.25)	-0.14 (-0.34 to 0.06)	0.072
推定一日カリウム摂取量, mg/日	62 (1 to 124)*	4 (-325 to 332)	13 (-24 to 49)	0.282
収縮期血圧値, mmHg	-1.66 (-3.33 to 0.01)	-2.86 (-9.39 to 3.67)	-0.76 (-1.72 to 0.21)	0.416
拡張期血圧値, mmHg	-0.60 (-1.81 to 0.61)	-0.06 (-5.02 to 4.89)	0.48 (-0.18 to 1.15)	0.164

介入効果 = [介入群における同一個人内の介入前後の差の平均値] - [対照群における同一個人内の前値と一年後値との差の平均値]

介入効果の P 値：* < 0.05, † < 0.01, ‡ < 0.001

年齢・性別・BMI・喫煙状況・運動習慣・降圧薬有無・糖尿病有無を調整。

表 14. 副次的解析：背景因子ごとのサブグループ分析（ベースライン時の肥満度別）（多変量解析）

有効性評価項目	ベースライン時の肥満度毎の介入効果			異質性 P 値
	やせ	正常	肥満	
	介入群/対照群 n=73/65	介入群/対照群 n=862/796	介入群/対照群 n=357/404	
主要評価項目				
尿ナトリウム/カリウム比	-1.11 (-2.32 to 0.09)	-0.44 (-0.81 to -0.07)*	-0.35 (-0.85 to 0.16)	0.668
二次評価項目				
推定一日食塩摂取量, g/日	-0.84 (-1.55 to -0.14)*	-0.06 (-0.27 to 0.15)	0.05 (-0.28 to 0.38)	0.164
推定一日カリウム摂取量, mg/日	-32 (-184 to 120)	23 (-15 to 62)	36 (-22 to 94)	0.658
収縮期血圧値, mmHg	-3.55 (-6.81 to -0.29)*	-0.62 (-1.62 to 0.37)	-1.67 (-3.31 to -0.02)*	0.442
拡張期血圧値, mmHg	-1.56 (-3.95 to 0.82)	0.65 (-0.05 to 1.35)	-0.57 (-1.72 to 0.58)	0.067

介入効果 = [介入群における同一個人内の介入前後の差の平均値] - [対照群における同一個人内の前値と一年後値との差の平均値]

BMI 18.5kg/m² 未満をやせ、25kg/m² 以上を肥満と定義。

介入効果の P 値：* < 0.05, † < 0.01, ‡ < 0.001

年齢・性別・BMI・喫煙状況・飲酒習慣・運動習慣・降圧薬有無・糖尿病有無を調整。

表 15. 副次的解析：背景因子ごとのサブグループ分析（ベースライン時の運動習慣別）（多変量解析）

有効性評価項目	運動習慣毎の介入効果		異質性 P 値
	なし	あり	
	介入群/対照群 n=930/936	介入群/対照群 n=362/329	
主要評価項目			
尿ナトリウム/カリウム比	-0.43 (-0.77 to -0.09)	-0.54 (-1.11 to 0.03)	0.803
二次評価項目			
推定一日食塩摂取量, g/日	-0.05 (-0.25 to 0.15)	-0.11 (-0.45 to 0.23)	0.539
推定一日カリウム摂取量, mg/日	20 (-16 to 56)	45 (-18 to 108)	0.692
収縮期血圧値, mmHg	-0.80 (-1.76 to 0.17)	-1.66 (-3.26 to -0.07)	0.504
拡張期血圧値, mmHg	0.30 (-0.39 to 0.99)	-0.05 (-1.14 to 1.04)	0.562

介入効果 = [介入群における同一個人内の介入前後の差の平均値] - [対照群における同一個人内の前値と一年後値との差の平均値]

介入効果の P 値：* < 0.05, † < 0.01, ‡ < 0.001

年齢・性別・BMI・喫煙状況・飲酒習慣・降圧薬有無・糖尿病有無を調整。

表 16. 副次的解析：背景因子ごとのサブグループ分析（ベースライン時の糖尿病の有無別）（多変量解析）

有効性評価項目	糖尿病の有無毎の介入効果		異質性 P 値
	なし	あり	
	介入群/対照群 n=1214/1203	介入群/対照群 n=78/62	
主要評価項目			
尿ナトリウム/カリウム比	-0.49 (-0.79 to -0.19)†	0.36 (-0.75 to 1.47)	0.343
二次評価項目			
推定一日食塩摂取量, g/日	-0.09 (-0.26 to 0.08)	0.36 (-0.53 to 1.25)	0.272
推定一日カリウム摂取量, mg/日	23 (-9 to 56)	51 (-70 to 173)	0.415
収縮期血圧値, mmHg	-0.93 (-1.78 to -0.09)*	-2.90 (-6.76 to 0.96)	0.367
拡張期血圧値, mmHg	0.30 (-0.30 to 0.89)	-1.47 (-4.13 to 1.20)	0.184

介入効果 = [介入群における同一個人内の介入前後の差の平均値] - [対照群における同一個人内の前値と一年後値との差の平均値]

介入効果の P 値：* < 0.05, † < 0.01, ‡ < 0.001

年齢・性別・BMI・喫煙状況・飲酒習慣・運動習慣・降圧薬有無を調整。

表 17. 副次的解析：背景因子ごとのサブグループ分析（ベースライン時の高血圧症の有無別）（多変量解析）

有効性評価項目	高血圧症の有無毎の介入効果		異質性 P 値
	なし	あり	
	介入群/対照群 n=1068/980	介入群/対照群 n=224/285	
主要評価項目			
尿ナトリウム/カリウム比	-0.37 (-0.69 to -0.04)*	-0.82 (-1.49 to -0.16)*	0.346
二次評価項目			
推定一日食塩摂取量, g/日	-0.01 (-0.20 to 0.18)	-0.28 (-0.68 to 0.12)	0.176
推定一日カリウム摂取量, mg/日	16 (-20 to 52)	60 (-2 to 123)	0.484
収縮期血圧値, mmHg	-1.19 (-2.05 to -0.34)†	-1.62 (-3.80 to 0.56)	0.798
拡張期血圧値, mmHg	0.05 (-0.58 to 0.67)	0.02 (-1.46 to 1.50)	0.659

介入効果 = [介入群における同一個人内の介入前後の差の平均値] - [対照群における同一個人内の前値と一年後値との差の平均値]

介入効果の P 値：* < 0.05, † < 0.01, ‡ < 0.001

年齢・性別・BMI・喫煙状況・飲酒習慣・運動習慣・糖尿病有無を調整。

表 18. 「食塩チェックシート」各項目における点数の変化と尿ナトリウム・カリウム比（ナトカリ比）の変化

項目	点数変化毎の尿ナトカリ比の変化			傾向 P 値
	点数減少	点数不変	点数増加	
みそ汁、スープなど	-0.06 (-0.36 to 0.24)	-0.01 (-0.20 to 0.17)	0.09 (-0.21 to 0.39)	0.489
つけ物、梅干しなど	-0.04 (-0.37 to 0.29)	-0.03 (-0.20 to 0.14)	0.13 (-0.21 to 0.48)	0.493
ちくわ、かまぼこなど練り製品	0.07 (-0.31 to 0.45)	-0.01 (-0.17 to 0.15)	-0.07 (-0.48 to 0.33)	0.613
あじの開き、みりん干し、塩鮭など	0.14 (-0.22 to 0.50)	-0.05 (-0.22 to 0.11)	0.17 (-0.19 to 0.53)	0.893
ハムやソーセージ	0.04 (-0.26 to 0.34)	-0.01 (-0.19 to 0.17)	-0.05 (-0.40 to 0.29)	0.685
うどん、ラーメンなどの麺類	-0.08 (-0.39 to 0.23)	-0.03 (-0.21 to 0.14)	0.23 (-0.10 to 0.56)	0.193
せんべい、おかき、ポテトチップスなど	0.13 (-0.20 to 0.45)	-0.04 (-0.21 to 0.13)	-0.05 (-0.39 to 0.29)	0.443
しょうゆやソースなどをかける頻度は？	0.13 (-0.18 to 0.44)	-0.07 (-0.25 to 0.10)	0.07 (-0.25 to 0.39)	0.745
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？	-0.30 (-0.62 to 0.01)	0.03 (-0.14 to 0.20)	0.21 (-0.13 to 0.55)	0.028
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？	-0.25 (-0.55 to 0.06)	0.07 (-0.11 to 0.25)	0.06 (-0.26 to 0.37)	0.161
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？	-0.19 (-0.49 to 0.12)	0.00 (-0.18 to 0.18)	0.10 (-0.20 to 0.41)	0.183
家庭の味付けは外食と比べていかがですか？	0.14 (-0.23 to 0.50)	-0.05 (-0.22 to 0.11)	0.09 (-0.30 to 0.47)	0.827
食事の量は多いと思いますか？	-0.33 (-0.74 to 0.07)	0.04 (-0.12 to 0.20)	0.03 (-0.40 to 0.47)	0.203
食塩の多い食品や味付けの濃い料理を控えていますか？	0.46 (0.03 to 0.89)*	-0.03 (-0.19 to 0.13)	-0.23 (-0.63 to 0.17)	0.034

チェックシートの点数変化は、2025年度と2024年度の点数差（2025年度値-2024年度値）に基づき、値が0未満を減少群、0を不変群、0超を増加群と定義した。年齢及び性別を調整した尿ナトカリ比の変化の平均値（95%信頼区間）

P 値：*<0.05, †<0.01, ‡<0.001

表 19. 「カリウムチェックシート」各項目における点数の変化と尿ナトリウム・カリウム比（ナトカリ比）の変化

項目	点数変化毎の尿ナトカリ比の変化			傾向 P 値
	点数減少	点数不変	点数増加	
ご飯パンめん類など(主食)_おにぎり	-0.04 (-0.32 to 0.23)	0.06 (-0.13 to 0.25)	-0.10 (-0.39 to 0.20)	0.826
ご飯パンめん類など(主食)_ごはん	0.00 (-0.27 to 0.27)	0.07 (-0.13 to 0.27)	-0.13 (-0.40 to 0.14)	0.516
ご飯パンめん類など(主食)_パン	0.15 (-0.17 to 0.46)	0.00 (-0.18 to 0.17)	-0.07 (-0.39 to 0.25)	0.338
ご飯パンめん類など(主食)_めん類	-0.12 (-0.43 to 0.18)	-0.11 (-0.29 to 0.08)	0.35 (0.04 to 0.66)*	0.036
肉・魚・卵・大豆製品などを用いた料理(主菜)_小鉢・小皿の料理	-0.08 (-0.34 to 0.19)	0.07 (-0.14 to 0.28)	-0.03 (-0.29 to 0.23)	0.820
肉・魚・卵・大豆製品などを用いた料理(主菜)_大皿の料理	0.21 (-0.09 to 0.50)	-0.01 (-0.20 to 0.18)	-0.14 (-0.42 to 0.14)	0.098
野菜・いも・豆・海藻・きのこなどを用いた料理(副菜)_小鉢・小皿の料理 具たくさん汁物	0.35 (0.08 to 0.62)*	0.00 (-0.20 to 0.20)	-0.33 (-0.60 to -0.07)	<0.001
野菜・いも・豆・海藻・きのこなどを用いた料理(副菜)_大皿の料理	0.30 (0.01 to 0.58)*	-0.02 (-0.21 to 0.17)	-0.27 (-0.55 to 0.01)	0.006
果物	0.20 (-0.13 to 0.53)	0.01 (-0.16 to 0.18)	-0.23 (-0.54 to 0.09)	0.066
牛乳・乳製品	0.17 (-0.12 to 0.46)	0.00 (-0.18 to 0.18)	-0.20 (-0.50 to 0.10)	0.084
日本茶・コーヒー・紅茶・ウーロン茶・ココア(嗜好飲料)	0.01 (-0.23 to 0.25)	-0.02 (-0.24 to 0.21)	0.00 (-0.26 to 0.25)	0.949
菓子類	0.06 (-0.25 to 0.37)	0.05 (-0.12 to 0.23)	-0.25 (-0.57 to 0.07)	0.189

チェックシートの点数変化は、2025年度と2024年度の点数差（2025年度値-2024年度値）に基づき、値が0未満を減少群、0を不変群、0超を増加群と定義した。年齢及び性別を調整した尿ナトカリ比の変化の平均値（95%信頼区間）

P 値：*<0.05, †<0.01, ‡<0.001

表 20. 「食塩チェックシート」各項目における点数の変化と収縮期血圧値の変化

項目	点数変化毎の収縮期血圧値の変化 (mmHg)			傾向 P 値
	点数減少	点数不変	点数増加	
みそ汁、スープなど	-0.20 (-1.05 to 0.66)	-0.16 (-0.67 to 0.35)	0.03 (-0.82 to 0.88)	0.710
つけ物、梅干しなど	-0.89 (-1.83 to 0.04)	0.15 (-0.33 to 0.64)	-0.39 (-1.36 to 0.58)	0.433
ちくわ、かまぼこなど練り製品	0.11 (-0.98 to 1.19)	-0.24 (-0.69 to 0.21)	0.25 (-0.90 to 1.40)	0.890
あじの開き、みりん干し、塩鮭など	-0.12 (-1.14 to 0.90)	-0.15 (-0.62 to 0.31)	-0.02 (-1.03 to 1.00)	0.885
ハムやソーセージ	0.21 (-0.64 to 1.05)	-0.34 (-0.83 to 0.16)	0.17 (-0.81 to 1.15)	0.838
うどん、ラーメンなどの麺類	-0.14 (-1.01 to 0.73)	-0.24 (-0.74 to 0.25)	0.37 (-0.56 to 1.30)	0.464
せんべい、おかき、ポテトチップスなど	-0.64 (-1.55 to 0.27)	0.08 (-0.41 to 0.56)	-0.58 (-1.55 to 0.38)	0.867
しょうゆやソースなどをかける頻度は？	-0.33 (-1.21 to 0.56)	-0.01 (-0.50 to 0.49)	-0.31 (-1.22 to 0.60)	0.962
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？	-0.49 (-1.39 to 0.40)	-0.08 (-0.57 to 0.41)	0.13 (-0.84 to 1.11)	0.342
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？	-0.71 (-1.56 to 0.14)	-0.07 (-0.57 to 0.44)	0.35 (-0.54 to 1.24)	0.090
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？	-0.49 (-1.35 to 0.37)	0.17 (-0.34 to 0.68)	-0.75 (-1.61 to 0.11)	0.665
家庭の味付けは外食と比べていかがですか？	-0.46 (-1.50 to 0.58)	-0.25 (-0.71 to 0.21)	0.92 (-0.16 to 2.00)	0.076
食事の量は多いと思いますか？	-2.03 (-3.19 to -0.87)†	0.18 (-0.26 to 0.62)	-0.24 (-1.47 to 0.98)	0.026
食塩の多い食品や味付けの濃い料理を控えていますか？	0.77 (-0.44 to 1.99)	-0.14 (-0.59 to 0.31)	-0.99 (-2.11 to 0.14)	0.037

チェックシートの点数変化は、2025 年度と 2024 年度の点数差 (2025 年度値-2024 年度値) に基づき、値が 0 未満を減少群、0 を不変群、0 超を増加群と定義した。年齢及び性別を調整した尿ナトリウム比の変化の平均値 (95%信頼区間)

P 値 : *<0.05, †<0.01, ‡<0.001

表 21. 「カリウムチェックシート」各項目における点数の変化と収縮期血圧値の変化

項目	点数変化毎の収縮期血圧値の変化 (mmHg)			傾向 P 値
	点数減少	点数不変	点数増加	
ご飯パンめん類など(主食)_おにぎり	-0.26 (-1.05 to 0.53)	-0.55 (-1.09 to -0.01)*	0.93 (0.10 to 1.76)*	0.051
ご飯パンめん類など(主食)_ごはん	-0.34 (-1.11 to 0.42)	-0.02 (-0.58 to 0.54)	-0.11 (-0.88 to 0.67)	0.666
ご飯パンめん類など(主食)_パン	-0.57 (-1.47 to 0.32)	-0.19 (-0.69 to 0.31)	0.55 (-0.37 to 1.46)	0.089
ご飯パンめん類など(主食)_めん類	-0.36 (-1.22 to 0.51)	-0.21 (-0.73 to 0.31)	0.14 (-0.75 to 1.02)	0.437
肉・魚・卵・大豆製品などを用いた料理(主菜)_小鉢・小皿の料理	-0.30 (-1.05 to 0.45)	-0.04 (-0.63 to 0.56)	0.06 (-0.67 to 0.80)	0.499
肉・魚・卵・大豆製品などを用いた料理(主菜)_大皿の料理	0.18 (-0.65 to 1.01)	-0.36 (-0.90 to 0.18)	0.11 (-0.69 to 0.91)	0.934
野菜・いも・豆・海藻・きのこなどを用いた料理(副菜)_小鉢・小皿の料理	-0.39 (-1.16 to 0.38)	0.06 (-0.51 to 0.62)	-0.18 (-0.93 to 0.57)	0.716
具たくさん汁物				
野菜・いも・豆・海藻・きのこなどを用いた料理(副菜)_大皿の料理	-0.57 (-1.38 to 0.23)	0.01 (-0.53 to 0.55)	0.02 (-0.78 to 0.82)	0.306
果物	-0.74 (-1.67 to 0.19)	-0.06 (-0.55 to 0.44)	0.22 (-0.68 to 1.11)	0.150
牛乳・乳製品	-0.31 (-1.13 to 0.51)	-0.11 (-0.63 to 0.41)	0.02 (-0.83 to 0.88)	0.582
日本茶・コーヒー・紅茶・ウーロン茶・ココア(嗜好飲料)	-0.43 (-1.11 to 0.25)	0.24 (-0.40 to 0.88)	-0.25 (-0.97 to 0.47)	0.678
菓子類	-0.20 (-1.07 to 0.67)	-0.11 (-0.60 to 0.39)	-0.05 (-0.97 to 0.86)	0.818

チェックシートの点数変化は、2025年度と2024年度の点数差（2025年度値-2024年度値）に基づき、値が0未満を減少群、0を不変群、0超を増加群と定義した。年齢及び性別を調整した尿ナトカリ比の変化の平均値（95%信頼区間）

P 値：*<0.05, †<0.01, ‡<0.001

表 22. 「食塩チェックシート」各項目における点数の変化と尿ナトリウム・カリウム比（ナトカリ比）の変化（9 グループに区分）

	ベースライン時の点数とフォローアップ時の点数の変化								
	0点→0点	0点→1点	0点→2 or 3点	1点→0点	1点→1点	1点→2 or 3点	2 or 3点→0点	2 or 3点→1点	2 or 3点→2 or 3点
みそ汁、スープなど	0.14 (-0.43 to 0.70)	-0.44 (-1.29 to 0.41)	-0.28 (-1.05 to 0.48)	-0.16 (-1.00 to 0.69)	0.29 (-0.24 to 0.83)	0.26 (-0.21 to 0.73)	-0.11 (-0.95 to 0.74)	0.12 (-0.37 to 0.61)	-0.05 (-0.23 to 0.12)
つけ物、梅干しなど	0.02 (-0.17 to 0.21)	0.55 (0.05 to 1.04)*	-0.48 (-1.14 to 0.17)	-0.34 (-0.80 to 0.13)	-0.30 (-0.83 to 0.22)	-0.05 (-0.77 to 0.66)	0.35 (-0.33 to 1.03)	0.16 (-0.53 to 0.85)	-0.01 (-0.51 to 0.49)
ちくわ、かまぼこなど練り製品	0.02 (-0.15 to 0.20)	-0.06 (-0.50 to 0.38)	-1.05 (-2.61 to 0.50)	-0.04 (-0.46 to 0.39)	-0.10 (-0.52 to 0.32)	0.51 (-0.83 to 1.85)	-0.42 (-1.72 to 0.87)	1.35 (0.16 to 2.55)*	-1.02 (-2.51 to 0.47)
あじの開き、みりん干し、塩鮭など	-0.04 (-0.23 to 0.15)	0.17 (-0.22 to 0.57)	-0.02 (-1.58 to 1.54)	0.14 (-0.26 to 0.54)	-0.01 (-0.37 to 0.35)	0.25 (-0.81 to 1.32)	0.60 (-0.85 to 2.05)	-0.09 (-1.05 to 0.88)	-1.32 (-2.77 to 0.13)
ハムやソーセージ	0.20 (-0.06 to 0.47)	-0.02 (-0.46 to 0.42)	-0.24 (-1.58 to 1.10)	0.01 (-0.36 to 0.38)	-0.18 (-0.44 to 0.07)	-0.09 (-0.71 to 0.53)	0.04 (-1.12 to 1.20)	0.10 (-0.45 to 0.66)	-0.15 (-0.70 to 0.41)
うどん、ラーメンなどの麺類	-0.04 (-0.83 to 0.75)	0.16 (-0.57 to 0.89)	-0.21 (-1.52 to 1.11)	-0.03 (-0.63 to 0.56)	0.09 (-0.14 to 0.32)	0.41 (-0.01 to 0.82)	0.32 (-1.05 to 1.68)	-0.16 (-0.56 to 0.25)	-0.22 (-0.48 to 0.05)
せんべい、おかき、ポテトチップスなど	0.11 (-0.12 to 0.33)	-0.05 (-0.46 to 0.36)	-1.26 (-2.52 to 0.01)	0.09 (-0.31 to 0.49)	-0.33 (-0.62 to -0.04)*	0.28 (-0.40 to 0.97)	-0.51 (-1.55 to 0.52)	0.46 (-0.18 to 1.10)	0.15 (-0.39 to 0.68)
しょうゆやソースなどをかける頻度は？	0.15 (-0.47 to 0.77)	-0.05 (-0.70 to 0.60)	0.06 (-1.63 to 1.75)	-0.07 (-0.68 to 0.55)	-0.11 (-0.32 to 0.11)	0.22 (-0.20 to 0.64)	3.63 (1.70 to 5.56)‡	-0.02 (-0.43 to 0.39)	-0.02 (-0.32 to 0.28)
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？	0.31 (-0.17 to 0.79)	-0.16 (-0.83 to 0.52)	-0.16 (-1.48 to 1.15)	-0.38 (-1.00 to 0.24)	-0.20 (-0.47 to 0.07)	0.20 (-0.29 to 0.70)	0.10 (-1.36 to 1.55)	-0.18 (-0.63 to 0.28)	0.14 (-0.09 to 0.37)
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？	0.08 (-0.17 to 0.32)	0.09 (-0.33 to 0.51)	-0.06 (-0.88 to 0.76)	-0.31 (-0.71 to 0.10)	0.04 (-0.26 to 0.34)	0.22 (-0.42 to 0.86)	-0.20 (-1.02 to 0.61)	-0.05 (-0.67 to 0.57)	-0.10 (-0.56 to 0.37)

夕食で外食やお惣菜 などを利用します か？	-0.16 (-0.54 to 0.22)	0.22 (-0.23 to 0.68)	-0.53 (-1.44 to 0.39)	-0.25 (-0.73 to 0.24)	-0.03 (-0.27 to 0.22)	0.12 (-0.37 to 0.61)	-0.40 (-1.49 to 0.70)	-0.10 (-0.57 to 0.37)	0.19 (-0.15 to 0.53)
家庭の味付けは外食 と比べていかがです か？	0.06 (-0.23 to 0.36)	0.18 (-0.27 to 0.64)	-0.89 (-2.76 to 0.97)	-0.01 (-0.44 to 0.42)	-0.07 (-0.27 to 0.14)	-0.01 (-0.78 to 0.75)	-0.68 (-2.11 to 0.74)	0.91 (0.09 to 1.73)*	-0.76 (-1.54 to 0.02)
食事の量は多いと思 いますか？	0.71 (0.03 to 1.39)*	0.16 (-0.52 to 0.84)	1.29 (-1.83 to 4.41)	-0.44 (-1.13 to 0.25)	-0.04 (-0.22 to 0.14)	-0.10 (-0.67 to 0.48)	-1.14 (-6.07 to 3.79)	-0.27 (-0.78 to 0.24)	0.17 (-0.20 to 0.54)
食塩の多い食品や味 付けの濃い料理を控 えていますか？	0.02 (-0.19 to 0.22)	-0.23 (-0.63 to 0.17)		0.46 (0.04 to 0.89)*	-0.10 (-0.36 to 0.16)				

「家庭の味付けは外食と比べていかがですか？」の項目は0点、2点、3点の配点のため、0点→0点、0点→2点、0点→3点、2点→0点、2点→2点、2点→3点、3点→0点、3点→2点、3点→3点、の9グループに区分した。「食塩の多い食品や味付けの濃い料理を控えていますか？」の項目は0点、1点の配点のため、0点→0点、0点→1点、1点→0点、1点→1点、の4グループに区分した。

年齢及び性別を調整した尿ナトリウム比の変化の平均値（95%信頼区間）

P値：*<0.05, †<0.01, ‡<0.001

表 23. 「カリウムチェックシート」各項目における点数の変化と尿ナトリウム・カリウム比（ナトカリ比）の変化（9 グループに区分）

	ベースライン時の点数とフォローアップ時の点数の変化								
	T1→T1	T1→T2	T1→T3	T2→T1	T2→T2	T2→T3	T3→T1	T3→T2	T3→T3
ご飯パンめん類など (主食)_おにぎり	-0.05 (-0.28 to 0.17)	-0.12 (-0.66 to 0.41)	-0.09 (-0.61 to 0.43)	-0.11 (-0.62 to 0.40)	0.22 (-0.33 to 0.78)	0.20 (-0.42 to 0.82)	0.00 (-0.45 to 0.45)	-0.13 (-0.72 to 0.46)	0.19 (-0.19 to 0.57)
ご飯パンめん類など (主食)_ごはん	0.05 (-0.22 to 0.31)	0.01 (-0.40 to 0.42)	-0.68 (-1.36 to 0.00)*	0.03 (-0.39 to 0.44)	0.16 (-0.17 to 0.48)	0.09 (-0.47 to 0.64)	0.30 (-0.35 to 0.94)	-0.39 (-0.92 to 0.15)	-0.09 (-0.51 to 0.34)
ご飯パンめん類など (主食)_パン	0.08 (-0.16 to 0.31)	-0.12 (-0.58 to 0.35)	-0.14 (-0.94 to 0.67)	0.13 (-0.31 to 0.57)	-0.09 (-0.37 to 0.19)	0.02 (-0.58 to 0.61)	0.94 (0.21 to 1.68)*	-0.39 (-0.99 to 0.22)	-0.05 (-0.62 to 0.52)
ご飯パンめん類など (主食)_めん類	0.04 (-0.23 to 0.31)	0.40 (0.00 to 0.79)*	0.52 (-0.75 to 1.79)	-0.31 (-0.69 to 0.07)	-0.18 (-0.43 to 0.08)	0.31 (-0.27 to 0.89)	-0.68 (-1.67 to 0.32)	0.29 (-0.33 to 0.92)	-0.24 (-1.01 to 0.52)
肉・魚・卵・大豆製 品などを用いた料理 (主菜)_小鉢・小皿の 料理	0.03 (-0.19 to 0.24)	-0.12 (-0.48 to 0.24)	0.16 (-0.47 to 0.79)	-0.06 (-0.45 to 0.34)	-0.03 (-0.49 to 0.43)	-0.08 (-0.81 to 0.65)	0.02 (-0.60 to 0.64)	-0.06 (-0.80 to 0.69)	0.49 (-0.32 to 1.30)
肉・魚・卵・大豆製 品などを用いた料理 (主菜)_大皿の料理	0.06 (-0.15 to 0.27)	-0.17 (-0.56 to 0.22)	-0.32 (-0.99 to 0.36)	0.12 (-0.30 to 0.54)	-0.11 (-0.50 to 0.28)	-0.47 (-1.25 to 0.31)	0.19 (-0.47 to 0.86)	0.01 (-0.74 to 0.75)	0.74 (-0.05 to 1.52)
野菜・いも・豆・海 藻・きのこなどを用 いた料理(副菜)_小 鉢・小皿の料理 具 だくさん汁物	-0.02 (-0.22 to 0.17)	-0.35 (-0.74 to 0.04)	-0.36 (-1.00 to 0.28)	0.40 (-0.01 to 0.82)	0.15 (-0.35 to 0.66)	-0.46 (-1.23 to 0.32)	0.33 (-0.34 to 1.00)	0.13 (-0.52 to 0.78)	0.34 (-0.40 to 1.08)
野菜・いも・豆・海 藻・きのこなどを用 いた料理(副菜)_大皿 の料理	0.02 (-0.29 to 0.32)	-0.16 (-0.52 to 0.20)	-0.03 (-0.88 to 0.82)	0.19 (-0.16 to 0.55)	-0.05 (-0.31 to 0.20)	-0.63 (-1.18 to -0.07)*	0.20 (-0.66 to 1.05)	0.60 (0.01 to 1.19)*	0.12 (-0.69 to 0.93)

果物	0.13 (-0.08 to 0.35)	-0.11 (-0.52 to 0.29)	-1.05 (-1.87 to -0.22)*	0.15 (-0.29 to 0.58)	-0.22 (-0.53 to 0.08)	0.21 (-0.46 to 0.89)	0.18 (-0.75 to 1.11)	0.43 (-0.21 to 1.06)	-0.52 (-1.28 to 0.24)
牛乳・乳製品	-0.03 (-0.30 to 0.24)	0.05 (-0.41 to 0.50)	-0.12 (-1.02 to 0.77)	0.14 (-0.30 to 0.59)	0.00 (-0.28 to 0.28)	-0.34 (-0.85 to 0.18)	1.00 (0.05 to 1.95)*	0.06 (-0.40 to 0.52)	-0.10 (-0.54 to 0.35)
日本茶・コーヒー・ 紅茶・ウーロン茶・ ココア(嗜好飲料)	0.04 (-0.23 to 0.32)	0.10 (-0.18 to 0.38)	0.02 (-0.58 to 0.62)	-0.27 (-1.00 to 0.45)	-0.15 (-0.53 to 0.22)	-0.34 (-0.98 to 0.29)	0.03 (-0.77 to 0.82)	0.16 (-0.31 to 0.62)	-0.09 (-0.52 to 0.35)
菓子類	0.16 (-0.07 to 0.39)	-0.24 (-0.66 to 0.17)	-0.69 (-1.99 to 0.61)	-0.03 (-0.43 to 0.36)	-0.08 (-0.36 to 0.20)	0.11 (-0.53 to 0.75)	1.12 (0.08 to 2.16)*	0.00 (-0.61 to 0.61)	-0.57 (-1.27 to 0.14)

年齢及び性別を調整した尿ナトカリ比の変化の平均値 (95%信頼区間)

P 値 : *<0.05, †<0.01, ‡<0.001

T1, 第一三分位; T2, 第二三分位; T3, 第三三分位

表 24. 「食塩チェックシート」各項目における点数の変化と収縮期血圧値の変化 (9 グループに区分)

	ベースライン時の点数とフォローアップ時の点数の変化								
	0点→0点	0点→1点	0点→2 or 3点	1点→0点	1点→1点	1点→2 or 3点	2 or 3点→0点	2 or 3点→1点	2 or 3点→2 or 3点
みそ汁、スープなど	0.41 (-1.19 to 2.00)	1.51 (-0.89 to 3.91)	0.46 (-1.71 to 2.63)	0.20 (-2.19 to 2.60)	1.24 (-0.28 to 2.76)	-0.59 (-1.92 to 0.73)	-1.43 (-3.83 to 0.97)	-0.07 (-1.47 to 1.32)	-0.34 (-0.84 to 0.17)
つけ物、梅干しなど	0.16 (-0.38 to 0.70)	-0.11 (-1.52 to 1.30)	-1.42 (-3.29 to 0.45)	-0.50 (-1.82 to 0.81)	-0.20 (-1.69 to 1.29)	-0.48 (-2.50 to 1.55)	-2.82 (-4.74 to -0.90)*	-0.31 (-2.25 to 1.64)	0.98 (-0.44 to 2.40)
ちくわ、かまぼこなど練り製品	-0.22 (-0.71 to 0.28)	0.03 (-1.22 to 1.28)	2.25 (-2.18 to 6.67)	0.80 (-0.40 to 2.01)	-0.26 (-1.44 to 0.93)	0.77 (-3.04 to 4.57)	-2.74 (-6.41 to 0.93)	-2.98 (-6.37 to 0.41)	-1.64 (-5.87 to 2.58)
あじの開き、みりん干し、塩鮭など	-0.27 (-0.81 to 0.26)	-0.15 (-1.26 to 0.97)	0.19 (-4.24 to 4.61)	-0.26 (-1.40 to 0.88)	0.18 (-0.84 to 1.20)	0.83 (-2.19 to 3.85)	1.45 (-2.68 to 5.58)	-0.02 (-2.76 to 2.73)	1.47 (-2.65 to 5.60)
ハムやソーセージ	-0.12 (-0.87 to 0.63)	0.41 (-0.83 to 1.66)	2.80 (-1.00 to 6.60)	-0.13 (-1.18 to 0.92)	-0.64 (-1.38 to 0.09)	-0.86 (-2.62 to 0.90)	2.49 (-0.80 to 5.78)	0.44 (-1.13 to 2.00)	0.09 (-1.48 to 1.65)
うどん、ラーメンなどの麺類	0.91 (-1.31 to 3.14)	1.58 (-0.49 to 3.65)	1.18 (-2.55 to 4.91)	-0.93 (-2.61 to 0.76)	-0.07 (-0.72 to 0.58)	0.01 (-1.16 to 1.19)	-0.60 (-4.48 to 3.27)	0.44 (-0.71 to 1.60)	-0.67 (-1.43 to 0.08)
せんべい、おかき、ポテトチップスなど	-0.05 (-0.70 to 0.60)	-0.52 (-1.68 to 0.65)	-0.59 (-4.19 to 3.02)	-0.21 (-1.33 to 0.92)	-0.17 (-1.01 to 0.66)	-0.78 (-2.73 to 1.17)	-2.49 (-5.43 to 0.45)	-1.07 (-2.89 to 0.75)	1.60 (0.09 to 3.12)*
しょうゆやソースなどをかける頻度は?	1.41 (-0.35 to 3.17)	-1.08 (-2.91 to 0.76)	-4.31 (-9.10 to 0.48)	0.62 (-1.12 to 2.37)	-0.07 (-0.69 to 0.54)	0.71 (-0.48 to 1.89)	-0.60 (-6.08 to 4.89)	-0.25 (-1.41 to 0.91)	-0.77 (-1.62 to 0.09)
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか?	0.13 (-1.23 to 1.49)	0.43 (-1.48 to 2.34)	0.73 (-3.01 to 4.47)	0.32 (-1.44 to 2.07)	-0.32 (-1.08 to 0.44)	-0.08 (-1.49 to 1.32)	-1.24 (-5.37 to 2.89)	-0.55 (-1.84 to 0.73)	-0.06 (-0.72 to 0.60)
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか?	-0.53 (-1.23 to 0.17)	0.05 (-1.13 to 1.24)	0.42 (-1.90 to 2.74)	-0.83 (-1.97 to 0.31)	0.57 (-0.29 to 1.43)	1.93 (0.11 to 3.75)*	-0.12 (-2.42 to 2.18)	-1.15 (-2.91 to 0.60)	-0.22 (-1.53 to 1.09)

夕食で外食やお惣菜 などを利用します か？	-1.16 (-2.24 to -0.08)*	-0.81 (-2.09 to 0.47)	-0.96 (-3.54 to 1.62)	-0.66 (-2.03 to 0.71)	1.15 (0.47 to 1.84)†	-0.38 (-1.77 to 1.01)	-1.55 (-4.66 to 1.56)	0.62 (-0.71 to 1.94)	-1.41 (-2.38 to - 0.45)†
家庭の味付けは外食 と比べていかがです か？	0.00 (-0.83 to 0.82)	1.08 (-0.21 to 2.37)	-0.29 (-5.57 to 4.99)	0.03 (-1.19 to 1.25)	-0.24 (-0.83 to 0.34)	0.70 (-1.45 to 2.86)	-0.61 (-4.64 to 3.43)	-2.19 (-4.50 to 0.13)	-2.13 (-4.34 to 0.07)
食事の量は多いと思 いますか？	0.05 (-1.87 to 1.97)	-0.70 (-2.63 to 1.22)	1.51 (-7.32 to 10.34)	-1.12 (-3.08 to 0.83)	0.34 (-0.16 to 0.85)	0.02 (-1.60 to 1.64)	-3.89 (-17.85 to 10.08)	-2.52 (-3.97 to - 1.07)†	-0.47 (-1.53 to 0.58)
食塩の多い食品や味 付けの濃い料理を控 えていますか？	-0.20 (-0.78 to 0.38)	-0.99 (-2.11 to 0.14)		0.77 (-0.44 to 1.99)	-0.04 (-0.77 to 0.68)				

「家庭の味付けは外食と比べていかがですか？」の項目は0点、2点、3点の配点のため、0点→0点、0点→2点、0点→3点、2点→0点、2点→2点、2点→3点、3点→0点、3点→2点、3点→3点、の9グループに区分した。「食塩の多い食品や味付けの濃い料理を控えていますか？」の項目は0点、1点の配点のため、0点→0点、0点→1点、1点→0点、1点→1点、の4グループに区分した。

年齢及び性別を調整した尿ナトリウム比の変化の平均値 (95%信頼区間)

P値：*<0.05, †<0.01, ‡<0.001

表 25. 「カリウムチェックシート」各項目における点数の変化と収縮期血圧値の変化 (9 グループに区分)

	ベースライン時の点数とフォローアップ時の点数の変化								
	T1→T1	T1→T2	T1→T3	T2→T1	T2→T2	T2→T3	T3→T1	T3→T2	T3→T3
ご飯パンめん類など (主食)_おにぎり	-0.61 (-1.24 to 0.02)	1.59 (0.08 to 3.11)*	0.88 (-0.58 to 2.34)	-0.16 (-1.60 to 1.28)	-0.80 (-2.38 to 0.79)	0.15 (-1.61 to 1.91)	0.38 (-0.89 to 1.65)	-0.87 (-2.54 to 0.80)	-0.10 (-1.17 to 0.98)
ご飯パンめん類など (主食)_ごはん	-0.18 (-0.93 to 0.58)	-0.62 (-1.78 to 0.55)	2.85 (0.93 to 4.76)†	-0.87 (-2.05 to 0.30)	0.33 (-0.59 to 1.26)	-0.19 (-1.75 to 1.38)	-0.44 (-2.26 to 1.38)	0.03 (-1.49 to 1.55)	-0.56 (-1.76 to 0.65)
ご飯パンめん類など (主食)_パン	-0.10 (-0.78 to 0.58)	0.47 (-0.86 to 1.79)	0.86 (-1.42 to 3.15)	-1.06 (-2.32 to 0.20)	-0.23 (-1.04 to 0.57)	0.73 (-0.96 to 2.43)	-0.36 (-2.46 to 1.73)	-0.31 (-2.03 to 1.40)	-0.15 (-1.77 to 1.47)
ご飯パンめん類など (主食)_めん類	-0.04 (-0.82 to 0.74)	0.01 (-1.10 to 1.13)	0.97 (-2.66 to 4.59)	-0.29 (-1.37 to 0.78)	-0.26 (-0.98 to 0.46)	0.23 (-1.42 to 1.88)	-1.09 (-3.93 to 1.75)	-0.41 (-2.19 to 1.37)	-0.71 (-2.89 to 1.47)
肉・魚・卵・大豆製 品などを用いた料理 (主菜)_小鉢・小皿の 料理	-0.20 (-0.79 to 0.40)	-0.14 (-1.15 to 0.87)	0.15 (-1.63 to 1.93)	0.45 (-0.66 to 1.55)	-0.19 (-1.49 to 1.11)	0.20 (-1.86 to 2.26)	-1.23 (-2.98 to 0.52)	-0.47 (-2.57 to 1.64)	1.71 (-0.56 to 3.99)
肉・魚・卵・大豆製 品などを用いた料理 (主菜)_大皿の料理	-0.22 (-0.81 to 0.36)	0.31 (-0.80 to 1.41)	0.12 (-1.79 to 2.03)	0.25 (-0.94 to 1.44)	-0.47 (-1.57 to 0.64)	-0.30 (-2.51 to 1.91)	-0.27 (-2.17 to 1.63)	0.63 (-1.48 to 2.75)	-1.11 (-3.35 to 1.12)
野菜・いも・豆・海 藻・きのこなどを用 いた料理(副菜)_小 鉢・小皿の料理 具 だくさん汁物	0.05 (-0.51 to 0.60)	-0.46 (-1.57 to 0.66)	0.06 (-1.75 to 1.88)	-1.15 (-2.34 to 0.04)	0.65 (-0.78 to 2.09)	-0.83 (-3.04 to 1.38)	-0.01 (-1.92 to 1.90)	0.13 (-1.71 to 1.98)	0.15 (-1.96 to 2.26)
野菜・いも・豆・海 藻・きのこなどを用 いた料理(副菜)_大皿 の料理	-0.82 (-1.68 to 0.04)	-0.39 (-1.41 to 0.64)	0.85 (-1.56 to 3.27)	-0.58 (-1.59 to 0.43)	0.63 (-0.09 to 1.35)	0.24 (-1.32 to 1.81)	-0.94 (-3.37 to 1.49)	-0.05 (-1.72 to 1.62)	-0.25 (-2.56 to 2.05)

果物	-0.03 (-0.64 to 0.58)	0.54 (-0.61 to 1.70)	-0.78 (-3.13 to 1.56)	-0.03 (-1.28 to 1.22)	-0.30 (-1.17 to 0.57)	-0.36 (-2.29 to 1.58)	-0.38 (-3.03 to 2.26)	-2.20 (-3.99 to -0.40)	1.17 (-0.99 to 3.33)
牛乳・乳製品	-0.27 (-1.03 to 0.49)	0.69 (-0.61 to 1.98)	0.82 (-1.72 to 3.35)	0.31 (-0.96 to 1.58)	-0.19 (-0.98 to 0.61)	-0.74 (-2.20 to 0.72)	-0.51 (-3.20 to 2.19)	-0.70 (-2.00 to 0.60)	0.06 (-1.20 to 1.33)
日本茶・コーヒー・ 紅茶・ウーロン茶・ ココア(嗜好飲料)	-0.13 (-0.90 to 0.63)	0.01 (-0.78 to 0.80)	-0.47 (-2.17 to 1.24)	1.01 (-1.04 to 3.06)	-0.31 (-1.37 to 0.76)	-0.41 (-2.21 to 1.39)	-0.70 (-2.96 to 1.55)	-1.19 (-2.51 to 0.13)	0.79 (-0.45 to 2.02)
菓子類	0.05 (-0.61 to 0.71)	0.01 (-1.16 to 1.18)	-1.71 (-5.38 to 1.97)	-0.41 (-1.53 to 0.71)	-0.41 (-1.21 to 0.38)	0.54 (-1.27 to 2.36)	-2.00 (-4.94 to 0.95)	0.44 (-1.29 to 2.17)	0.56 (-1.43 to 2.56)

年齢及び性別を調整した尿ナトカリ比の変化の平均値 (95%信頼区間)

P 値 : *<0.05, †<0.01, ‡<0.001

T1, 第一三分位; T2, 第二三分位; T3, 第三三分位

表 26. 収縮期血圧の変化（2024 年－2025 年）に関連する要因

	非標準化回帰係数（95%信頼区間）	標準化回帰係数（95%信頼区間）
ベースライン時の年齢（1 歳上昇毎）	0.04 (0.01 to 0.08)†	0.05 (0.01 to 0.09)†
性別		
男性	ref	ref
女性	1.04 (-0.14 to 2.22)	0.05 (-0.01 to 0.11)
BMI の変化（2024 年－2025 年）（1kg/m ² 上昇毎）	1.81 (1.43 to 2.19)‡	0.18 (0.14 to 0.22)‡
飲酒状況の変化（2024 年－2025 年）		
非飲酒→非飲酒	ref	ref
非飲酒→飲酒	1.00 (-1.40 to 3.40)	0.05 (-0.07 to 0.17)
飲酒→非飲酒	1.35 (-1.39 to 4.08)	0.07 (-0.07 to 0.20)
飲酒→飲酒	0.17 (-0.73 to 1.07)	0.01 (-0.04 to 0.05)
喫煙習慣の変化（2024 年－2025 年）		
非喫煙→非喫煙	ref	ref
非喫煙→喫煙	-1.56 (-4.61 to 1.49)	-0.08 (-0.23 to 0.07)
喫煙→非喫煙	-0.68 (-3.46 to 2.09)	-0.03 (-0.17 to 0.10)
喫煙→喫煙	0.10 (-0.84 to 1.04)	0.01 (-0.04 to 0.05)
運動習慣の変化（2024 年－2025 年）		
なし→なし	ref	ref
なし→あり	0.10 (-1.51 to 1.71)	0.00 (-0.07 to 0.08)
あり→なし	-0.39 (-2.00 to 1.22)	-0.02 (-0.10 to 0.06)
あり→あり	0.62 (-0.35 to 1.59)	0.03 (-0.02 to 0.08)
尿ナトカリ比の変化（2024 年－2025 年）（1 上昇毎）	0.25 (0.14 to 0.35)‡	0.09 (0.05 to 0.12)‡
Adjusted R ²		0.040

上記全ての変数を同じ重回帰モデルに組み込んだ。

分析対象は 2,558 名（運動習慣データ欠損 1 名）。

P 値：*<0.05, †<0.01, ‡<0.001