

メタボリックシンドロームの判定基準

腹 囲
男性 85 cm以上
女性 90 cm以上



① 血糖	血糖高値 空腹時血糖（やむを得ない場合は随時血糖）110mg/dl以上 または HbA1c（NGSP値）6.0%以上
② 脂質	脂質異常 空腹時中性脂肪150mg/dl以上 （やむを得ない場合は随時中性脂肪175mg/dl以上） または HDLコレステロール 40mg/dl未満
③ 血圧	血圧高値 収縮期血圧 130mmHg以上 または 拡張期血圧 85mmHg以上

①～③で2つ以上の項目に該当

基準該当

①～③で1つの項目に該当

予備群該当

該当しない

非該当

- 基準該当者および予備群該当者の全員が、特定保健指導の対象者になるとは限りません。また、非該当だった方でも特定保健指導の対象になる場合もあります。健診結果データおよび問診内容に基づき、判定した結果でお送りしています。ご不明な際は、健康増進課 成人保健グループへお問い合わせください。

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、内臓のまわりに脂肪がたくさんついた上に、高血糖、高血圧、脂質異常のどれか2つ以上を抱えている状態で、放置すると血管が動脈硬化をおこし、心臓病や脳卒中などを発症しやすくなります。初期であれば、生活習慣の改善で予防・解消することが可能です。健診を受けて健康状態を確認し、メタボリックシンドロームを改善しましょう！