

メタボリックシンドロームの診断基準

①. まず、腹囲をみます

腹囲
男 85cm以上、女90cm以上



②. 健診結果で該当する項目をみます

ABCのうち2つ以上あてはまるとメタボリックシンドロームと診断されます

A.血糖
空腹時血糖110mg/dl以上
または
HbA1c5.9%以上

B.脂質
中性脂肪150mg/dl以上
かつ/または
HDLコレステロール40mg/dl未満

C.血圧
収縮期130mmHg以上
かつ/または
拡張期85mmHg以上

☆血圧は2回測定した場合その
平均値でみます



特定保健指導の対象となる方の基準

「特定健診」は、メタボリックシンドロームの発症・重症を予防するための健診です。

その結果・問診内容によって、「特定保健指導」の対象となります(下記表参照)。「予防を重視」しているため、メタボリックシンドロームの診断基準に比べて、厳しくなっています。

①. まず、腹囲もしくはBMIでみます

腹囲
男 85cm以上、女90cm以上

BMI
腹囲の基準に該当しない方でBMI $\geq$ 25

②. 健診結果、問診で該当する項目をみます

A.血糖
空腹時血糖100mg/dl以上
または
HbA1c5.6%以上
*服薬中の方はのぞきます

B.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
*服薬中の方はのぞきます

C.血圧
収縮期130mmHg以上
または
拡張期85mmHg以上
*服薬中の方はのぞきます

D.喫煙歴あり

☆血圧は2回測定した場合、その平均値でみます

③. 年齢と②の該当するA~Dの数によって、生活習慣の改善の必要性の段階がわかります。

6カ月間にわたって、生活習慣の改善をはかり、メタボリックシンドロームの改善をめざします。

面接・FAX・電話・教室など、ライフスタイルにあわせて、保健師・栄養士・運動指導士がアドバイスさせていただきます。