


## ～特定保健指導について～

特定健診で該当になった40～74歳の積極的支援および動機付け支援対象者に保健指導を実施します。レベルに応じた保健指導によって、生活習慣の改善をすることで、効果的にメタボリックシンドロームを予防・脱却するのが目的です。

※「メタボリックシンドローム判定」と「特定保健指導支援レベル」は基準が異なります。

例えば、判定が「非該当」でも特定保健指導の対象となることがあります。

### <メタボリックシンドロームの判定基準>

<b>腹囲</b> 男性 85cm 以上 / 女性 90cm 以上  (内臓脂肪面積 100 cm <sup>2</sup> に相当)	① <b>血圧</b> 最高血圧 130mmHg 以上 または、かつ 最低血圧 85mmHg 以上
	② <b>空腹時血糖</b> 110mg/dl 以上
	③ <b>中性脂肪</b> 150mg/dl 以上 または、かつ <b>HDLコレステロール</b> 40mg/dl 未満
	①～③のうち <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 2項目以上に該当する場合→<b>基準該当</b></li> <li><input type="checkbox"/> 1項目のみ該当する場合→<b>予備群該当</b></li> </ul>



### <メタボリックシンドローム判定結果の見方>

判定	判定の意味
<input type="checkbox"/> <b>基準該当</b>	メタボリックシンドロームです。心筋梗塞や脳梗塞、糖尿病の合併症を起こす心配があります。内臓脂肪を減らして合併症を防ぎましょう。
<input type="checkbox"/> <b>予備群該当</b>	予備群です。メタボリックシンドロームに移行しないように内臓脂肪を減らしましょう。
<input type="checkbox"/> <b>非該当</b>	現在はメタボリックシンドロームの心配はありません。現在の状態を維持しましょう。
<input type="checkbox"/> <b>判定不能</b>	メタボリックシンドロームの判断の基本データが不足しているため、判定ができません。

### <特定保健指導 支援レベル階層化基準> 上記①～③の疾患で薬物治療中の方は、特定保健指導の対象外です。

