

階層化のステップ

ステップ1 : 腹囲とBMIで内臓脂肪蓄積のリスクを判定します

- ①腹囲が 男性85cm以上、女性90cm以上 ⇒ ☆
②腹囲が 男性85cm未満、女性90cm未満 かつBMIが25以上 ⇒ ★ ※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します

下記①～③はメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の判定項目、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とします。

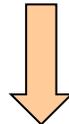
①血糖	A: 空腹時血糖	100mg/dl以上
	B: HbA1cの場合	または5.6%
②脂質	A: 中性脂肪	150mg/dl以上
	B: HDLコレステロール	または40mg/dl未満
③血圧	A: 収縮期	130mmHg以上
	B: 拡張期	または85mmHg以上
④質問票	喫煙歴あり	

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分けします

☆の場合

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

レベル高



レベル低

★の場合

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