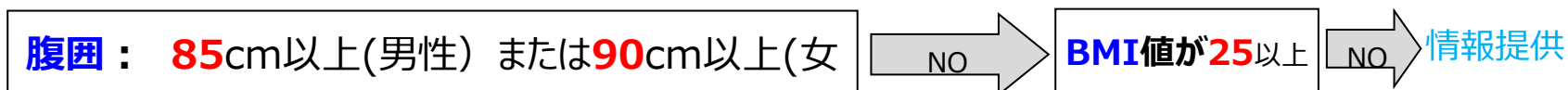


特定保健指導対象者の階層化ステップ

下記STEP 1～3により、特定保健指導対象者を抽出(階層化)する。
※問診票により服薬中(血压、血糖、脂質に関する薬)と回答された方は下記ステップに関係なく、医師の指導を受けているということから特定保健指導の対象外(情報提供と判定)となります。

【STEP1】 腹囲とBMIにより内臓脂肪蓄積のリスクを判定

※BMI = 体重(kg) を身長 (m) の二乗で割った値



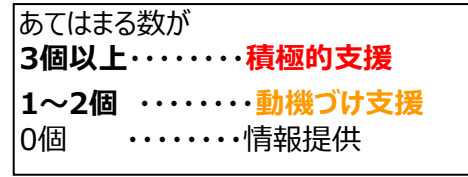
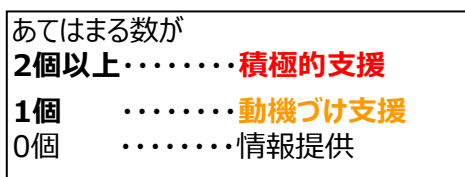
【STEP2】

健診結果、質問票から右の①～④のうち、いくつあてはまるかをカウントする

- ① **血压** : 最高血压 **130**mmHg以上または最低血压 **85**mmHg以上
- ② **血糖** : 空腹時血糖値 **100**mg/d l 以上またはHbA1C **5.6**%以上
- ③ **脂質** : 中性脂肪 **150**mg/d l 以上またはHDLコレステロール **40**mg/dl未
- ④ **喫煙** : 喫煙歴の有無

※④喫煙は①～③のリスクが1つ以上当てはまる場合のみリスクカウント対象となります

【STEP3】



「**積極的支援**」あるいは「**動機づけ支援**」と判定された方は、外部専門業者(健保と契約)のサポーター(保健師あるいは管理栄養士)からの指導・アドバイスを受けながら生活習慣の改善に取り組んでいただきます。

積極的支援対象者(メタボリックシンドローム該当者)

サポーターと初回面接を行い、生活改善計画等を立てた後、3ヶ月以上のサポートを受けながら行動計画を実践していく。

動機づけ支援対象者(メタボリックシンドローム予備群)

サポーターと初回面接を行い、生活改善計画等を立てた後、対象者自ら実践して生活習慣を改善していく。