

特定保健指導に活用できる

個人の糖尿病の発症を予測します！！

「糖尿病危険度予測シート」を開発しました

茨城県、茨城県立健康プラザ

みなさんの健康診断結果を使って

将来の**糖尿病発症の危険度**がわかります！

背景

平成20年度から、特定健診、特定保健指導が**保険者に義務化**

- ✓ 特定保健指導では、**個別指導を重視**
- ✓ 個別指導で支援者が用いる**生活習慣改善を効果的に促しうる教材**が必要
- ✓ 疾患リスクの自覚が生活習慣改善の第一歩
- ✓ 個人の疾患リスクを予測する教材はなかった

Step 1

日付: 2008年 4月 20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

男性用

このシートは糖尿病の発症リスクの低い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: 1955年 8月 9日 年齢: 52歳 氏名: 茨城 太郎

検査項目	値	点数	検査項目	値	点数	
BMI *	< 19.0	0.8	中性脂肪	< 150	1.0	
	19.0-20.9	0.9		150-199	1.0	
	21.0-22.9	1.0		200-249	1.0	
	23.0-24.9	1.1		250-299	1.0	
	25.0-26.9	1.1		300-349	1.0	
27.0-29.9	1.1	350-	1.1			
30.0-	1.2					
腹囲(男性) 180cm以上	< 80	0.0	糖尿病リスクスコアの算出	① × ② × ③ × ④ × ⑤ × ⑥ × ⑦		
	80-89	0.4		=	1.87 点	
	90-99	0.8			点 数	判 定
	100-109	1.2		1.0未満		
	110-119	1.6		1.0以上 1.5未満	B	
	120-129	2.0		1.5以上	C	
	130-139	2.4				
	140-149	2.8				
	150-159	3.2				
	160-169	3.6				
170-179	4.0					
180-	4.4					
収縮血圧	< 120	0.9	※ 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、空腹時血糖値の測定値を、食事状況を「非空腹」として下さい。		
	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-	1.4					
血圧(両腕)	なし	0.9				
	あり	1.0				

Step 2

判定の解説

A 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 将来糖尿病になる可能性が高く、生活習慣を改善する必要があります。保健師等に相談して下さい。

C 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施しましょう。

注意 検査項目の中で、**C**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。

Step 3

チェック

質問	回答
◆体重(標準値)は85cm以上ですか?	はい <input checked="" type="radio"/> いいえ <input type="radio"/>
◆BMIは25以上ですか?	はい <input checked="" type="radio"/> いいえ <input type="radio"/>
◆20歳の時の体重から10kg以上増加していますか?	はい <input checked="" type="radio"/> いいえ <input type="radio"/>
◆この1年間で、体重が2kg以上増えましたか?	はい <input checked="" type="radio"/> いいえ <input type="radio"/>
あなたの血圧で健康に気がついた方がいますか? いる場合は誰が? (家族以外)	いいえ <input checked="" type="radio"/> 父 <input checked="" type="radio"/> 母 <input checked="" type="radio"/> 兄弟姉妹 <input type="radio"/> 叔父
この1年間に、しびれを覚えましたか?	ほとんど毎日 <input checked="" type="radio"/> ときどき <input type="radio"/> まくおかない <input type="radio"/> わかりません <input type="radio"/>

◆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 80.0 kg × 0.05 = 4.0 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 <input checked="" type="radio"/> たまに考える <input type="radio"/> いつも考える <input type="radio"/>
	毎週の休日の間に夕食を食べることができない日がありますか?	週3回以上 <input checked="" type="radio"/> 週3回未満 <input type="radio"/> ほとんどない <input type="radio"/>
	朝食を1日摂取していますか?	3回以上 <input type="radio"/> 2回 <input checked="" type="radio"/> 1回以下 <input checked="" type="radio"/>
	朝食(ほんじゅう グラノーラ フラワー)その他の菓子類を食べる頻度はどうですか?	多い <input checked="" type="radio"/> 少し <input type="radio"/> 少ない <input type="radio"/> 食べない <input type="radio"/>
	夕食を食べますか?	よく食べる <input type="radio"/> たまに食べる <input type="radio"/> あまり食べない <input checked="" type="radio"/>
	よく噛んで食べますか?	あまり噛まない <input checked="" type="radio"/> よく噛んでいる <input type="radio"/>
	ながら食いをすることがありますか?	多い <input checked="" type="radio"/> たまに <input type="radio"/> ほとんどない <input type="radio"/>
	おなかがいっぱい食べますか?	いつも食べる <input checked="" type="radio"/> たまに食べる <input type="radio"/> 腹八分 <input type="radio"/>
	満腹を1日何回とりますか?	3回以上 <input checked="" type="radio"/> 2回 <input type="radio"/> 1回以下 <input type="radio"/>

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


Step 4

宣誓書

私は、生涯元気で過ごすために、次の 2 つを実行します。

- よく噛んで食事をします
- 食事は腹8分目に抑えます
-

平成 20年 4月 20日

署名 茨城 太郎 

Step 5

記録表 (モノ)

日付	4月20日	5月20日	月 日	月 日
基準(1)	* -	* Δ	*	*
基準(2)	* -	* X	*	*
基準(3)	* -	*	*	*
その他に実施したこと		※※※※※※※※		
身長	170 cm	170 cm	cm	cm
体重	80.0 kg	77.5 kg	kg	kg
BMI (kg/m ²)	27.7	26.8	kg/m ²	kg/m ²
腹 囲	91 cm	89 cm	cm	cm
血 圧 (130/80mmHg)	145/90	142/88	mmHg	mmHg
中性脂肪 (110mg/dL)	132 mg/dL	135 mg/dL	mg/dL	mg/dL
	空腹			
HDLコレステロール (40mg/dL)	45 mg/dL	46 mg/dL	mg/dL	mg/dL
LDLコレステロール (110mg/dL)	151 mg/dL	148 mg/dL	mg/dL	mg/dL
血糖	113 mg/dL	109 mg/dL	mg/dL	mg/dL
	空腹			
HbA1c (%)	6.0 %	5.9 %	%	%
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。			

Step 1

各検査項目の該当する得点に○を付け、すべての得点を乗算することで、リスクスコアを算出。

Step 2

スコアに基づいたコメントを確認。

Step 3

対象者の生活習慣を支援者が確認するとともに、対象者の自覚を促す。

Step 4

Step 5

改善可能な項目を対象者自ら設定できるよう導き、生活習慣を記録しながら目標達成を支援する。

●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