

「メタボリックシンドローム」と「メタボリックシンドローム予備群」の判定基準



腹 囲

男性で85cm以上
女性で 90cm以上

※ 腹囲が基準内でも、BMI25
以上の方も対象

+

3つの危険因子

血糖値

HbA1C 5.2%以上 または、
空腹時血糖 100mg/dl以上

脂 質

中性脂肪 150mg/dl以上または
HDLコレステロール 40mg/dl未満

血 圧

収縮期(上の血圧) 130mmHg以上または、
拡張期(下の血圧) 85mmHg以上

※どの項目も、1つでも2つでもあてはまれば、
危険因子を1つと数えます。

※3つの危険因子で、薬剤治療を受けている
方は、基準以上の数値でも対象となりません



★「メタボリックシンドローム」

- ・65 歳以下の方で、腹囲もしくは BMI が基準以上で、危険因子が 2 つ以上ある
- ・65 歳以下で喫煙習慣がある方で、腹囲もしくは BMI が基準以上で危険因子が 1 つ

メタボリックシンドロームの改善が必要と判断され、保健指導のご案内を差し上げます。
6 ヶ月間の継続支援のなか、改善のための運動教室や栄養教室で実践していきます。
ぜひ、保健指導を利用され、生活習慣病予防に役立ててください。

★「メタボリックシンドローム予備群」

- ・65 歳以上の方で、腹囲もしくは BMI が基準以上で、危険因子が 2 つ以上ある
- ・65 歳以上で喫煙習慣がある方で、腹囲もしくは BMI が基準以上で危険因子が 1 つ
- ・腹囲もしくは BMI が基準以上で、危険因子が1つ以上ある



メタボリックシンドロームに移行しないように、保健指導のご案内を差し上げます。
ぜひ、保健指導を利用され、生活習慣病予防に役立ててください。