

1. 血糖※	空腹時血糖 100mg/dl 以上 又は HbA1c:5.6%以上
2. 脂質	空腹時中性脂肪 150mg/dl 以上 又は 随時中性脂肪 175mg/dl 以上 又は HDL(善玉)コレステロール:40mg/dl 未満
3. 血圧	収縮期血圧 130mmHg 以上 又は 拡張期血圧:85mmHg 以上
4. 喫煙歴	1~3 のうち、1 つ以上に該当した場合にカウントします

※1 の項目を測定している場合は、空腹時血糖値を優先とします。

### OSTEP3 保健指導のレベルをグループ分け

※65 歳以上の方は、積極的支援レベルに該当しても、動機付け支援を行います。

STEP 1	STEP 2		保健指導の
			内容
1 のリスクに	1~4 のリスク数が	2 つ以上	積極的支援
該当した場合		1 つ	動機付け支援
(腹囲測定)		0	情報提供
2 のリスクに	1~4 のリスク数が	3 つ以上	積極的支援
該当した場合		1 つ又は 2 つ	動機付け支援
(BMI)		0	情報提供

### OSTEP4 保健指導レベルにあわせたご案内を送付します。

情報提供	健康的な生活習慣の重要性に対する理解と関心を深め、生活習慣を見直すきっかけとなるような、基本的な情報を提供します。
動機付け支援 (リスク低)	初回面談: 個別に 20 分以上、対象者に合わせた実践的なアドバイス
	実践: 3 カ月間、自身で「行動目標」に向けて生活習慣改善
	実績評価: 3 カ月後に健康状態、改善状況の確認