

## ステップ1: 腹囲とBMIで内臓脂肪蓄積のリスクを判断

- 腹囲 男性85cm以上、女性90cm以上 → (1)
- 腹囲 男性85cm未満、女性90cm未満かつBMIが25以上 → (2)

※ BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

## ステップ2: 検査結果、質問票より追加リスクをカウント

①～③はメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の判断項目  
④はその他の関連リスクとし、④の喫煙歴については①～③のリスクが1つ以上の場合のみカウントします。

- ① 血糖
  - a 空腹時血糖 100mg/dl以上 または
  - b HbA1c(NGSP値)の場合 5.6%以上※やむを得ず空腹時以外でHbA1cを測定しない場合かつ食後3.5時間以上10時間未満の場合、随時血糖100mg/dl以上
- ② 脂質
  - a 中性脂肪 150mg/dl以上 または
  - b HDLコレステロール 40mg/dl未満
- ③ 血圧
  - a 収縮期 130mmHg以上 または
  - b 拡張期 85mmHg以上
- ④ 質問票 喫煙歴あり

## ステップ3: ステップ1・2から保健指導レベルをグループわけ

ステップ1が(1)の場合で、ステップ2の①～④のリスクのうち追加リスクが

2以上の対象者は	積極的支援レベル
1の対象者は	動機付け支援レベル
0の対象者は	情報提供レベル(特定保健指導はありません)

ステップ1が(2)の場合で、①～④のリスクのうち追加リスクが

3以上の対象者は	積極的支援レベル
1または2の対象者は	動機付け支援レベル
0の対象者は	情報提供レベル(特定保健指導はありません)

## ステップ4: 以下の条件を踏まえて保健指導レベルを確定!

- ★ 前期高齢者(65歳以上75歳未満)は、積極的支援となった場合でも動機付け支援となります。
- ★ 服薬中の方は主治医より指導を受けている為、特定保健指導の該当から外れます。