

★特定保健指導の対象者 ※メタボリックシンドロームの基準とは異なります

STEP1 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

Ⓐ

②BMI

腹囲は基準未満だが  
BMIが25以上

Ⓑ

③

①②以外の方  
保健指導の対象ではありません

STEP2 検査結果から追加リスクをカウント

①血圧

収縮期血圧 130mmHg以上 または  
拡張期血圧 85 mmHg以上

②血中脂質

空腹時中性脂肪 150mg/dl以上  
(もしくは随時中性脂肪175mg/dl以上) または  
HDL 40mg/dl未満

③血糖

空腹時血糖値 100mg/dl以上 または  
HbA1c(NGSP) 5.6%以上

④喫煙歴

あり  
①~③に1つ以上該当したときにカウント

STEP3 STEP1、2から保健指導レベルをグループ分け

Ⓐに該当し、STEP2  
の追加リスクが1個  
Ⓑに該当し、STEP2  
の追加リスクが1~2個

Ⓐに該当し、STEP2  
の追加リスクが2個以上  
Ⓑに該当し、STEP2  
の追加リスクが3個以上



+タボリスク"中"



動機づけ支援

初回教室後、3か月間、ご自身で  
目標に取り組んでいただきます。



+タボリスク"高"



積極的支援

初回教室後、3~6か月間、  
面接や電話で支援します。  
※65歳以上の方は動機づけ支援になります。