

# 「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。