

# 特定健診・特定保健指導のレベル診断

日本では平成20年春からメタボリックシンドローム（内臓脂肪型肥満）の早期発見を目指して、特定健康診断を行いメタボリックシンドロームと診断された人及び予備軍とされた人々に対して、特定保健指導を行うことになりました。

その人の身体状況のレベルにより3つのグループ

（Ⅰ. 積極的支援、Ⅱ. 動機付け支援、Ⅲ. 情報提供）に振り分けられ、医師、管理栄養士、保健師により、面接・メール・電話・手紙などでの指導支援が行われます。

さて、あなたのレベルは  
3つのグループのどれでしょうか？

あなたの生活習慣改善を  
私達が



サポートします!!



メタボリックシンドロームよ



サヨウナラ

あなたのレベルを診断し、食習慣のチェックと身体活動のチェックをするための資料と致しますので次欄のA~Dの質問に数値や○印でお答え下さい。

## A 特定健診・特定保健指導の診断基準（当てはまるところに数値や○印をご記入下さい。）

	質問項目	はい	いいえ	わからない
肥満	① 腹囲径（へそまわり）が 男性 85cm 以上 女性 90cm 以上 } である。			
	② BMI が 25 以上である。（BMI とは肥満度の判定方法の一つです） BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) <sup>2</sup> で計算されます。 あなたの 体重 ( ) kg、身長 ( ) m の場合 BMI = 体重 ( ) kg ÷ 身長 ( ) m ÷ 身長 ( ) m = ( )			
血糖	③ 空腹時血糖が 100 mg/dl 以上である。			
	④ HbA <sub>1c</sub> の値が 5.2 % 以上である。			
脂質	⑤ 中性脂肪が 150 mg/dl 以上である。			
	⑥ HDL コレステロール値が 40 mg/dl 未満である。			
血圧	⑦ 収縮期（最高）血圧が 130 mmHg 以上である。			
	⑧ 拡張期（最低）血圧が 85 mmHg 以上である。			
服薬	⑨ 血糖、脂質、血圧、いずれかの薬剤治療を受けている。			
煙草	⑩ 喫煙者である	1日に ( )本		
年齢	⑪ 当てはまる年齢区分の ( ) に○印をつけて下さい。 40歳未満( ) 40～65歳未満( ) 65～75歳未満( ) 75歳以上( )			