

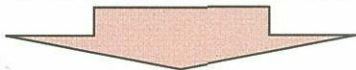
# 保健指導対象者の選定と階層化

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 c HbA1c 5.5% 以上 又は d薬剤治療を受けている場合 |
| ②脂質         | a中性脂肪150mg/dl以上 又は b HDL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  |
- } 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



## 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 0又は1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)<br>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 1又は2の対象者は 0の対象者は | 積極的支援レベル<br>動機づけ支援レベル<br>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 1から3の対象者は 0の対象者は | 積極的支援レベル<br>動機づけ支援レベル<br>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。

