

● ● ● 使用上の注意 ● ● ●

- すでに何らかの病気と診断された方は、主治医と相談をした上で生活習慣の改善をおこなうようします。
- 本シートは40～69歳の成人男女の方を対象に作られたものであるため、39歳以下もしくは70歳以上の方では正確に予測できない可能性があります。
- 本シートは糖尿病と診断されていない方を対象に作られたものであるため、すでに糖尿病と診断されている方には当てはまりません。
- 本シートにある宣誓書は、自分自身に対する宣誓であるため、自発的に記載するものです。強制するものではありません。

● ● ● 糖尿病危険度予測シート検討委員会 ● ● ●

【委員】

入江 ふじこ	常陸大宮保健所長
緒方 剛	前保健福祉部保健予防課長
遅野井 健	那珂記念クリニック院長
櫻井 みな子	水戸市（管理栄養士）
土井 幹雄	保健福祉部保健予防課長
中村 好一	自治医科大学教授
古市 香子	日立市（保健師）
古山 節子	稲敷市（健康運動指導士）
本多 めぐみ	竜ヶ崎保健所長
松島 照彦	筑波記念病院副院長
山岸 良匡	筑波大学大学院講師

【協力者】

櫻井 進	筑波大学大学院講師
------	-----------

【事務局】

大田 仁史	茨城県立健康プラザ管理者
森戸 久雄	茨城県立健康プラザ副管理者
大高 恵美子	茨城県立健康プラザ企画情報部長
西連地 利己	獨協医科大学公衆衛生学講座助教
笹井 浩行	筑波大学大学院人間総合科学研究科
澤田 宜行	茨城県立健康プラザ企画情報部主任 (敬称略)

【連絡先】

●茨城県保健福祉部保健予防課 〒310-8555茨城県水戸市笠原町978-6 TEL: 029-301-3229 FAX: 029-301-3239	●茨城県立健康プラザ企画情報部 〒310-0852茨城県水戸市笠原町993-2 TEL: 029-243-4216 FAX: 029-243-9785
--	---

糖尿病危険度予測シート 使用の手引き (保健指導担当者用)

茨城県保健福祉部保健予防課
茨城県立健康プラザ

糖尿病危険度予測シートとは

茨城県立健康プラザでは、健康診断の結果をもとに、将来、糖尿病になる危険度を計算し、数値で確認できるシートを開発しました。

糖尿病は、典型的な生活習慣病の1つであり、脳卒中や心筋梗塞などの循環器疾患を引き起こしやすくなるばかりか、糖尿病特有の合併症を引き起こし、日常生活を送るうえで著しい支障をきたすこともあります。

茨城県では独自に、健診受診者生命予後追跡調査事業（基本健康診査の受診者約9万6千人の方を10年以上にわたり追跡した調査）を行い、この疫学調査の結果をもとに糖尿病危険度予測シートをつくりました。

これまで、健康診断を受けて、ご自分の結果が返ってきて、「将来の病気にどのくらい影響を及ぼすか」についてはわかりにくかったと思います。このシートを使っていただければ、将来、糖尿病にどのくらいなりやすいか予測できます。

このシートは、糖尿病になる危険度を予測するとともに、生活習慣改善に役立つ内容が含まれているため、平成20年度からの特定健診・特定保健指導を効果的に行うためのツールとして利用されています。

なお、ここで示される結果は、あくまでも生活習慣改善のための参考情報です。生活習慣改善の糸口としてご利用ください。

活用方法

Step 1

健診結果から各検査項目（BMI、血糖、食事状況、収縮期血圧、降圧剤服用、中性脂肪、喫煙）の点数のところから選び、該当する点数に○をつけます。

すべての検査項目の点数を掛け算し、糖尿病リスクスコア（危険度点数）を計算します。

計算した糖尿病リスクスコア（危険度点数）に基づき、判定欄のA～Cのうち、該当するものに○をつけます。

Step 2

判定の解説のA～Cのうち、該当するカテゴリーのところを確認します。

Step 3

BとCに該当した人は、基本情報、および生活習慣チェックの質問にすべて回答し、次に改善できそうな項目には、改善のところに○をつけます。○をつけるのはいくつでも構いません。

○をつけた項目の中から、自分ですぐに実行できる項目（生活習慣）を3つ以内であげます。

Step 4

ステップ3であげた項目を、自分自身に対する宣誓だと理解したうえで、宣誓書に記載します。

あとは、宣誓に基づいて生活習慣チェックの各項目で、赤色に○をつけた人は黄色に、黄色につけた人は青色になるように、生活習慣の改善に努めましょう。

Step 5

生活習慣記録表は、全部で12回分あります。記録する間隔（例：月2回で6ヵ月分）や回数は、自由に決めることができます。

なお、記録する項目がすべて埋まらなくてもかまいません。

用語の説明

糖尿病リスクスコア（危険度点数）

糖尿病リスクスコア（危険度点数）は、統計的に抜き出した糖尿病発症を予測することができる検査項目を用いて計算する、糖尿病発症を予測する得点です。糖尿病リスクスコア（危険度点数）は男性で、0.32～23.26点、女性で0.16～193.34点の間を取り、得点が高ければ高いほど、糖尿病を発症する可能性が高いといえます。しかし、糖尿病リスクスコアは、あくまで同性、同年代の人と比べて、糖尿病の発症リスクが高いのか、低いのかを示す指標であり、男女間や年代間でスコアを比較することはできません。

BMI

身長に見合った標準体重の求め方はいろいろありますが、このシートではBMI (body mass index) という体格指数を使用します。算出のしかたは、BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) です。日本肥満学会の基準によると、BMIが25以上で肥満と判定されています。

糖尿病発症

糖尿病発症の定義は、日本糖尿病学会の診断基準に基づき、1) 空腹時血糖 ≥ 126 mg/dL、2) 随時血糖 ≥ 200 mg/dLとし、加えて、糖尿病の薬の使用のいずれかひとつを満たした状態としました。