

健康チャレンジ 判定チャート

スタート

◎高血圧症、糖尿病、または脂質異常症の治療のためのお薬を飲んでいますか？

いいえ

腹囲

男性 85 cm 以上
女性 90 cm 以上

はい

いいえ

BMI

2.5以上

はい

いいえ

健康チャレンジ対象外

リスクを確認

① 血圧
収縮期 130 mmHg 以上
または
拡張期 85 mmHg 以上

② 血糖
空腹時血糖 100mg/dl 以上
または (空腹時血糖がない場合)
HbA1c 5.6 % 以上

③ 脂質
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 40 mg/dl 未満

2つ以上該当

1つ該当

該当なし

65歳未満

はい

はい

いいえ

いいえ

健康チャレンジ
対象
(積極的支援)

健康チャレンジ
対象
(動機付け支援)

健康チャレンジ対象外

リスクを確認

① 血圧
収縮期 130 mmHg 以上
または
拡張期 85 mmHg 以上

② 血糖
空腹時血糖 100mg/dl 以上
または (空腹時血糖がない場合)
HbA1c 5.6 % 以上

③ 脂質
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 40 mg/dl 未満

3つ該当

2つ該当

1つ該当

該当なし

65歳未満

はい

はい

いいえ

いいえ

健康チャレンジ
対象
(積極的支援)

健康チャレンジ
対象
(動機付け支援)

健康チャレンジ対象外