

生活習慣改善の必要レベルの判定方法について

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しょう。

- 腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上 → (1)
- 腹囲が男性85cm未満、女性90cm未満だがBMI \geq 25 → (2)

<BMIの測定>

体重 (kg) \div 身長 (m) の2乗



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しょう。

- ① 血糖 : 「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 質問票 : 喫煙歴あり (①~③のいずれかに該当する場合のみカウント)



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。

- ステップ1で(1)の場合 : ステップ2で、該当項目が**2以上**は「積極的支援レベル」、**1**ならば「動機づけ支援レベル」、**0**ならば「情報提供レベル」
- ステップ1で(2)の場合 : ステップ2で、該当項目が**3以上**は「積極的支援レベル」、**1または2**ならば「動機づけ支援レベル」、**0**ならば「情報提供レベル」

- ※ 65歳以上の方は積極的支援レベルに該当したとしても、動機づけ支援となります。
- ※ 高血圧症、脂質異常症又は糖尿病の治療で薬剤を服用している方は、特定保健指導の対象外となります。