

## ■ 特定保健指導の階層化の基準

腹囲	追加リスク	④喫煙歴	対象	
	①血糖②脂質③血圧		40－64 歳	65－74 歳
85cm 以上(男性) 90cm 以上(女性)	2 つ以上該当	—	積極的支援	動機付け支援
	1 つ該当	あり		
		なし		
上記以外で BMI ≥ 25	3 つ該当	—	積極的支援	動機付け支援
	2 つ該当	あり		
		なし		
	1 つ該当	—		

- ①血糖 空腹時血糖(やむを得ない場合は随時血糖) 100mg/dl 以上  
または ヘモグロビン A1c5.6%以上
- ②脂質 空腹時中性脂肪 150mg/dl 以上(やむを得ない場合は随時中性脂肪 175mg/dl 以上)  
または HDL コレステロール 40mg/dl 未満
- ③高血圧 収縮期血圧 130mmHg 以上 または 拡張期血圧 85mmHg 以上
- ④喫煙歴あり(①～③のリスクが 1 つ以上の場合にのみカウント)

※服薬中の者については、特定保健指導の対象としない。

※前期高齢者(65 歳以上 75 歳未満)については、積極的支援の対象となった場合でも動機づけ支援とする。

※BMI(体格指数)は肥満度を調べる指標で、体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で計算します。  
指数 22 が標準とされます。