

日付: 年 月 日

# メタボリックシンドローム改善のための 糖尿病危険度予測シート



## 女性用

このシートは糖尿病の既往歴の無い40歳～69歳の女性用に作成されています。  
※すでに疾患のある方は生活習慣について医師と相談されることをお勧めします。

生年月日: 年 月 日 年齢 歳 氏名

検査項目	値	点数		
BMI ※	<19.0	0.7	①	
	19.0-20.9	0.8		
	21.0-22.9	0.9		
	23.0-24.9	1.0		
	25.0-26.9	1.2		
	27.0-29.9	1.3		
	30.0-	1.5		
糖代謝	空腹時血糖	HbA1c	②	
	<80	<4.0		0.4
	80-89	4.0-4.4		0.5
	90-99	4.5-4.9		0.7
	100-109	5.0-5.4		0.9
	110-119	5.5-5.9		1.3
	120-129	6.0-6.4		1.7
	130-139	6.5-6.9		2.4
	140-149	7.0-7.4		3.3
	150-159	7.5-7.9		4.5
	160-169	8.0-8.4		6.2
	170-179	8.5-8.9		8.5
	180-189	9.0-9.4		11.7
190-199	9.5-9.9	16.1		
200-	10.0-	22.2		
採血時の食事状況※	空腹またはHbA1c測定	1.8	③	
	非空腹	0.9		
収縮期血圧	<120	0.8	④	
	120-129	0.9		
	130-139	1.0		
	140-149	1.1		
	150-159	1.2		
	160-169	1.3		
	170-179	1.5		
180-	1.6			
降圧剤服薬	なし	0.9	⑤	
	あり	1.2		

検査項目	値	点数	
中性脂肪	<150	1.0	⑥
	150-199	1.0	
	200-249	1.1	
	250-299	1.1	
	300-349	1.1	
	350-	1.2	
喫煙	なし	0.9	⑦
	あり	1.4	
<b>糖尿病リスクスコアの算出</b> ①×②×③×④×⑤×⑥×⑦  = 点			
点数		判定	
1.0未満		A	
1.0以上1.7未満		B	
1.7以上		C	

※ BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)  
 ※ 非空腹時採血で、HbA1cを測定していない場合は、空腹時血糖欄の値を選び、食事状況を「非空腹」として下さい。

# 判定の解説

## A

### ふ つ う

将来糖尿病になる可能性は高くありません。ただし、日本人はもともと糖尿病になりやすいので、生活習慣に気をつけましょう。

## B

### や や 危 険


将来糖尿病になる可能性が高く、生活習慣を見直す必要があります。保健師等に相談して下さい。

## C

### と っ て も 危 険

すでに糖尿病を発症しているか、将来糖尿病になる可能性が極めて高いため、早急に生活習慣を見直す必要があります。保健師や管理栄養士に相談し、適切な食生活や運動を実践しましょう。

**注意**

検査項目の中で  の域に入っている項目がひとつ以上ある方は、医療機関を受診されることをお勧めします。

## 基本情報チェック

質問	回答
◆腹囲(臍周囲)は90cm以上ですか?	はい・いいえ
◆BMIは25以上ですか?	はい・いいえ
◆20歳の時の体重から10kg以上増加していますか?	はい・いいえ
◆この1年間で、体重が3kg以上増えましたか?	はい・いいえ
あなたの血族で糖尿病にかかった方がいますか? いる場合は誰がかかったか選んでください。	いない・父母・兄弟姉妹・祖父母
この3カ月間に、いびきをかきましたか?	ほとんど毎日・ときどき・ 全くかかない・わからない

◆印の質問に1つ以上「はい」と答えた人は、体重の5%の減量に挑戦しましょう。

現在の体重

kg × 0.05 =

kgの減量

## 生活習慣チェック

改善	質問項目	回答		
	食事の栄養バランスを考えて食べていますか	あまり考えない	たまに考える	いつも考える
	就寝前の2時間以内に夕食を食べることがどれくらいありますか	週3回以上	週3回未満	ほとんどない
	間食を1日何回とりますか	3回以上	2回	1回以下
	間食(まんじゅう・ケーキ・クッキー・その他菓子類)を食べる量はどうか	多い	少し多い	少し食べない
	夜食を食べますか	よく食べる	たまに食べる	あまり食べない
	よく噛んで食べますか	あまり噛まない	少しは噛んでいる	よく噛んでいる
	ながら食いをすることがありますか	多い	たまに	ほとんどない
	おなかいっぱい食べますか	いつも食べる	たまに食べる	腹八分
	漬物を1日何回とりますか	3回以上	2回	1回以下

改善できそうな項目に○印をつけましょう。

※すでに疾患のある方は生活習慣について医師と相談されることをお勧めします

改善	質問項目	回答		
	干物を食べますか	よく食べる	時々食べる	・たまに食べる ・あまり食べない
	塩蔵品(塩さけ・たらこ・佃煮など)、燻製、練り物などの加工食品を利用しますか	よく利用する	時々利用する	・たまに利用する ・あまり利用しない
	インスタント食品や加工食品を利用しますか	よく利用する	たまに利用する	あまり利用しない
	めん類の汁を飲みますか	全部飲む	半分程度飲む	・少し飲む ・飲まない
	野菜を1日何回とりますか	0~1食	2食	毎食
	1日に野菜を食べる量はどれくらいですか	・少 ・し ・食べない	少なめ	たっぷり
	肉類を食べますか	あまり食べない	たまに食べる	毎日少しは食べる
	肉類をどのくらい食べますか	多い	時々多い	
	肉類の脂身を食べますか	よく食べる	たまに食べる	あまり食べない
	魚を食べますか	あまり食べない	たまに食べる	1日1切れ程度食べる
	魚をどのくらい食べますか (1切れの目安：煮魚1切れ)	1日2切れ以上食べる	少しは食べる	
	豆腐や納豆を食べますか	あまり食べない	たまに食べる	毎日食べる (豆腐1/3~1/4丁 又は、納豆ミニカップ1個程度)
	豆腐や納豆をどのくらい食べますか	いつも多い	少し多い	
	卵を食べますか	・あまり食べない ・1日2個以上食べる	週2~3個食べる	1日1/2~1個程度食べる
	牛乳を飲みますか	・あまり飲まない ・飲みすぎ (1日2本以上)	・少しは飲む ・たまに飲みすぎる	毎日1本 (200ml) 程度飲む
	いも類を食べますか	・あまり食べない ・食べすぎが多い	・たまに食べる ・たまに食べすぎる	・毎日卵大1個程度食べる ・食べすぎはほとんどない
	きのこや海藻をたべますか	あまり食べない	たまに食べる	よく食べる
	果物を1日どれくらい食べますか	・あまり食べない ・多い	少しは食べる	ふつつ (中リンゴ1個程度)

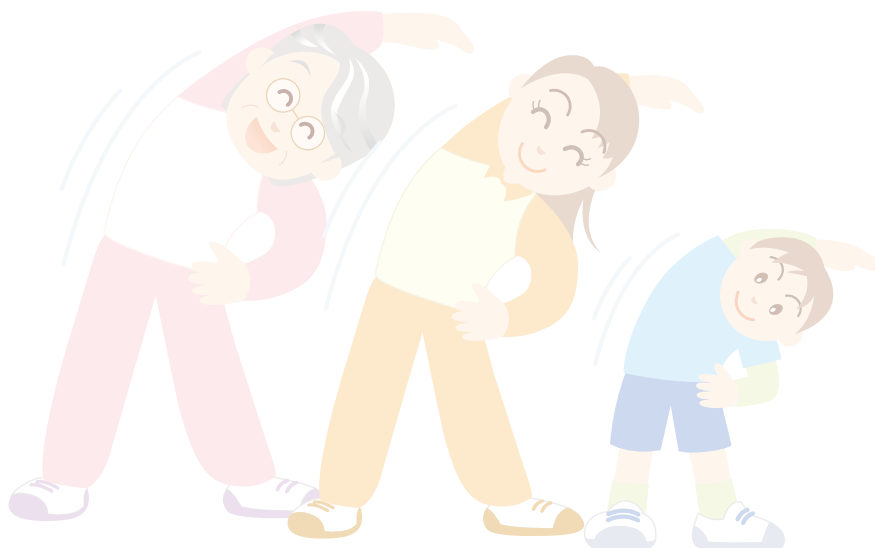
改善できそうな項目に○印をつけましょう。

※すでに疾患のある方は生活習慣について医師と相談されることをお勧めします

改善	質問項目	回答		
	揚げ物料理をよく食べますか	よく食べる	たまに食べる	あまり食べない
	揚げ物をのぞいた油料理を食べますか (炒め物・マヨネーズ・ドレッシングなど)	・ほとんど取らない ・多い	たまに食べる	毎日1~3品目
	脂っこいものをたべますか	よく食べる	たまに食べる	あまり食べない
	煮豆・煮物等に入れる砂糖はどれくらいですか	多い	少し多い	少し
	砂糖入りの飲料(缶ジュース・コーヒー・紅茶等)を飲みますか	よく飲む	たまに飲む	あまり飲まない
	アルコールを飲みますか	ほとんど毎日	時々休む	・飲んでも週2日以上休んでいる ・飲まない
	1日に飲むアルコールの量はどれくらいですか 清酒1合(180ml)の目安:ビール中瓶1本(500ml)、焼酎35度(85ml)、ウイスキーダブル1杯(85ml)、ワイン2杯(240ml)	2合以上	1~2合	・1合以内 ・飲まない
	タバコを吸っていますか	吸っている	やめようと努力中	・吸わない ・やめた
	外食をしますか	多い	時々	・たまにする ・あまりしない
	ファーストフードやコンビニ・中食を利用しますか	よく利用する	たまに利用する	あまり利用しない
	ファーストフードやコンビニ・中食を食べるとき栄養バランスを考えていますか	考えていない	たまに考える	いつも考えている
	日々のストレスはどうか	多い	少し多い	・あまりない ・あっても解消を図っている
	睡眠を十分とっていますか	不足	少し不足	ほととれている
	日常生活でよく体を動かしますか	していない	1時間未満	1時間以上
	エレベーターを利用しますか	よく利用する	たまに利用する	あまり利用しない
	歩く速さはどうか	遅い	変わらない	速い
	日頃、ごろごろしていることがよくありますか	よくある	たまにある	あまりない
	1日30分以上の軽く汗をかくような運動を実施していますか	していない	週2回程度	週3回以上

改善できそうな項目に○印をつけましょう。

※すでに疾患のある方は生活習慣について医師と相談されることをお勧めします







# 生活習慣記録表 その2

日付		月 日	月 日	月 日	月 日
宣誓 (1)		※	※	※	※
宣誓 (2)		※	※	※	※
宣誓 (3)		※	※	※	※
その他に 実践したこと		[                      ]	[                      ]	[                      ]	[                      ]
身長		cm	cm	cm	cm
体重		kg	kg	kg	kg
BMI (25未満)		kg/m <sup>2</sup>	kg/m <sup>2</sup>	kg/m <sup>2</sup>	kg/m <sup>2</sup>
腹囲 (90cm未満)		cm	cm	cm	cm
血圧 (130/85mmHg未満)		/ mmHg	/ mmHg	/ mmHg	/ mmHg
中性 脂肪	空腹時 (150mg/dl未満)	mg/dl	mg/dl	mg/dl	mg/dl
	随時	mg/dl	mg/dl	mg/dl	mg/dl
HDLコレステロール (40mg/dl以上)		mg/dl	mg/dl	mg/dl	mg/dl
LDLコレステロール (140mg/dl未満)		mg/dl	mg/dl	mg/dl	mg/dl
血糖	空腹時 (126mg/dl未満)	mg/dl	mg/dl	mg/dl	mg/dl
	随時 (200mg/dl未満)	mg/dl	mg/dl	mg/dl	mg/dl
HbA <sub>1c</sub> (6.5%未満)		%	%	%	%
支援者からの コメント					

※のところは、◎(よくできた)、○(まあまあできた)、△(あまりできなかった)、×(できなかった)をつけましょう。

(            )内は目安の値です。

# 生活習慣記録表 **その3**

日付		月 日	月 日	月 日	月 日
宣誓 (1)		※	※	※	※
宣誓 (2)		※	※	※	※
宣誓 (3)		※	※	※	※
その他に 実践したこと		[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
身長		cm	cm	cm	cm
体重		kg	kg	kg	kg
BMI (25未満)		kg/m <sup>2</sup>	kg/m <sup>2</sup>	kg/m <sup>2</sup>	kg/m <sup>2</sup>
腹囲 (90cm未満)		cm	cm	cm	cm
血圧 (130/85mmHg未満)		/ mmHg	/ mmHg	/ mmHg	/ mmHg
中性 脂肪	空腹時 (150mg/dl未満)	mg/dl	mg/dl	mg/dl	mg/dl
	随時	mg/dl	mg/dl	mg/dl	mg/dl
HDLコレステロール (40mg/dl以上)		mg/dl	mg/dl	mg/dl	mg/dl
LDLコレステロール (140mg/dl未満)		mg/dl	mg/dl	mg/dl	mg/dl
血糖	空腹時 (126mg/dl未満)	mg/dl	mg/dl	mg/dl	mg/dl
	随時 (200mg/dl未満)	mg/dl	mg/dl	mg/dl	mg/dl
HbA <sub>1c</sub> (6.5%未満)		%	%	%	%
支援者からの コメント					

※のところは、◎(よくできた)、○(まあまあできた)、△(あまりできなかった)、×(できなかった)をつけましょう。

( )内は目安の値です。



**発行所** 茨城県、茨城県立健康プラザ（2007年12月）

**連絡先** 〒310-8555 茨城県水戸市笠原町978-6  
茨城県保健福祉部保健予防課（健康づくりグループ）  
**TEL:029-301-3229**

〒310-0852 茨城県水戸市笠原町993-2  
茨城県立健康プラザ

**TEL:029-243-4171(代)**

Copyright(C)2007 茨城県.茨城県立健康プラザ.All rights reserved.

# 宣誓書

私は、生涯元気で過ごすために、  
次の 　　　　　つを実行します。

(1)

(2)

(3)

平成 　　年 　　月 　　日

署名 \_\_\_\_\_