

目標

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

氏名

日付： 年 月 日



男性用
第二版

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

このシートは糖尿病の既往歴の無い 40 歳～ 69 歳の男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 ※ ¹	<19.0	0.8	①	
	19.0-20.9	0.9		
	21.0-22.9	1.0		
	23.0-24.9	1.0		
	25.0-26.9	1.1		
	27.0-29.9	1.1		
	30.0-	1.2		
糖代謝	空腹時血糖	HbA1c (NGSP 値)	②	
	<80	<4.6		0.5
	80-89	4.6-4.9		0.6
	90-99	5.0-5.3		0.8
	100-109	5.4-5.8		0.9
	110-119	5.9-6.2		1.2
	120-129	6.3-6.6		1.4
	130-139	6.7-7.0		1.8
	140-149	7.1-7.4		2.2
採血時の食事状況 ※ ²	空腹または HbA1c 測定	1.3	③	
	非空腹	1.0		
収縮期 血圧	<120	0.9	④	
	120-129	0.9		
	130-139	1.0		
	140-149	1.1		
	150-159	1.1		
	160-169	1.2		
	170-179	1.3		
	180-	1.3		
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	1.0	
	250-299	1.0	
	300-349	1.0	
	350-	1.1	
喫煙	なし	1.0	⑦
	あり	1.1	
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> 糖尿病リスクスコアの算出 </div>			
① × ② × ③ × ④ × ⑤ × ⑥ × ⑦ = _____ 点			
点数		判定	
1.0 未満		A	
1.0 以上 1.5 未満		B	
1.5 以上		C	

※¹ BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)
 ※² 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「非空腹時」として下さい。

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。

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ることが重要です。

B

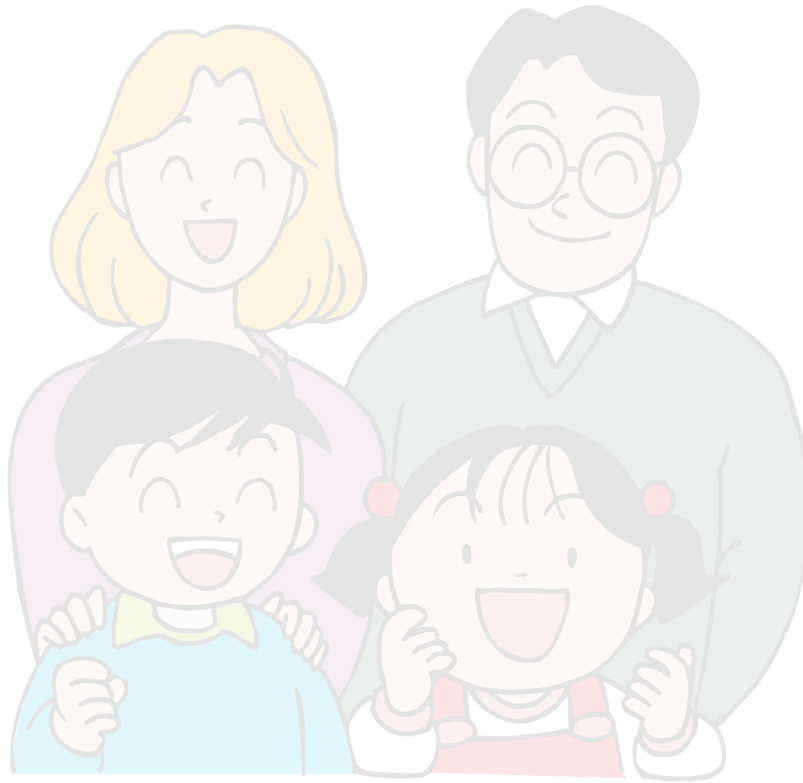
やや危険

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することが大切です。



2007年11月 第一版発行
2015年3月 第二版発行

● 製作・著作 ●

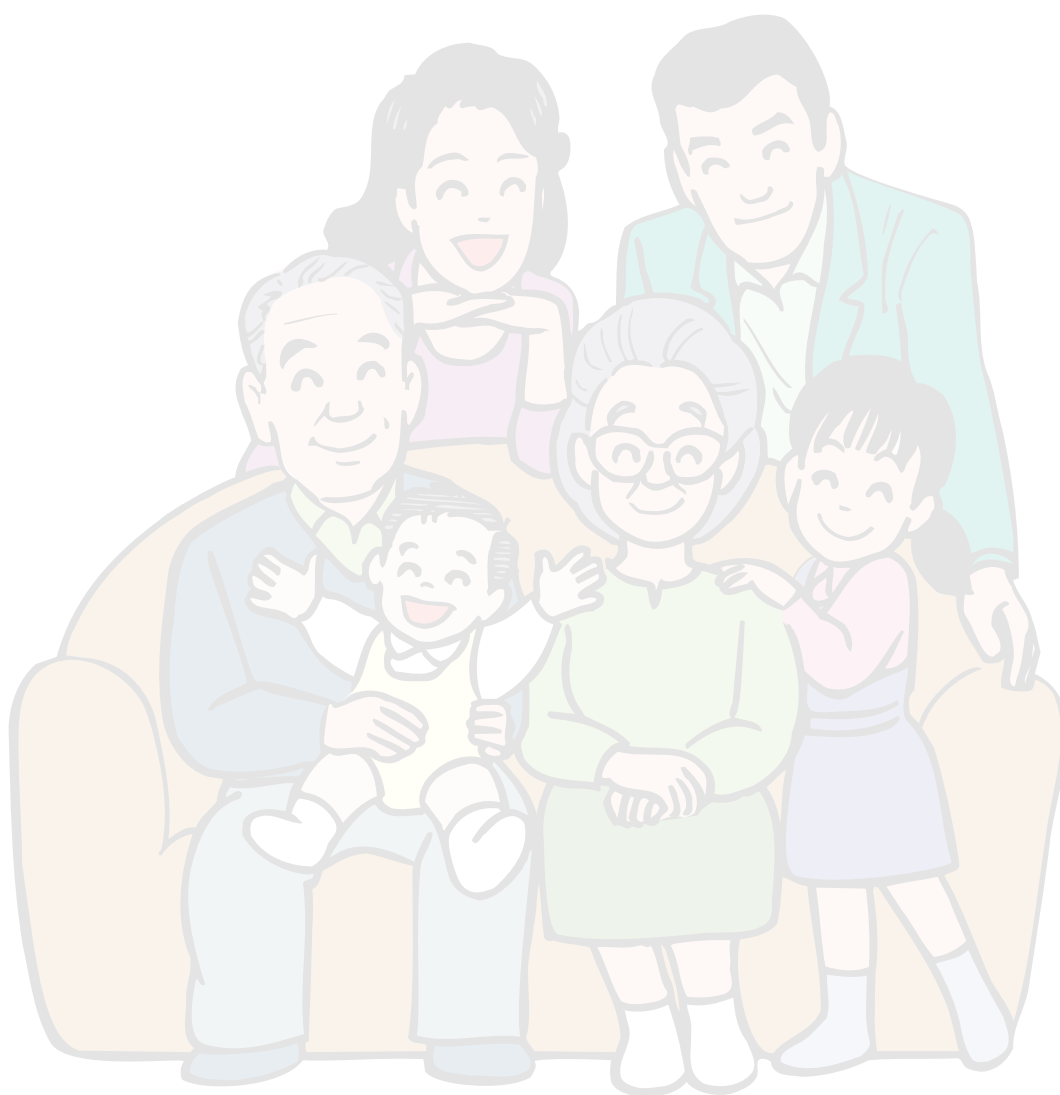
茨城県, (公財) 茨城県総合健診協会 茨城県立健康プラザ

● 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 (健康づくり情報部)
TEL : 029-243-4216
FAX : 029-244-4852

健診結果貼り付け欄



基本情報チェック

質問	回答
◆腹囲（臍周囲）は 85cm 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 ヶ月間に、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

p.6 「減量を達成するために…」で用います。

生活習慣チェック

質問項目	回答欄		解説番号
おなかいっぱい食べますか？	はい	いいえ	→ 1 (p.4)
間食・夜食をしていますか？	はい	いいえ	→ 2 (p.4)
砂糖入りのコーヒー、ジュース、炭酸飲料を毎日飲みますか？	はい	いいえ	→ 3 (p.4)
魚を週に 3 回以上食べますか？	はい	いいえ	→ 4 (p.4)
野菜（漬物以外）を毎食（1 日 3 回）食べますか？	はい	いいえ	→ 5 (p.4)
果物を毎日食べますか？	はい	いいえ	→ 6 (p.4)
大豆製品を毎日食べますか？	はい	いいえ	→ 7 (p.4)
アルコール類を日本酒換算で 1 日 1 合以上飲みますか？ （ビール中瓶 1 本、焼酎コップ半分（100ml）、ウイスキーダブル 1 杯、ワイン 200ml 以上） 〔アルコール関連問題啓発リーフレット 平成 26 年〕より引用	はい	いいえ	→ 8 (p.4)
週 150 分以上（例えば 1 日 30 分程度、週 5 日）の軽く息が上がるような運動をしていますか？	はい	いいえ	→ 9 (p.5)
仕事や移動、家での生活の中で座っていることが多いですか？	はい	いいえ	→ 10 (p.5)
たばこを吸っていますか？	はい	いいえ	→ 11 (p.5)
毎日、体重を測っていますか？	はい	いいえ	→ 12 (p.5)

各質問に対して、あてはまる回答に○をつけてください。■の回答に○をつけた場合は、解説番号の改善目標と解説をお読みください。

目標と解説 その1

要改善	解説番号	改善目標	解説
	1	食べるときはよくかんで、腹八分目といわず七分目にする。	ついついお腹いっぱい食べてしまう人は、知らないうちにエネルギーの摂り過ぎになります。あと一皿、あと一口、あと一杯と思ったところで止めましょう。慣れてくれば食欲は落ち着きます。（*）
	2	間食による1日の摂取エネルギー量オーバーに注意し、夜食は控えるようにする。	間食は、1日200kcal程度を目安にしましょう。200kcalの目安は、せんべい1～2枚／ショートケーキ小1個／日本酒コップ1杯（200ml）／ビール缶1本（500ml）／ワイングラス2杯（260ml）／焼酎（ストレート）コップ半分（100ml）です。（*）
	3	砂糖入りのコーヒー、ジュース、炭酸飲料はやめて、水やお茶にする。	砂糖入りのコーヒー、ジュース、炭酸飲料等200ccの中には砂糖が大さじ1杯位含まれており、ご飯半杯に相当します。毎日習慣的に飲んでいると知らず知らずのうちにエネルギーの摂り過ぎとなることがあります。（*）
	4	魚は2日に1回位食べましょう。1週間のうち、肉と魚は半々か、魚のほうを多く食べるようにする。	魚は、肉に比べてカロリーが低い（同じ量で約半分）だけでなく、魚に含まれるn3系多価不飽和脂肪酸（DHA、EPAなど）には中性脂肪や血圧を下げる作用があります。
	5	野菜（漬物以外）は毎食、食べるようにする。	野菜は、中性脂肪、血糖、尿酸の改善に役立ちます。野菜に多く含まれるカリウムは血圧安定に、食物繊維はコレステロール改善に、ビタミンCは鉄分の吸収に役立ちます。また、青菜に多く含まれる葉酸は貧血改善に役立ちます。*腎臓病の人はカリウムを多く摂ると腎臓に負担をかけるので、医師の指示に従ってください。
	6	果物は1日1回、たとえばリンゴなら1個、ミカンなら2個程度にする。	果物には、ビタミンや食物繊維が豊富に含まれています。その反面、果糖も多く含まれているので、食べ過ぎはエネルギー過剰の原因となり、注意が必要です。
	7	大豆製品（豆腐、油揚げ、納豆など）を毎日1回は食べる。	大豆製品は、食物繊維も多く、肉、魚に次いで、貧血を改善するためのたんぱく質、鉄分を多く含んでいます。
	8	アルコールは日本酒換算で1日の量を1合以下にして、週に1～2回は休肝日をとる。	多量飲酒は、血圧を上げる作用があり、日本酒換算で1日3合以上飲むと脳出血、くも膜下出血を起こしやすくなります。また、アルコールは中性脂肪、血糖値を高くしたり、エネルギー過剰の原因となります。ビールは尿酸のもとになるプリン体を多く含んでいるため、尿酸の高い人は注意が必要です。（*）

[ヘルスアセスメントマニュアル：厚生科学研究所発行（2000年）]を一部改変

*具体的な方法についてはp.6「減量を達成するために…」を参考にしてください。

改善が必要な項目に○印をつけます。

日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
目標(1)※														
目標(2)※														
目標(3)※														
その他に 実践したこと (※)														
腹囲 (85cm未満◆)	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm
体重 (目標: kg)	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
[]kg														
[]kg														
収縮期血圧 (130mmHg未満◆)	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg
[]mmHg														
[]mmHg														
拡張期血圧 (85mmHg未満◆)	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg
[]mmHg														
[]mmHg														
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) をつけます。

◆は目安の値です。

日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
目標(1)※														
目標(2)※														
目標(3)※														
その他に 実践したこと (※)														
腹囲 (85cm未満◆)	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm
体重 (目標: kg)	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
[]kg														
[]kg														
収縮期血圧 (130mmHg未満◆)	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg
[]mmHg														
[]mmHg														
拡張期血圧 (85mmHg未満◆)	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg
[]mmHg														
[]mmHg														
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) をつけます。

◆は目安の値です。

目標と解説 その2

要改善	解説番号	改善目標	解説
	9	週 150 分以上、軽く息が上がる運動をする。 例) 1日 30分程度、週 5日	運動は、肥満の予防のみならず、血圧、コレステロール、中性脂肪、血糖、尿酸を安定させる作用があります。休日にスポーツを楽しむことや、平日の移動をなるべく徒歩が増える方法にするなど身体活動量を増やしていきましょう。(*)
	10	こまめに立ち上がり、体を動かすようにする。	長時間の座位は、健康に悪影響を与えていると言われています。物をとるたびに立ち上がるような身の回りのレイアウトにすることから始めましょう。また、デスクワークが長くなる場合は、1時間に1回、休憩所等まで歩き、身も心もリフレッシュしましょう。
	11	個別指導、健康教室を受けたり、ニコチンガムや、ニコチンパッチ、内服薬などを活用し、禁煙に取り組む。	喫煙は、動脈硬化やその他多くの病気の原因となります。たばこをやめるためには、パンフレット等や医師・保健師などによる指導と禁煙のための補助薬を組み合わせると効果的です。自分で取り組む場合、まずは禁煙開始日を決めましょう。
	12	毎日、同じ時間に体重を測る。	適正体重を維持することは、生活習慣病の予防につながります。そのため、自らの健康を管理する上で体重を測ることは、簡易かつ有効な手段になります。

[ヘルスアセスメントマニュアル：厚生科学研究所発行（2000年）]を一部改変

*具体的な方法については p.6「減量を達成するために…」を参考にしてください。

○印をつけた項目の中から、できそうなことを3つ以内を選び、下の目標欄に記入します。
また、最終ページの「目標」に記入し、目立つところに貼っておくと、やる気の維持に効果的です。

< 目標 >

(1)

(2)

(3)

減量を達成するために…

目標を達成するために1日あたりに減らすエネルギー量はどのくらいでしょうか？
 * 3ページの減量目標を下の①に記入し、計算してみましょう。

① kg × 7,000kcal = ② kcal

② kcal ÷ ③ ヶ月 ÷ 30日 = kcal

1日に減らすエネルギー

何ヶ月で達成するか設定します。

[標準的な健診・保健指導プログラム 平成19年]より引用

運動をする！ (目標と解説ページ 該当番号 9)

運動による推定消費カロリー (kcal)
 = 強度(メッツ) × 運動時間(時) × 体重(kg)

生活中的行動	メッツ	運動
料理, 楽器の演奏	2.0	
	2.3	ストレッチ
ゆっくり歩く	2.8	座って行うラジオ体操
歩く, 大工仕事	3.0	ボウリング, ピラティス
階段を下りる, 洗車	3.5	
自転車通勤, 洗濯, ゆっくり階段を上げる	4.0	卓球, バレーボール
	4.3	ウォーキング
	5.5	バドミントン, 社交ダンス
	7.0	ジョギング, 水泳
	7.3	テニス, エアロビクス
階段を速く上がる	8.8	


[身体活動のメッツ (METs) 表 平成24年]より引用

例) 170cm, 85kg (BMI 29) の男性
 減量目標は3ヶ月で-4.3kg, 1ヶ月で-1.4kg



① 4.3 kg × 7,000kcal = ② 30,100 kcal

② 30,100 kcal ÷ ③ 3ヶ月 ÷ 30日 = 330 kcal

運動をする！

自転車通勤を15分, 往復で0.5時間 
 4.0メッツ × 0.5時間 × 85kg = 170kcal

食事を見直す！

 ⇒ 
 ご飯大盛りを普通盛りにする。(−160kcal)

合計 1日あたり −330kcal

食事を見直す！ (目標と解説ページ 該当番号 1, 2, 3, 8)

●例えば1日にどの程度食べる量を減らせますか？

種別	具体例	カロリー (kcal)	目標と解説 該当番号
ご飯	ご飯大盛り (300g) を普通盛り (200g) に変更する。	−160注)	1
	ご飯普通盛り (200g) を小盛り (100g) に変更する。	−160注)	
酒類	ビール缶1本 (350ml) 減らす。	−140	8
	日本酒2合を1合に変更する。	−193	
清涼飲料水 (砂糖入り)	果実色飲料ペットボトル1本 (500ml) 減らす。	−255	3
	炭酸飲料ペットボトル1本 (500ml) 減らす。	−230	
間食	せんべい2枚 (65g) 減らす。	−250	2
	まんじゅう1個 (35g) 減らす。	−160	
	クッキー2枚 (50g) 減らす。	−220	

[「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル 平成24年]より引用 注) 一食あたり

日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
目標(1)※															
目標(2)※															
目標(3)※															
その他に 実践したこと (※)															
腹囲 (85cm未満◆)	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm
体重 (目標: kg)	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
[]kg															
[]kg															
収縮期血圧 (130mmHg未満◆)	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg
[]mmHg															
[]mmHg															
拡張期血圧 (85mmHg未満◆)	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg
[]mmHg															
[]mmHg															
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)をつけます。

◆は目安の値です。