

# 尿検査で1日の推定塩分摂取量を測ってみませんか？

日常的に塩分を摂りすぎることは、高血圧、それを原因とする脳血管疾患、虚血性心疾患、慢性腎臓病などの要因になると言われ、「減塩」の必要性が指摘されています。特に長野県は全国的にも塩分を摂りすぎている県で小谷村も例外ではありません。

『自分が日頃どれくらいの塩分を摂っているのか』を知るために、小谷村では減塩の日（毎月17日）に合わせ、“尿中塩分推定摂取量検査”を以下のとおり実施いたします。検査を希望される方は役場健康推進係へご連絡ください。



## 【対象者】

小谷村に住所を有する方

## 【検査日時】

（17日が土日・祝日の場合は次の平日）

受付時間 午前 9:00～午前 10:00

令和8年4月17日（金）
5月18日（月）
6月17日（水）
7月17日（金）
8月17日（月）
9月17日（木）
10月19日（月）
11月17日（火）
12月17日（木）
令和9年1月18日（月）
2月17日（水）
3月17日（水）

【1日の食塩摂取量の状況】

g/日	男性	女性
目標値	7.5g	6.5g
長野県	11.0g	9.8g
全国	10.5g	8.9g

R6 国民健康・栄養調査より

【検体提出場所】 小谷村役場 健康推進係

【検査費用】 300円

※検査を希望される方には事前に検査用尿容器を送付いたしますので、下記までお問い合わせください。

検査結果は検査尿の提出日から約1週間後を目安に郵送いたします。



1日にどれくらい食塩を摂っているのかを知ることは、高血圧の発症や重症化を予防するうえでとても大切です。食べているものから直接食塩摂取量を測ることは難しいですが、汗をあまりかかない場合には、1日に摂取した食塩量と尿に排泄された食塩量はほぼ同じなので、尿に排泄される食塩の量を測定することで、どれくらいの食塩を摂っているかが推計できます。

1日の食塩摂取量の評価方法はいくつかありますが、日本高血圧学会では簡便で実際的な評価方法として随時尿を用いた計算式の利用が推奨されています。

※年齢・身長・体重・尿（尿中ナトリウム・クレアチニン）より推定食塩摂取量を算出します。



【お問い合わせ先】 小谷村役場 健康推進係 電話：82-2570