

特定保健指導基準

- ・ 腹囲が男性 85.0 cm以上、女性 90.0 cm以上
または
- ・ 腹囲が男性 84.9 cm以下、女性 89.9 cm以下かつBMI 25 以上

であり、下記の追加リスクに該当する者

《追加リスク》

- [1] 血糖：空腹時血糖 100mg/dl 以上
(空腹時血糖がとれなかった場合は、HbA1c (NGSP)5.6%以上)
- [2] 脂質：空腹時中性脂肪 150mg/dl 以上(空腹時中性脂肪がとれなかった場合は、
随時中性脂肪 175mg/dl 以上) または HDL コレステロール 39mg/dl 以下
- [3] 血圧：収縮期血圧 130mmHg 以上 または 拡張期血圧 85mmHg 以上
- [4] 喫煙歴あり (上記 [1]～[3]のリスクが1つ以上該当する場合にのみリスクに追加)

追加リスク数に応じて下表のように「積極的支援」または「動機付け支援」に区分します。区分により支援内容が異なります。

腹囲	追加リスク [1]血糖 [2]脂質 [3]血圧	喫煙歴	支援内容	
			40～64 歳	65～74 歳
85.0 cm以上(男性) 90.0 cm以上(女性)	2つ以上該当	—	積極的支援	動機付け支援
	1つ該当	あり		
		なし		
上記以外で BMI 25.0 以上	3つ該当	—	積極的支援	動機付け支援
	2つ該当	あり		
		なし		
	1つ該当	—		

非肥満保健指導基準

腹囲とBMIにより特定保健指導に非該当でも、下記の追加リスクに複数該当する場合は、「非肥満保健指導」の対象となります。

なお、追加リスクに1つ該当する場合は「健康相談」の対象となります（下表参照）。

《追加リスク》

[1]血糖：空腹時血糖 100mg/dl 以上 125mg/dl 以下（空腹時血糖がとれなかった場合は、HbA1c（NGSP）5.6%以上6.4%以下）

[2]脂質：空腹時中性脂肪 150mg/dl 以上 299mg/dl 以下
（空腹時中性脂肪がとれなかった場合は、随時中性脂肪 175mg/dl 以上）
または LDL コレステロール 120mg/dl 以上 139mg/dl 以下

[3]血圧：収縮期血圧 130mmHg 以上 139mmHg 以下
または 拡張期血圧 85mmHg 以上 89mmHg 以下

腹囲	追加リスク [1]血糖 [2]脂質 [3]血圧	支援内容
84.9 cm以下（男性） 89.9 cm以下（女性）	2つ以上該当	非肥満保健指導
かつBMI 24.9 以下	1つ該当	健康相談

健康相談については保健センターにお問い合わせ・お申し込みください。

- ・牛込保健センター ☎03-3260-6231
- ・四谷保健センター ☎03-3351-5161
- ・東新宿保健センター ☎03-3200-1026
- ・落合保健センター ☎03-3952-7161