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。