

保健指導対象者の選定と階層化

内臓脂肪の蓄積により、心疾患等のリスク要因(高血圧、高血糖、脂質異常等)が増え、リスク要因が増加するほど心疾患等が発症しやすくなることから、保健指導対象者の選定は、内臓脂肪蓄積の程度とリスク要因の数に着目することが重要。
 なお、内臓脂肪蓄積の寄与が比較的少ないと考えられる高血圧症、糖尿病等については、減量等を中心とした生活習慣改善をメニューとする保健指導とは異なる手法の保健指導となる。

ステップ1 腹囲とBMIで内臓脂肪蓄積のリスクを判定

- | | |
|------------------------------------|-------|
| ・腹囲 M \geq 85cm、F \geq 90cm | → (1) |
| ・腹囲 M<85cm、F<90cm かつ BMI \geq 25 | → (2) |
| ・(1)、(2)以外 | → (3) |



ステップ2 検査結果、質問結果より追加リスクをカウント

- | | | |
|--|---|-----------------------------|
| ①血糖 a空腹時血糖110mg/dl以上 又は b随時血糖140mg/dl以上 又は cHbA1c 5.5% 以上 又は d薬剤治療を受けている場合 | } | ④～⑥は①～③のリスクが1以上の場合にのみカウントする |
| ②脂質 a中性脂肪150mg/dl以上 又は bHDLコレステロール40mg/dl未満 又は c薬剤治療を受けている場合 | | |
| ③血圧 a収縮期血圧130mmHg以上 又は b拡張期血圧85mmHg以上 又は c薬剤治療を受けている場合 | | |
| ④LDLコレステロール 120mg/dl以上 | | |
| ⑤質問票 喫煙歴あり | | |
| ⑥尿酸 7.0mg/dl以上 | | |



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

- | | |
|-------------------------------------|------------------------|
| (1)の場合 ステップ2のリスクのうち追加リスク数が 2以上の対象者は | 積極的支援レベル(内臓脂肪症候群基準適合者) |
| 0又は1の対象者は | 動機づけ支援レベル |
| (2)の場合 ステップ2のリスクのうち追加リスク数が 3以上の対象者は | 積極的支援レベル |
| 1又は2の対象者は | 動機づけ支援レベル |
| 0の対象者は | 情報提供レベル |
| (3)の場合 ステップ2のリスクのうち追加リスク数が 4以上の対象者は | 積極的支援レベル |
| 1から3の対象者は | 動機づけ支援レベル |
| 0の対象者は | 情報提供レベル |
- ※(3)の場合の支援法は、「内臓脂肪減少」を目的としたプログラムではなく、個人個人の病態に応じた対応が必要。

