

STEP 1 腹囲とBMIで内臓脂肪蓄積のリスクを判定

① 腹囲

男性85cm以上
女性90cm以上

A

② BMI

腹囲は基準値未満だが
BMIが25以上

B

③

①②以外の方
保健指導の対象ではありません

※ BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

STEP 2 検査結果・質問票より追加リスクをカウント

①血糖値*

空腹時血糖100mg/dl
以上またはHbA1cの
場合5.6%以上

②脂質

中性脂肪150mg/dl以上
またはHDLコレステ
ロール40mg/dl未満

③血圧

収縮期130mmHg以上
または、
拡張期85mmHg以上

+

④喫煙歴

「あり」※左記①～③
に一つ以上該当した
ときにカウント

※空腹時血糖の判定を優先します

STEP 3 STEP 1、2から保健指導レベルをグループ分け

A

に該当し、STEP 2の
追加リスクが

2以上

積極的支援レベル

1

動機付け支援レベル

0

指導対象外

B

に該当し、STEP 2の
追加リスクが

3以上

積極的支援レベル

1～2

動機付け支援レベル

0

指導対象外

STEP 1で
③に該当

指導
対象外

STEP 4 以下の条件を踏まえて保健指導レベルを確定

※65歳以上75歳未満の方は、積極的支援となった場合でも動機付け支援とします。

※高血圧症、糖尿病、脂質異常症で服薬中の場合は対象になりません。