

# 特定保健指導対象者の選び方

腹囲やBMI（腹囲は基準値以内の者）が基準値以上の方に、追加リスクの数を加え判定します。

## 追加リスク

- 1 血糖** 空腹時血糖値 100mg/dl 以上 または HbA1c 5.2%以上
- 2 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
- 3 血圧** 収縮期血圧 130 mm Hg 以上 または 拡張期血圧 85 mm Hg 以上
- 4 喫煙** 喫煙歴あり（1～3のリスクが1つ以上の場合のみカウント）

上記追加リスク 1～4 のうち「該当」の数

### 腹囲

男性 85 cm以上  
女性 90 cm以上

### 腹囲

男性 85 cm未満  
女性 90 cm未満

かつ

**BMI** 25 以上

2つ以上

1つ

3つ以上

1～2つ

65歳以上の方

65歳以上の方

### 積極的支援

保健師・管理栄養士が面接を行い、生活習慣の改善を3～6ヶ月間継続的にサポートします。

### 動機付け支援

保健師・管理栄養士が面接を行い、生活習慣改善に向けた動機付けを支援します。