

階層化のステップ

STEP 1

内臓脂肪蓄積の
リスクを判定

【腹囲】

- ① 男性85cm以上
女性90cm以上

または

【BMI※】

25以上 かつ

- ② 【腹囲】
男性85cm未満
女性90cm未満

※BMI(体格指数) =
体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

STEP 2

検査結果、質問票から追加リスク数をカウント

【血糖】 空腹時血糖 100mg/dl以上
または
HbA1cの場合 5.6% 以上

【脂質】 空腹時中性脂肪 150mg/dl以上
(随時中性脂肪の場合は 175mg/dl以上)
または
HDLコレステロール 40mg/dl未満

【血圧】 収縮期 130mmHg以上
または
拡張期 85mmHg以上

【喫煙】 喫煙歴あり
(他リスクが1つ以上の場合のみカウント)

STEP 3

保健指導レベルを
グループ分け

STEP1が①の場合

STEP2のリスク数が

2以上 ▶ 積極的支援

1 ▶ 動機づけ支援

0 ▶ 情報提供

STEP1が②の場合

STEP2のリスク数が

3以上 ▶ 積極的支援

1~2 ▶ 動機づけ支援

0 ▶ 情報提供

STEP4 【血糖】【脂質】【血圧】治療の服薬をしている人、または服薬開始した人は特定保健指導の対象になりません。
前期高齢者（65歳から74歳）の方は、積極的支援となった場合でも 動機づけ支援となります。