

# 高血圧が気になるあなた！

## ナトカリ比測定をしてみませんか？


日時▶令和8年2月10日（火）10時～12時

場所▶モトガッコ2階ルーム1・2

### ナトカリ比とは？

ナトリウム（食塩）とカリウム（野菜等）の摂取バランスを表す指標です。食塩の摂取が多いのに対し、野菜や果物の摂取が少ないと、数値が高くなります。野菜などに多く含まれるカリウムは、余分な塩分を体外に出して血圧を下げる働きがあるため、高血圧の予防・改善に効果的な指標とされています。減塩にプラスして、カリウムの摂取でナトカリのバランスを整えていきましょう。

今事業では、尿検査を元に、食事の推定ナトカリ比を計算します。

$$\text{尿ナトカリ比} = \frac{\text{塩分（ナトリウム）}}{\text{野菜（カリウム）}}$$


高血圧予防の  
ポイントを  
お伝えします！

対象者 町内在住で当日の朝採尿できる方であればどなたでも

定員 先着40名

申込期限 令和8年1月26日（月）まで

申込方法 右記申込コード または 下記連絡先までお電話ください。



申込コード

### 申込後と当日の流れ

#### 当日まで

尿検査キットをご自宅へ郵送します。

#### 当日（2月10日）

当日の朝採尿し、会場にお持ちください。

#### 当日（2月10日）

- ・ 体組成・血圧測定
- ・ 尿ナトカリ比検査結果のお渡し
- ・ 食生活講話

※体組成測定は裸足で測定しますので、測定しやすい服装でお越しください。

申込先  
問合せ先

石川町 保健福祉課 健康増進係

☎ 0247（26）8416

（平日8：30～12：00、13：00～17：00）