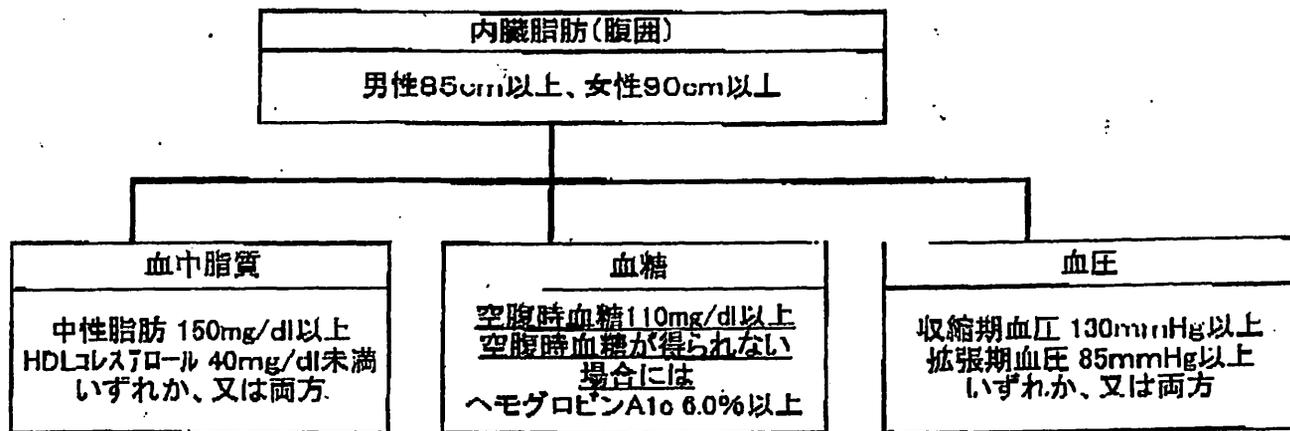




メタボ判定

メタボリックシンドロームの診断基準 (BMIは別)

内臓脂肪の蓄積を目安として腹囲が男性85cm以上、女性が90cm以上を必須条件として
血中脂質、血糖、血圧の3つのリスクのうち、
2つ以上が基準値を超えた人を「基準該当」、1つ超えた人を「予備群該当」、0は「非該当」としています。



※高中性脂肪血症、低HDLコレステロール血症、高血圧症、糖尿病で薬剤治療を受けている場合は、それぞれの項目に当てはまるものとします。

※血糖の基準について変更。↑線部を追加しました。

あなたはどの段階?

健診の結果によって受けられる支援がわかります

特定健診後に受ける特定保健指導は、メタボのリスクに応じて3段階に分かれます。
(積極的支援、動機付け支援、情報提供)

※医療機関で、薬剤(血糖・血圧・コレステロール・中性脂肪を下げる薬)による治療を受けている方は「服薬による情報提供レベル」となります。

自分がどこにあてはまるかチェックしましょう ▶▶ **チェック①**と**チェック②**をし **判定**します

チェック①

腹囲が…男性 85cm 以上
女性 90cm 以上である

いいえ

はい

BMIが…25 以上である

はい

いいえ

A

B

C

判定

	0点	1点	2点	3点以上
A			積極的支援レベル ※65~74歳は 動機付け支援	
B		動機付け支援 レベル		
C	情報提供レベル			

チェック②

a、bのいずれかに該当すれば1点を記入

① 血糖

a、空腹時血糖
100mg/dℓ以上
b、空腹時血糖でない場合
HbA1c 5.6%以上

② 脂質

a、中性脂肪
150mg/dℓ以上
b、HDLコレステロール
39mg/dℓ以下

③ 血圧

a、収縮期血圧
130mmHg以上
b、拡張期血圧
85mmHg以上

点

点

点

①~③に1つでも該当している

はい

いいえ

喫煙歴

現在の喫煙状況

喫煙していれば1点

点

合計点

点

左表で、**チェック①**の結果と、**チェック②**の点数が交わる部分の色を見てください。

〈積極的支援レベルの方〉

メタボによる生活習慣病のリスクが重なっています。

〈動機付け支援レベルの方〉

メタボによる生活習慣病のリスクが出始めています。

〈情報提供レベルの方〉

今のところメタボによる生活習慣病のリスクはありません。毎年健診を受けて、経過を確認しましょう。

〈服薬による情報提供レベルの方〉

現在の状態が悪化してしまわないように、主治医の指示のもと服薬治療を続けましょう。また、日常生活習慣を見直し改善を心がけましょう。

積極的支援レベルの方・動機付け支援レベルの方へ 特定保健指導を利用しましょう

健診の結果、特定保健指導の対象となることがあります。そのままの状態が続くと、自覚症状がなくても動脈硬化などが進んで心筋梗塞や脳梗塞、糖尿病を招くこともあります。特定保健指導への参加はメタボ解消のチャンスです。生活習慣を改善し健康寿命を延ばしましょう。健康で長生きすることは医療費を抑えることにもつながります。

特定保健指導はメリットいっぱい

メリット

1 専門家から
あなたに合った指導

運動や食事に関して、専門家が的確にアドバイスします。あなたの体力や状態に応じてフォローしますので安心です。

一緒に
頑張りましょう!

頼もしい味方

メリット

2 生活習慣改善で
健康に!

正しい生活習慣が身につくと、からだのトラブルが解消!その上、スタイルアップも期待できます。

来年の
健診結果が
楽しみだ!

毎日げんき!

メリット

3 お金をかけずに
健康度がアップ!

参加費は無料です。お金をかけずにアドバイスがもらえて、健康度がアップ!

病院のお世話に
なることが減って
家計は大助かり

家計にやさしい