

内臓脂肪の蓄積状態

① 腹囲

男性 85cm以上

女性 90cm以上

② BMI

25 以上

(体重kg÷身長cm÷身長cm)

追加リスク

① 血圧

収縮期(最高)血圧 130mmHg以上

または

拡張期(最低)血圧 85mmHg以上

② 血糖

空腹時血糖(または随時血糖) 100mg/dL以上

または

HbA1c(NGSP 値) 5.6%以上

③ 脂質

中性脂肪 150mg/dL 以上

または

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

④ 喫煙習慣がある

タイプの決定

保健指導のタイプ

①の人+追加リスク 1つ

動機付け支援

①の人+追加リスク 2つ以上

積極的支援

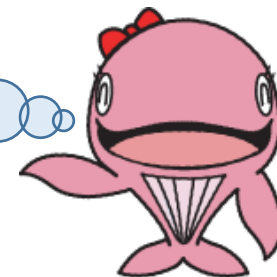
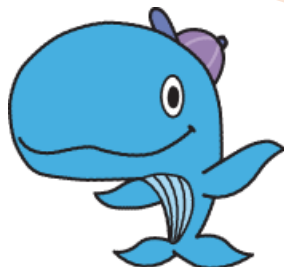
②の人+追加リスク 1つまたは2つ

動機付け支援

②の人+追加リスク 3つ以上

積極的支援

ウエストすっきり！
グッバイ・メタボ！
あなたに合った健康づくり
のお手伝いをします。



昭島市 健康課