

## 使用上の注意

このツールは40～79歳の健診を受診された住民を対象とした疫学調査（茨城県健診受診者生命予後追跡調査事業）結果に基づいて作成されたものであり、ここに表示される値や危険度などが、すべての人にあてはまるわけではありません。

### 年齢：40歳未満/80歳以上

このツールは、40歳～79歳の方を15年間追跡した疫学調査の結果を基に作成されていますので、原則としてその年齢の方が対象となります。なお、40歳未満あるいは80歳以上の方でも、年齢を入力すると死亡率が表示されますが、あくまで参考値であることをご了承ください。

### BMI(ボディ・マス・インデックス)：30以上

今回の疫学調査の対象者の中に、BMIが30以上の方が少なかったため（全体の約1～3%）、このような方については、正確な結果が表示できない可能性があります。肥満症の治療については、かかりつけの医師にご相談ください。BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)の式で計算できます。例えば、身長160cmで体重78kgの場合は、 $BMI = 78 \div 1.6 \div 1.6 = 30.5$ となります。

### 脳卒中の既往歴がある

すでに脳卒中の治療を受けている方は、原則としてこのツールは使えません（今回の疫学調査の対象から、あらかじめ除外してあります）。正確な予測はできませんので、参考程度にさせていただき、主治医の指示に従ってください。

## 脳卒中危険度予測ツールのダウンロードは

茨城県立健康プラザホームページから

<http://www.hsc-i.jp/>

### 【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健康づくり情報部  
〒310-0852茨城県水戸市笠原町993-2  
TEL: 029-243-4216 FAX: 029-243-9785

(2012年4月作成)

# 脳卒中危険度予測ツール 使用の手引き

## 脳卒中危険度予測ツールとは

脳卒中危険度予測ツールは、個人の健診結果を入力することにより、健診後の5年間、10年間、15年間に脳卒中やがんなどの生活習慣病で死亡する危険がどの程度なのかを算出するソフトウェアのことです。

脳卒中は、脳出血（脳の血管が破れる）、脳梗塞（脳の血管が詰まる）などの症状が起きることにより、脳の働きに支障をきたし、後遺症が残ることで、日常生活に支障をきたします。それらは、医療費の高騰につながることから、脳卒中の予防対策はますます重要となっております。

茨城県立健康プラザでは、基本健康診査の受診者約9万6千人の方を15年間にわたり追跡した調査を行いました。この疫学調査の結果をもとに作られたのが、この脳卒中危険度予測ツールです。

茨城県保健福祉部保健予防課  
茨城県立健康プラザ

15年以内の死亡率・発症率とは

- ・発症率 5%とは、同じような検査結果の人が100人いた場合、15年間に5人が病気にかかることを意味します。
- ・死亡率 0.2%とは、同じような検査結果の人が1,000人いた場合、15年間に2人が死亡することを意味します。

県民の平均値とは

- ・茨城県民の平成5年度の基本健康診査受診者の健診結果から算出した平均値です。
- ・男女別、年齢階級別（5歳刻み）により表示しています。
- ・なお、40歳未満では40～44歳の平均値を、80歳以上は75～79歳の平均値を使用しております。

望ましい値とは

- ・一般的には、医療機関などで用いる基準値ですが、このツールにおける「望ましい値」とは、茨城県民を対象とした疫学調査において、死亡率が最も低い値を用いています。

表示される5つのグラフについて

脳卒中

- ・脳卒中による死亡率、発症率を示すグラフです。
- ・脳卒中とは、脳出血、脳梗塞、くも膜下出血を合わせた疾患名で、脳血管障害とほぼ同じ意味です。
- ・ピンクの棒が死亡率を、青い棒が発症率を示しています。

虚血性心疾患

- ・虚血性心疾患による死亡率、発症率を示すグラフです。
- ・通常、虚血性心疾患とは、狭心症や心筋梗塞といった冠動脈疾患を指します。
- ・ここでの虚血性心疾患は、心筋梗塞とほぼ同じと考えて結構です。
- ・ピンクの棒が死亡率を、青い棒が発症率を示しています。

循環器疾患

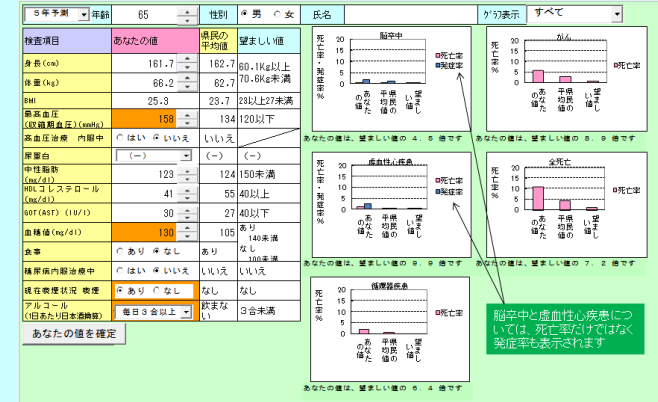
- ・脳卒中と心疾患を合わせた全ての循環器疾患（循環器病ともいいます）による死亡率を示すグラフです。

がん

- ・いわゆる悪性腫瘍、悪性新生物による死亡率を示すグラフです。

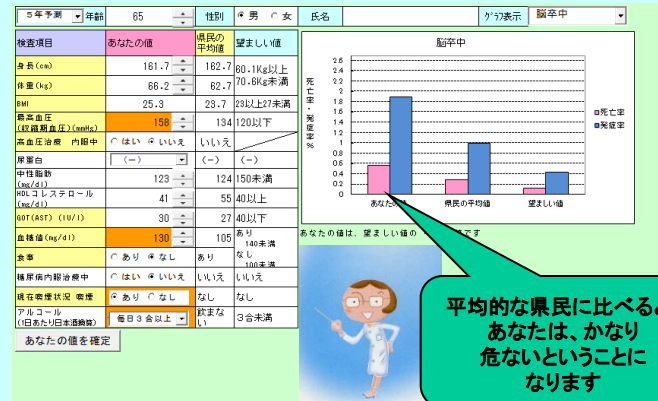
全死亡

- ・全ての死因による死亡率を示すグラフです。病気のほかに外傷や事故などによる死亡も含まれています。



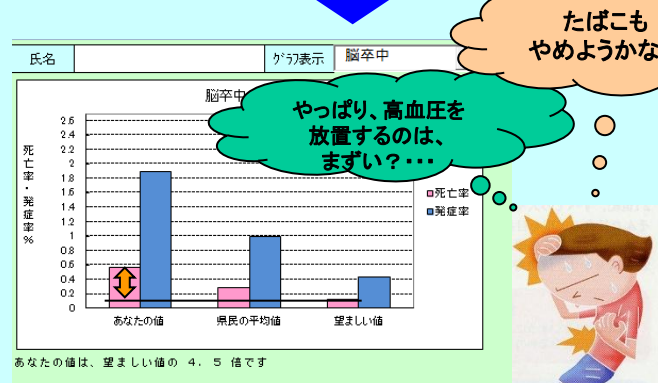
Step 1

左上の5年予測、10年予測、15年予測を選択し、年齢、性別、自分の検査値を「あなたの値」の欄に入力、左下のボタン「あなたの値を確定」を押すと、画面がロックします。右側に病気ごとの10年以内の死亡率が、脳卒中と虚血性心疾患については、発症率も表示されます。



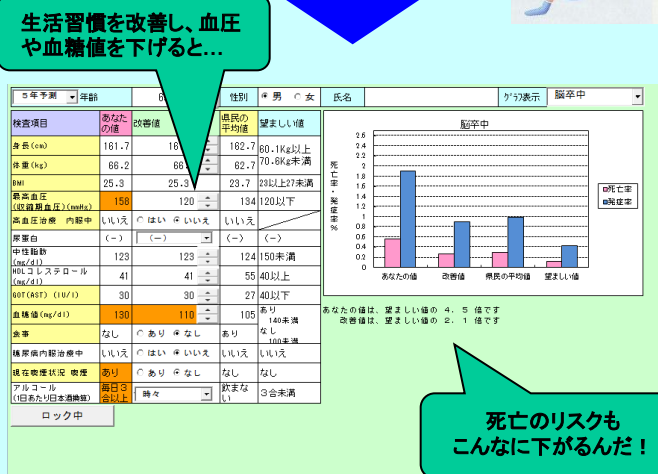
Step 2

右上のグラフの表示で、病気ごとの表示に切り替えることができます。



Step 3

グラフに表示された県民の平均値とあなたの値を比較し、改善すべき点を見て確認します。



Step 4

「改善値」を入力することにより、死亡率や発症率の変化を見ることができます。