

支援コースのご案内

《タイプ1》

腹囲が基準値以上

男性 85cm以上
女性 90cm以上



《タイプ2》

腹囲は基準値内
かつ
BMI（肥満指数）
25以上



+

追加リスク

- 高血圧**
収縮期血圧 130mmHg以上
拡張期血圧 85mmHg以上
〔どちらか一方でも当てはまれば該当〕
- 高血糖**
血糖 100mg/dl以上
HbA1c 5.6%以上（食後10時間未満はHbA1c優先）
- 脂質異常**
空腹時中性脂肪 150mg/dl以上
随時中性脂肪 175mg/dl以上
HDLコレステロール 40mg/dl未満
〔どれか1つでも当てはまれば該当〕
- たばこを吸う**
上記の高血圧・高血糖・脂質異常の基準に1つ以上当てはまる場合に追加でカウントする



《タイプ1》

- 1個**
マイペース支援コース
(動機付け支援)
- 2個以上**
しっかり支援コース
(積極的支援)
※65歳以上はマイペース支援コース

《タイプ2》

- 1～2個**
マイペース支援コース
(動機付け支援)
- 3個以上**
しっかり支援コース
(積極的支援)
※65歳以上はマイペース支援コース