

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
→STEP 3へ

※ 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※1

空腹時血糖100mg/dl
以上またはHbA1cの
場合5.6%以上

②脂質

空腹時中性脂肪150mg/dl以上
(やむを得ない場合は随時中性脂
肪175mg/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※2

「あり」(左記①～③
に一つ以上該当した
ときにカウント)

※1 空腹時血糖の判定を優先します。

※2 「以前は吸っていたが最近1か月は吸っていない」の回答は、「喫煙なし」として扱う。

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治療が優先となるため、対象となりません。