

特定保健指導の対象者

ステップ1

まず、腹囲またはBMIで内臓脂肪蓄積のリスクを判定します。

$$BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

腹囲が
男性 85cm 以上、 女性 90cm 以上の人

腹囲が
男性 85cm 未満、 女性 90cm 未満で BMIが25以上の人

上記の 及び 以外の方は、「情報提供」の対象となります。

ステップ2

検査結果、質問票から追加リスクを数えます。

血糖	a 空腹時血糖 100mg/dl 以上、または b HbA1c の場合 5.2% 以上、または c 薬剤治療を受けている場合	a、b、c のいずれか1つでもあれば追加リスクになります。
脂質	a 中性脂肪 150mg/dl 以上、または b HDL コレステロール 40mg/dl 未満、または c 薬剤治療を受けている場合	a、b、c のいずれか1つでもあれば追加リスクになります。
血圧	a 収縮期(最大)血圧 130mmHg 以上、または b 拡張期(最小)血圧 85mmHg 以上、または c 薬剤治療を受けている場合	a、b、c のいずれか1つでもあれば追加リスクになります。
質問票	喫煙歴あり (から の追加リスクが1つ以上ある場合にのみ数えます。)	

ステップ3

ステップ1、2から保健指導対象者をグループ分けします。

ステップ1で だった人で、
ステップ2の追加リスクの数が

0項目・・・情報提供

1項目・・・動機づけ支援

2項目以上・・・積極的支援

ステップ1で だった人で
ステップ2の追加リスクの数が

0項目・・・情報提供

1または2項目・・・動機づけ支援

3項目以上・・・積極的支援