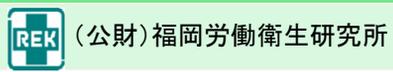


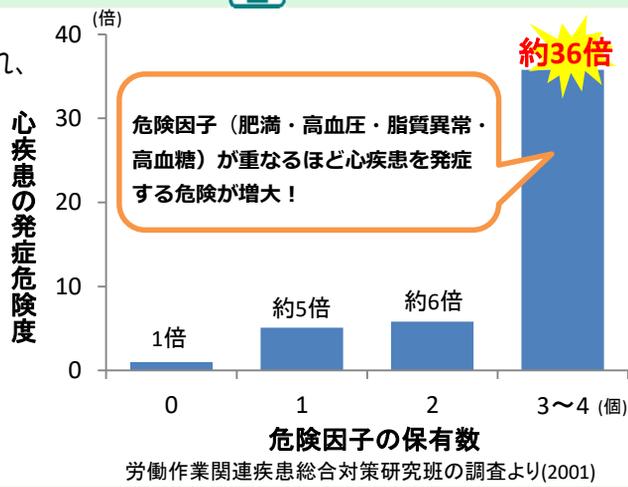
メタボリックシンドロームとは？



メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪症候群とも呼ばれ、**内臓脂肪が蓄積し、「高血圧」「脂質異常」「高血糖」**のうち、2つ以上を合せもつ状態のことを言います。



この状態は、動脈硬化を促進し、心筋梗塞や脳梗塞の発症リスクが高まります。



特定保健指導を受けて生活習慣の改善を！

特定保健指導は、**メタボリックシンドローム改善を目的**に継続的な支援を行います。内臓脂肪を減らすため、食事・運動等の改善計画を保健師や管理栄養士等の専門職と一緒に考えます。

◎ 特定保健指導の対象者は、リスク数に応じて3つに分けられます

内臓脂肪面積 <b>100cm<sup>2</sup>以上</b> に相当する方が対象	①腹囲 男性：85cm以上 女性：90cm以上	②BMI 男性：85cm未満 かつ BMI25以上 女性：90cm未満 かつ BMI25以上 ※BMI=体重kg÷(身長m) <sup>2</sup>	①②以外の方
--	-------------------------------	--	--------

追加リスク	血圧	収縮期血圧130mmHg以上 又は 拡張期血圧85mmHg以上
	脂質	中性脂肪150mg/dl以上 又は HDLコレステロール40mg/dl未満
	血糖値	空腹時血糖 100mg/dl以上 又は HbA1c 5.6%以上 (NGSP値) ※空腹時血糖・HbA1cを測定していない方 →食後3.5時間以上10時間未満の場合：随時血糖100mg/dl以上
	喫煙歴	血圧・脂質・血糖のリスクが1つ以上ある場合のみカウント

保健指導レベルをグループ分け	①に該当の方	②に該当の方	情報提供
	追加リスク	追加リスク	
	2個以上 <b>積極的支援</b> 1個 <b>動機付け支援</b> 0個 <b>情報提供</b>	3個以上 <b>積極的支援</b> 1~2個 <b>動機付け支援</b> 0個 <b>情報提供</b>	

**積極的・動機付け支援の違いについて**

**積極的支援**：メタボのリスクが重なり動脈硬化のリスクが高い状態

**動機付け支援**：メタボのリスクが出始めた状態

リスクの数に応じて保健指導回数が異なり、**積極的支援の方は保健指導回数が多くなります。**

※ 服薬中 (血圧・脂質・血糖) の方は、医療機関を受診しているため、保健指導の対象となりません。  
 ※ 65~74歳の方は、積極的支援の対象となった場合も動機付け支援となります。