

階層化(特定保健指導実施者の選定)

1. 内臓型脂肪肥満

(腹囲とBMI で内臓脂肪蓄積のリスクを判定します)

A

腹囲:男性 85cm 以上
女性 90cm 以上

B

腹囲:男性 85cm 未満
女性 90cm 未満
かつ BMI:25 以上

2. 追加リスク

(健診結果・質問票より追加リスクをカウントします)

- ① 血糖 (空腹時血糖、随時血糖*)100mg/dl 以上 または、HbA1c(NGSP 値)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 収縮期血圧 130mmHg 以上 または 拡張期血圧 85mmHg 以上
- ④ 喫煙歴 ①~③のリスクが1つでもある場合にリスクとして追加

* 食事開始から 3.5 時間以上経過していること

3. 上記リスクを踏まえて、下記の特典保健指導のタイプが決定します。

動機づけ支援

内臓脂肪肥満 A でリスクが1つ
内臓脂肪型肥満 B でリスクが1つ~2つ

積極的支援

内臓脂肪肥満 A でリスクが2つ以上
内臓脂肪型肥満 B でリスクが3つ以上

※前期高齢者(65 歳以上 75 歳未満)については、「積極的支援」の対象となった場合でも「動機づけ支援」となります。

※服薬中の人については、特定保健指導の対象となりません。