

# ≪メタリックシンドロームと保健指導対象者 基準値と判定≫

## ■メタリックシンドローム判定

|                |                                                                                   |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| <b>A</b> 肥満の判定 | <b>◆腹囲基準</b><br>男性：85cm以上<br>女性：90cm以上                                            |
| <b>B</b> 血圧リスク | <b>◆収縮期血圧</b> ：130以上 または<br><b>◆拡張期血圧</b> ：85以上 または<br><b>●高血圧症にて内服あり</b>         |
| <b>C</b> 脂質リスク | <b>◆中性脂肪</b> ：150以上 または<br><b>◆HDLコレステロール</b> ：40未満 または<br><b>●脂質異常症にて内服あり</b>    |
| <b>D</b> 血糖リスク | 空腹時採血→ <b>◆血糖値</b> ：110以上<br>食後採血→ <b>◆HbA1c</b> ：6.0%以上 または<br><b>●糖尿病にて内服あり</b> |

※LDLコレステロールは、他項目の重なりがなくても動脈硬化の危険因子になるため、両判定には含まない

## ■特定保健指導対象者判定

|                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------|
| <b>◆腹囲基準</b><br>男性：85cm以上<br>女性：90cm以上 または<br><b>◆BMI</b> 男女：25以上                |
| <b>◆収縮期血圧</b> ：130以上 または<br><b>◆拡張期血圧</b> ：85以上                                  |
| <b>◆空腹時中性脂肪</b> ：150以上 または<br>（やむを得ない場合は随時中性脂肪175以上）<br><b>◆HDLコレステロール</b> ：40未満 |
| 空腹時採血→ <b>◆血糖値</b> ：100以上<br>食後採血→ <b>◆HbA1c</b> ：5.6%以上                         |

| 判 定     |                          | メタリックシンドローム<br>判 定 | 特定保健指導対象者判定              |                          |
|---------|--------------------------|--------------------|--------------------------|--------------------------|
|         |                          |                    | 腹囲基準に該当                  | BMIに該当（腹囲は正常）            |
| Aに当てはまる | B～Dの3つに当てはまる             | 基準該当               | 積極的支援                    | 積極的支援                    |
|         | B～Dの2つに当てはまる             |                    |                          | 喫煙者→積極的支援<br>非喫煙者→動機付け支援 |
|         | B～Dの1つに当てはまる             | 予備群該当              | 喫煙者→積極的支援<br>非喫煙者→動機付け支援 | 動機付け支援                   |
|         | B～Dに当てはまらない<br>Aに当てはまらない | 非該当                | 情報提供                     |                          |

ただし

### ■ ご注意 ■

メタリックシンドローム「非該当」の中にもBMIの関係で保健指導対象者となる人が含まれます。

- ◆高血圧症、脂質異常症または糖尿病の治療薬を内服中の方は、**情報提供**の判定となる。
- ◆65歳以上の場合は、積極的支援の対象となっても**動機付け支援**の判定となる。

## 保健指導

保健師または管理栄養士による保健指導です。対象者が自らの生活習慣における課題に気づき、健康的な行動変容方向性を導き出せるよう支援します。

- ◆ **積極的支援**：面接・電話・手紙などにより3か月以上継続的に支援し、3～6か月後に身体状態・生活習慣の変化について評価する。
- ◆ **動機付け支援**：原則1回面接を行い、3か月以上経過後に身体状態・生活習慣の変化について評価する。
- ◆ **情報提供**：健診結果から特に問題がない方には健康の保持増進のための情報提供を、肥満を伴わず健診結果に問題がある方には必要な保健指導を行う。