メタボリックシンドローム診断基準

※ウエスト周囲径とは、立った姿勢で軽く息を吐いた時に、へその位置で測定する。

ウエスト周囲径（腹囲）　男性　８５ｃｍ以上
女性　９０ｃｍ以上

内臓脂肪面積男女とも１００㎠以上に相当

はい

いいえ

メタボではありません。

①脂質異常
②血圧高値
③血糖高値

２項目該当 → メタボリックシンドローム

１項目該当 → メタボリックシンドローム予備群

①脂質異常

中性脂肪（ＴＧ）150㎎／ｄｌ以上かつ・または
ＨＤＬコレステロール４０ｍｇ／ｄｌ未満

かつ／または

高ＴＧ血症、低ＨＤＬ血症の薬を内服している

②血圧高値

収縮期血圧（最大血圧）130mmＨｇ以上かつ・または
拡張期血圧（最小血圧）85mmＨｇ以上

かつ／または

高血圧の薬を内服している

③血糖高値

空腹時血糖 110㎎／ｄｌ以上かつ・またはＨｂＡ1ｃ６．０%以上

かつ／または

糖尿病の薬を内服している