

幸せは健康から - 健康情報誌「あおば」-

尿検査で ナトリウムとカリウムを調べてみませんか？

高血圧を予防、改善するために「塩分を摂り過ぎないこと」と「野菜・果物を積極的に食べること」が大切ですが、自分が摂取している塩分や野菜・果物の量が適切なかわからないという人は多いのではないのでしょうか。そんななか注目を集めているのが「ナトリウムとカリウム」です。ナトリウムとカリウムとは、尿中に排泄されるナトリウム（食塩）濃度とカリウム（野菜・果物）濃度のバランスを表す数値で、2.0未満が理想的です。ナトリウムとカリウムは健診時の尿検査で測定することができます。減塩だけでなく、野菜や果物等からカリウムを積極的に摂取し、ナトリウムとカリウムのバランスを意識した食生活を送ることが大切です。

食塩に多く含まれている

ナトリウム (Na)

ナトリウムとカリウムの比 = $\frac{\text{ナトリウム (Na)}}{\text{カリウム (K)}}$

カリウムに多く含まれている

ナトリウムを減らす

カリウムを増やす

食塩を減らし野菜・果物を増やしてナトリウムとカリウムの比を低くしましょう。

2.0未満が理想的。4.0以上の場合は食生活を見直しましょう！

骨量	同年代比較 若年成人比較	判定	90~ ①~③
ヒロリ	抗ヒロリ抗体	判定	~9.9
塩分	食塩推定排泄量 ナトリウムとカリウムの比(Na/K)	判定	

健診結果票のこちらに記載されます


◆ ナトリウムとカリウムの比を2.0未満に近づけるための食事のポイント(日本人の食事摂取基準2025年版より)

食塩摂取量の目標

男性7.5g/日 未満
女性6.5g/日 未満
高血圧の方6g/日 未満

カリウムの増やし方 カリウムは野菜や果物、乳製品に多く含まれます。

○野菜 1日5皿(350g) ○果物 1日200g ○牛乳 1日200mL





(毎食野菜を食べる、野菜の付け合わせは残さず食べるなどご自身の現状に合わせて今よりも増やしましょう。)

※血糖値・中性脂肪が高い方は100g程度にしましょう。

ナトリウム(食塩)の減らし方

- ・麺類の汁やスープを残す
- ・漬物は控える
- ・みそ汁は具たくさんにして1日1杯
- ・加工品やインスタント食品は控える
- ・調味料は卓上に置かない

麺類の汁は全部残せば2~3g減塩できます。特に外食や市販のインスタント麺には多くの食塩が含まれています。







カリウム摂取量の目標


男性3,000mg/日 以上
女性2,600mg/日 以上

※腎臓病治療中の方は医師にご確認ください。

検査料金

¥363 (税込)

健診当日でも追加が可能です。「尿中塩分を追加したいです」とお申し出ください。
※すでに受診するコースの中に含まれている場合があります。



その他、ご不明の点がございましたら、お気軽に当センターにお問い合わせください。

目次

尿検査でナトリウムとカリウムを調べてみませんか? P1 CT検診のご案内..... P2~3 日曜日に受ける女性のがん検診 P4

CT検診のご案内

胸部CT検査

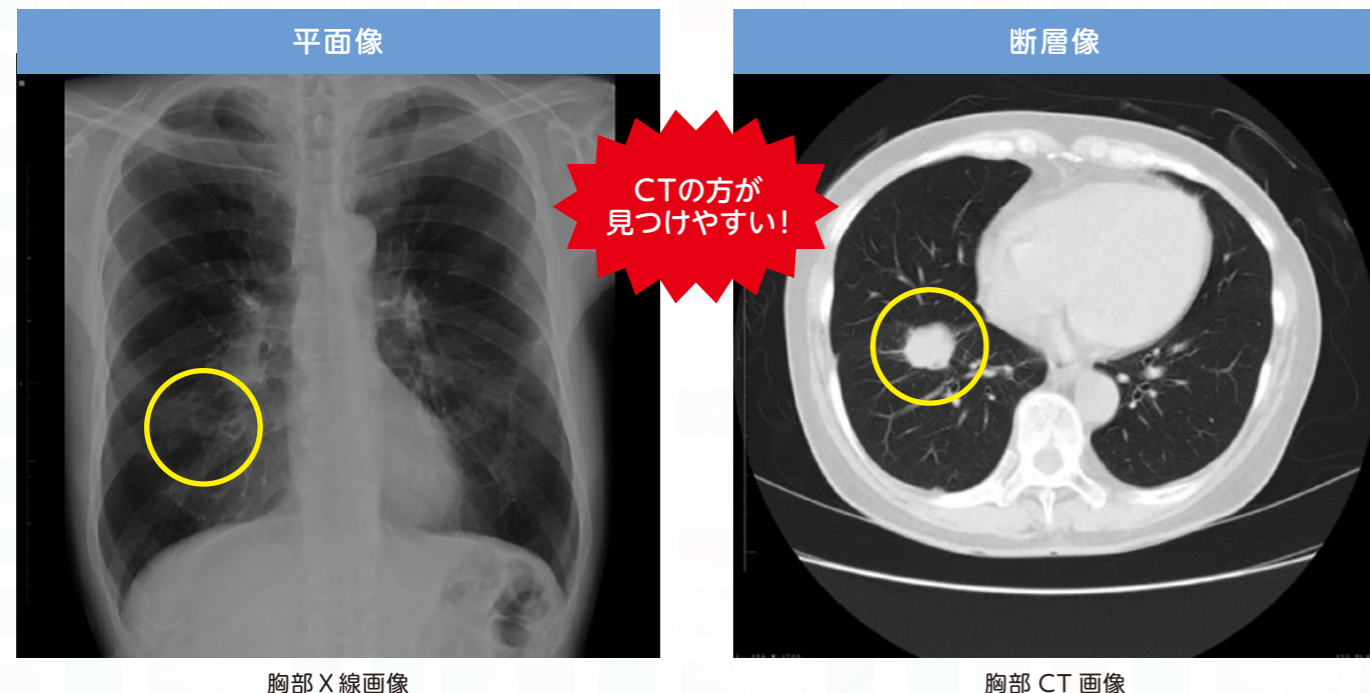
日本人の肺がん死亡率は男性第1位、女性第2位です。(2023年 厚生労働省調べ)
CT検査では肺の断層像を撮影するため、画像に死角がなくなります。したがって、**早期の「治る肺がん」**を見つける可能性が大いに高まります。また胸部CT検査は、肺がんだけでなく慢性疾患や感染症、肺以外の病気なども同時に発見される利点があります。

お勧めのかた

- 40歳以上
- 喫煙者、または喫煙歴がある
- 喫煙指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)が600以上
- 同居家族に喫煙者がいる
- 有害物質を取り扱っている(粉じん作業者など)
- 肺がんが心配



早期肺がん症例



胸部CT肺気腫検査(胸部CT検査のオプション)

通常より詳しく肺内部(肺野)を解析することにより、肺野に対して肺気腫の割合を測定します。肺気腫は喫煙者に多い病気ですが、非喫煙者にもみられます。

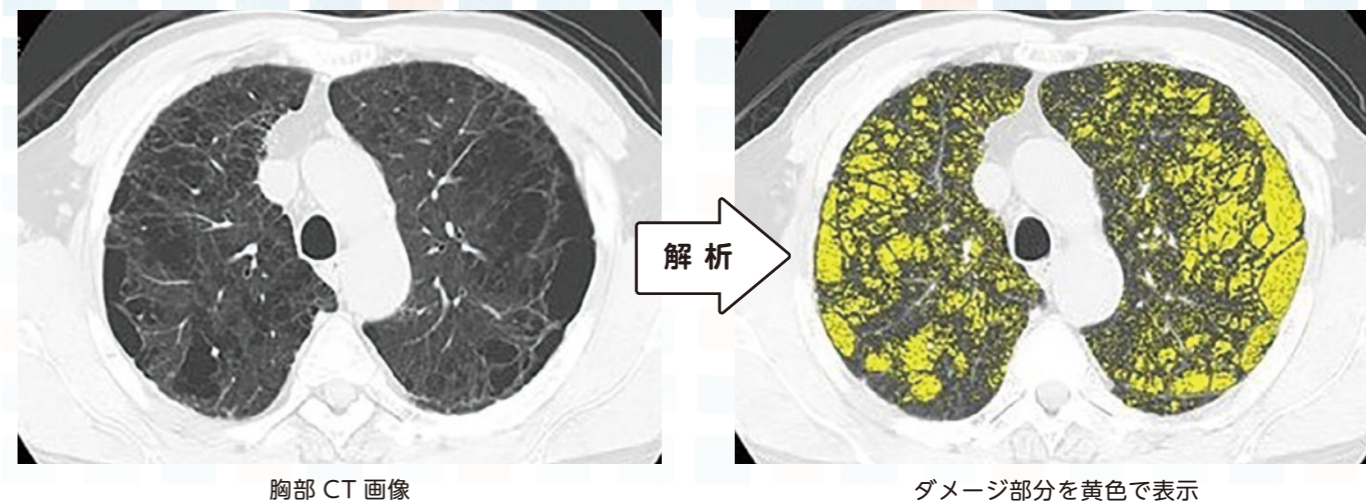
お勧めのかた

- 喫煙者、または喫煙歴がある
- 坂道や階段を登るとすぐ息切れが起きる
- 咳・痰が出る



肺のダメージを計測し、数値化・画像でカラー表示します。経年受診することで過去との比較が可能です。

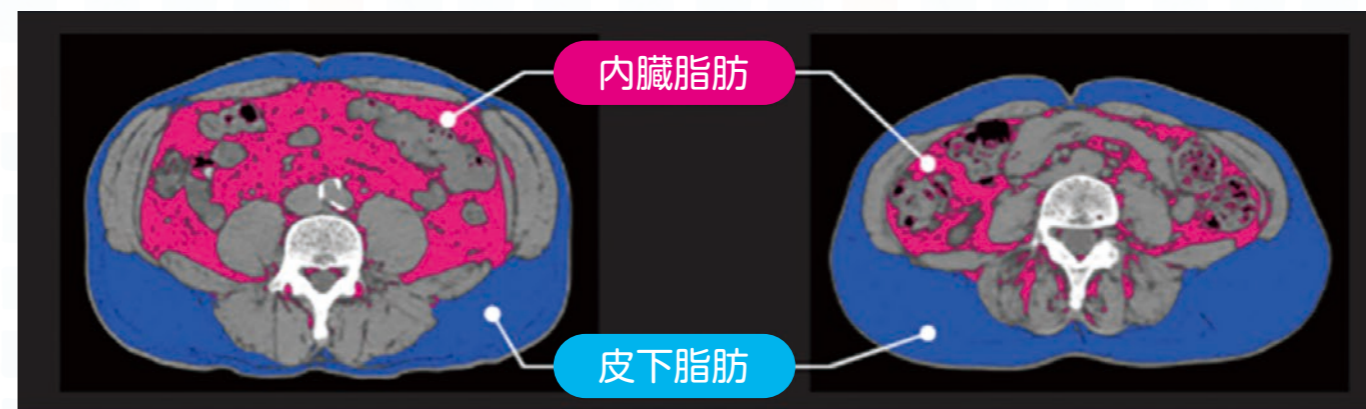
肺気腫解析画像



CT内臓脂肪検査

腹部を輪切りにした断面画像の内臓脂肪面積を専用ソフトで測定する検査です。

- ☑ 内臓脂肪や皮下脂肪が視覚的に確認できる。
- ☑ 内臓脂肪型肥満を早期発見できる。



内臓脂肪面積が100cm²以上の場合、『内臓脂肪型肥満』と判定されます。へその位置でのウエストが男性で85cm以上、女性で90cm以上がメタリックシンドロームにおける腹囲の基準とされています。ご自身の内臓脂肪量を知り、ぜひ健康管理にお役立てください。

検査料金(税込)

- ◆ 胸部CT検査
 - 単独の場合 11,000円
 - コースに追加の場合 7,700~8,800円
 - + 胸部CT肺気腫検査 2,200円
- ※胸部CT肺気腫検査は胸部二次検査・CT再検査との同時受診はできません
- ◆ CT内臓脂肪検査
 - 単独の場合 3,300円
 - 胸部CT検査に追加の場合 2,200円



CT撮影装置

CT検査は1日の実施人数に制限があり、当日希望されても受診できない場合がございます。検査追加をご希望の方は、事前にお電話でお申し込みください。
※妊娠、または妊娠の可能性のある方はCT検査を受けることができません。



公益財団法人 八戸市総合健診センター
電話：0178-70-5563(予約受付時間：8:00~16:45)

日曜日に受ける 女性のがん検診

2025年 8/24
2025年 10/19
2026年 1/18

当健診センターでは、子育てや介護、仕事などで多忙な平日を過ごす女性のために、『日曜日の婦人がん検診』を実施しております。また、10月の第3日曜日は認定NPO法人J.POSH(日本乳がんピンクリボン運動)に賛同し、ジャパンマンモグラフィーサンデーも実施します。乳がんを患う日本人女性は現在9人に1人といわれ、その罹患率・死亡率ともに上昇し続けております。特に乳がんは早期に発見し適切な治療を行えば、良好な経過が期待されております。まだ、婦人がん検診がお済でない方は、この機会に是非ともご検討ください。

2025年 8/24 2025年 10/19 2026年 1/18	検診項目	子宮頸がん検診	婦人科超音波検査	乳がん検診	
	対象者	20歳以上の女性		30~39歳の女性	40歳以上の女性
	検査内容	子宮頸部の内診・細胞診	超音波検査(子宮・卵巣)	乳腺超音波	マンモグラフィー

- 事前予約制です。定員になり次第受付を終了いたします。
- 乳がん検診は、女性技師が行います。

お気軽健康チェックを開催しました!

令和7年3月8日(土)、当センター 1階の健康プロムナードを主会場に「お気軽健康チェック」を開催し、132名の皆様に参加いただきました。お気軽健康チェックは、健康づくりのきっかけとなるよう、無料で実施しております。皆様の参加をお待ちしておりますので、次回開催をお楽しみに!



棒反応テスト



視力測定



会場の様子

お客様からの声の紹介



職員の皆様の対応がすばらしくて、不安や緊張もなく終わりました。ありがとうございます。センター内も明るくてとても良いです。

引き続き、お客様が安心して気持ちよく健診が受けられる環境づくりを目指し、取り組んで参ります。



健診着の上着の襟を広くしてほしいのと、ひとつくらいポケットをつけてほしい。

前開きの健診着も準備しましたので、職員にお声がけいただければ幸いです。また、ポケットに関しては、忘れ物防止の為、ポケットは無い仕様としております。

