

# 特定健康診査・特定

## メタボリックシンドロームの診断基準

### ■内臓脂肪型肥満

男性 85cm 以上  
女性 90cm 以上

内臓脂肪面積  
男女とも 100cm<sup>2</sup>以上に相当



上記に加え、以下のうち2項目以上が該当  
(1項目が該当の場合は予備群)

■高血糖:空腹時血糖 110mg/dl以上 ※1

■脂質異常:中性脂肪 150mg/dl以上、HDLコレステロール 40mg/dl未満

■高血圧:収縮期血圧 130mmHg 以上、拡張期血圧 85mmHg 以上

## メタボリックシンドローム

※1 特定保健指導における判定基準は、100mg/dl以上

特定保健指導の判定基準により、リスクに合わせて保健指導※2

### リスクが重なりだした段階 積極的支援

健診判定の改善に向けて、継続的に実行できるような支援がなされます。

### リスクが発現しはじめた段階 動機づけ支援

自分の生活習慣の改善点や実践していく行動などに気づき、自ら目標を設定し、行動にうつすことができるような支援がなされます。

### メタボリックシンドロームのリスクなし 情報提供

健診結果から今の健康状態を把握し、健康な生活を送るための生活習慣の見直しや改善のきっかけとなる情報が提供されます。非該当者だけでなく、全員に実施されます。

※2 特定保健指導では喫煙もリスクの1つとしてカウント。たばこは動脈硬化を進行させ、メタボリックシンドロームを助長します。

解を支援します。

② 動機づけ支援  
健診の結果に合わせてパンフレット等が送付されます。

生活習慣の改善に対する個別の目標を設定し、自ら行動に移すことができるよう動機づけを支援します。

保健師などのスタッフと面接をして目標を設定し、約6カ月後に目標達成状況を確認します。



### ③ 積極的支援

準備段階に合わせて個別の目標を設定し、具体的に実践可能な行動の継続を支援します。目標を設定した後、保健師などのスタッフにより約3カ月間の継続的な支援を受けます。

目標設定から6カ月以上経過した後、目標達成状況を確認します。

自覚症状だけで、健康状態はわかりません。



「そういえばいつの間にか体重が増えた」「最近車に乗ってばかりで歩いていない」「間食が当たり前の生活」「飲み物はたいてい甘いもの」「タバコは高くても吸いたい」……  
そんな生活習慣は危険かもしれません。  
まず、自覚症状で判断せず、健診を受け自分の健康状態を客観的に知ることです。次に、その結果に基づき専門家の指導に基づき適切な改善策を講じることが大切ではないでしょうか。