

特定保健指導の判断基準について

©(株)保健支援センター

特定保健指導の判断基準って？

腹囲・BMIで肥満をチェック



A 男性 **85cm** 以上
女性 **90cm** 以上

B 男性 **85cm** 未満
女性 **90cm** 未満

+ BMI **25** 以上

+

血圧 収縮期血圧 **130mmHg** 以上 または 拡張期血圧 **85mmHg** 以上

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

血糖 空腹時血糖 **100mg/dl** 以上 または HbA1c(NGSP値) **5.6%** 以上

喫煙 喫煙歴あり（他のリスクが1項目以上該当した場合のみカウント）

チェック

A で が2個以上

B で が3個以上

A で が1個

B で が1~2個

リスク大

積極的支援

生活習慣病のリスクが高い方を対象に
生活習慣の改善をしっかりサポート

リスク中

動機付け支援

生活習慣病のリスクがある方を
対象に生活習慣の改善をサポート

※65歳以上75歳未満の方は、積極的支援レベルであっても、動機づけ支援レベルとなります。

※高血圧症・脂質異常症（高脂血症）・糖尿病で服薬中の方は、主治医の指示に従っていただくため、保健指導対象外となります。

★BMIとは・・・ [体重(kg)] ÷ [身長(m)の2乗] で算出される値

第2段階以上の方が特定保健指導の対象となります

生活習慣病発症
リスク有

0段階
健康的な生活

第1段階
生活習慣の乱れ

第2段階
内臓脂肪蓄積

- ・高血圧
- ・脂質異常
- ・高血糖

第3段階
生活習慣病発症

- ・高血圧症
- ・脂質異常症
- ・糖尿病

第4段階
重症化

- ・脳出血、脳梗塞
- ・心筋梗塞、心不全
- ・糖尿病合併症
(失明・腎不全など)