





## 危険度の計算について

- 問2で、1週間前に禁煙しました。タバコを吸っていないと答えてもよいですか？
  - ▶ 今現在、タバコを吸っているか、いないかで回答してください。禁煙した場合は、「いいえ」を選択してください。
- 問4で、おっくうだと感じる捉え方は人それぞれです。どう回答すればよいですか？
  - ▶ 下記を参考に回答ください。

まったくない	→	1日もない
少しだけ	→	週に1～2日程度
ときどき	→	週に3～4日程度
たいてい	→	週に5～6日程度
いつも	→	毎日
- 問5で、話すとは、どの程度の会話のことですか？
  - ▶ あいさつをかわす程度ではなく、会話をするということです。

## BMIについて

このシートでは、身長と体重から肥満度を示すBMI (body mass index) という体格指数を使用します。算出方法は、 $BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$  です。

日本肥満学会の基準によると、BMI18.5未満で低体重、BMI25以上で肥満と判定されます。また、厚生労働省の「日本人の食事摂取基準」によると、年齢別の目標BMIは、50～69歳ではBMI20.0～24.9としています。

### 高齢者における低栄養のリスク

高齢者において低栄養状態とは、食事量が減る、噛む力が弱くなる、消化や吸収能力が低くなる、食事内容が偏るなど様々な理由で栄養状態が低下し、からだを動かすために必要なエネルギーや筋肉を作るたんぱく質が不足した状態をいいます。低栄養は感染症や介護が必要な状態になるリスクが高まります。

厚生労働省の「介護予防マニュアル」では、BMI18.5未満を低栄養状態としています。ですが、厚生労働省の「平成29年国民健康・栄養調査」では、65歳以上の低栄養傾向の者をBMI20.0以下、第3次健康いばらき21プランでも、高齢者（65歳～74歳）の低栄養傾向をBMI20.0以下としています。このシートでは、低栄養の早期発見が行えるようにBMI20.0以下を低栄養傾向とし点数付けをしています。

### 高齢者における急激な体重減少のリスク

BMI20.0以上の方でも、ここ6カ月間に急激な体重減少（2～3kg）があった方、1～6カ月間の体重減少率が3%以上の方は、低栄養の可能性がります。

体重減少率は、以下の計算式で求めます。

$(\text{通常体重} - \text{現在の体重}) \div \text{通常体重} \times 100 = \text{体重減少率}$

表の中の体重減少率に当てはまる場合は、「適切な栄養補給によって体重が改善される可能性がある」として「低栄養の中リスク」ですが、体重減少率がそれ以上の場合は「低栄養のハイリスク」となります。

体重減少率	
1ヶ月	3%以上-5%未満
3ヶ月	5%以上-7.5%未満
6ヶ月	7.5%以上-10%未満

## 判定結果について

- 判定が0点となりましたが、将来、要介護状態にはならないという事ですか？
  - 点数が0点でも、将来要介護状態にならないとは限りません。
- 判定が1点～4点となりましたが、医療機関に行く必要がありますか？
  - 点数が1点～4点の場合、同性同年齢の0点の人々と比べ、介護が必要な状態になる危険が、1.1～1.5倍程度と予測されます。  
**生活習慣の見直し**を提案してください。
- 判定が5点以上となりましたが、要介護状態になってしまうのですか？
  - 点数が5点以上の場合、同性同年齢の0点の人々と比べ、介護が必要な状態になる危険が、2倍以上と予測されます。  
**生活習慣の改善**を促してください。

## 要介護危険度について

要介護危険度は、「健康づくり、介護予防及び医療費適正化のための大規模コホート研究事業」の分析結果から、統計的に抜き出した要介護状態の予測に有用な調査項目に、点数付けをして算出し、将来要介護状態になる予測をするものです。ここでいう要介護状態になる危険とは、要介護2以上または死亡のことです。要介護危険度は、点数が高ければ高いほど、要介護状態になる可能性が高いといえます。しかし、**あくまで同性同年齢の人々と比べて、要介護が必要な状態になる危険があるのかを予測する指標であり、将来必ずしも要介護状態になると断言するものではありません。**

## ● ● ● 使用上の注意 ● ● ●

- ◆ すでに要介護状態あるいは疾患のある方は、医師と相談したうえで、危険度の計算および生活習慣の改善を行うよう指導してください。
- ◆ 本シートは、65～74歳の成人男女のデータを分析したものであるため、64歳以下もしくは75歳以上では正確に予測できない可能性があります。
- ◆ 「将来の要介護状態を防ごう」は、生活習慣の改善を促すものであり、将来の要介護状態を完全に防ぐものではありません。
- ◆ P4の【市町村の事業についてのお問い合わせ】には、問合せ先をハンコなどで記入してご利用ください。

### 【問合せ先】

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: 029-244-4852

(2019年3月)