

図 1

STEP1 腹囲とBMIで内臓脂肪蓄積のリスクを判定

腹囲

男性85cm以上
女性90cm以上

BMI

腹囲は基準未満だが
BMIが25以上

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

血圧

収縮期血圧 130mmHg以上 または
拡張期血圧 85 mmHg以上

血中脂質

中性脂肪 150mg/dl以上 または
HDL 40mg/dl未満

血糖

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

喫煙歴

あり
~ 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

↓
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。



↓
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。

