

厚生労働省 令和5~7年度 予防・健康づくりに関するエビデンス構築事業

食行動の変容に向けた 尿検査及び食環境整備に係る実証事業

概要資料サマリー | 実証事業者: 特定非営利活動法人 日本高血圧学会

 3,043人

職域健診の受診者を対象
(2024年度実施)

 7事業所

介入群3事業所+
対照群4事業所で比較

 1年追跡

2024年健診 → 介入 →
2025年健診で評価

事業の全体像

職域健診の場を活用し、介入群（前期実施群）と対照群（後期実施群）を1年間比較

3つの目的



客観的評価の実行可能性

スポット尿でナトカリ比等を測定し、健診現場で受診者全員に結果を返却できるか検証



食行動の変化

結果返却と簡易保健指導が、食塩・カリウム摂取や食習慣を変えるかを評価



食環境整備手法の検証

社員食堂・売店などで実行可能性の高い整備手法を探る

研究デザイン（民間企業7事業所が対象）

前期実施群（介入群） 3事業所・1,571人

健診当日に尿ナトカリ比を即時測定・即時返却＋簡易保健指導、食環境整備、LINEナトカリ手帳アプリ、家族向け啓発

後期実施群（対照群） 4事業所・1,472人

検査会社での尿検査のみ（結果は後日返却）。介入は翌年度以降に実施予定

2024年健診

1年間

2025年健診



介入① 健診当日のナトカリ比測定

「測って・見せて・その場で返す」ことで、自らの生活を見直す気づきを与える

1

チェックシート記入

食塩・カリウムチェックシートで普段の食習慣・食事をふり返る
気づきの準備

2

尿ナトカリ比を即時測定

スポット尿でNa/K比・推定食塩摂取量を測定。数値で客観的に評価
見える化

3

結果返却・簡易保健指導

その場で結果をフィードバックし、啓発動画や目標設定につなげる
行動のきっかけ



あわせて実施: 「LINEナトカリ手帳アプリ」の活用への誘導 / 家族向け啓発 / 検査会社での測定 (推定1日食塩・カリウム摂取量、後日返却)

介入② 食環境整備

個人への介入だけでなく、社員食堂・売店など「環境」側からも減塩・増カリウムを後押し

整備の4側面



食物へのアクセス

社食の減塩・増カリウム



情報へのアクセス

POP掲示・栄養情報の発信



機運醸成

職場全体の関心を高める仕掛け



モニタリング・評価

取組状況を継続的に把握

進め方（準備 → 介入 → 評価）

STEP 1

受託給食会社と打合せ、社員食堂・売店・自販機を視察し利用状況を把握

STEP 2

4側面のチェックリストで減塩・増カリウムの取組状況を施設別に把握

STEP 3

介入前後の取組状況を比較し、効果を評価

取組例（3事業所）

社食メニューの食塩量見直し / 売店で野菜ジュース・牛乳にPOPを付け目線の高さに陳列

食環境整備の効果

「環境」への介入も、食塩量の減少と健康的な商品の購買増につながった



社員食堂

-0.1~0.2g/日

提供メニューの食塩相当量（出数による加重平均）が3事業所すべてで減少



売店

+32%

POPを付け目線の高さに陳列した野菜ジュース・牛乳の月間販売本数が増加（2事業所）



ロジックモデル

連鎖を確認

想定したアウトプット→中間アウトカム→最終アウトカムの流れが実データで裏付け

確認されたロジックモデル

アウトプット

社食の食塩減・主観的評価と利用頻度の向上



中間アウトカム

対象商品の利用増・食行動の変化



最終アウトカム

尿ナトリウム比の低下・血圧値の改善

主要結果 ナトカリ比と血圧が有意に改善

解析対象: データ欠損のない2,559名 (介入群1,294名・対照群1,265名)

尿ナトカリ比の介入効果 (主要評価項目)

-0.46 $P < 0.01$

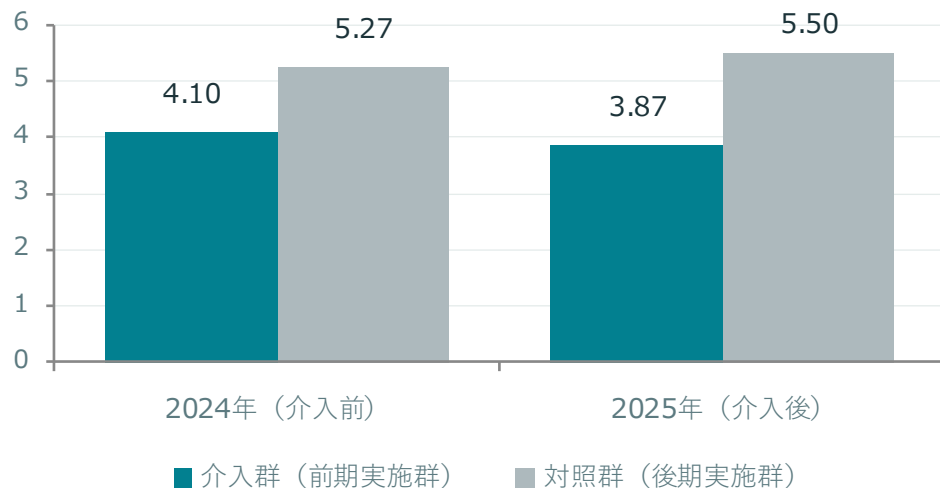
介入群 4.10→3.87 / 対照群 5.27→5.50

収縮期血圧の介入効果

-0.93 mmHg $P < 0.05$

多変量調整後も同様 (-0.45 / -1.04 mmHg)

尿ナトカリ比の変化 (2024年 → 2025年)



ナトカリ比の低下は、年齢・BMI等と独立して収縮期血圧の低下と関連 (標準化回帰係数 0.09、 $P < 0.01$)。推定カリウム摂取量も介入群で増加 (+30mg/日、 $P < 0.05$)

費用対効果とまとめ

41～74歳・50万人の仮想コホートで34年間をシミュレーションし、心筋梗塞・脳卒中等の発症を推計

¥ 増分費用効果比 (ICER)

本事業の取組をそのまま実装した場合

約259 万円/QALY

増分費用 6.8万円・増分QALY 0.0264年

郵送尿検査・インセンティブ資材・アプリ等を除いた場合

約46 万円/QALY と大幅に効率化

457,511円/QALY

まとめ

- ✓ 職域健診でのナトカリ比即時測定と受診者全員へのその場での結果返却は、実行可能であることを確認
- ✓ 対照群と比べ、尿ナトカリ比 (-0.46) と収縮期血圧 (-0.93mmHg) が1年後に有意に改善
- ✓ 食環境整備との組合せで効果が連鎖。実装内容を絞れば費用対効果はさらに良好で、社会実装の有力な選択肢に