

## 3年間の糖尿病発症を予測するリスクスコア

ご自分が3年以内に糖尿病をどれくらいの確率で発症するか、以下の方法で確認できます。

※このリスクスコアは、3年間の糖尿病発症を予測するもので、30～65歳（解析対象者の99.7%）の労働者を対象に開発しました。また、糖尿病の既往歴の無い方を対象としていますので、すでに疾患のある方や治療中の方は、医師や保健師と相談して生活習慣の改善を行われることをおすすめします。

### 血液データを用いないリスクスコア

#### Step 1

下の①～⑥のそれぞれについて、自分が該当するカテゴリの点数を求めます。

#### Step 2

①～⑥の点数を合計します。

#### Step 3

合計点数より、3年間で糖尿病を発症する確率を下の表より確認します。

項目	カテゴリ	点数
① 性別	女性	0
	男性	2
② 年齢 (歳)	30～39	0
	40～49	2
	50以上	4
③ BMI (kg/m <sup>2</sup> ) 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)	21.0未満	0
	21.0～24.9	2
	25.0～28.9	3
	29.0以上	4
④ 腹部肥満 腹囲：男性90cm以上、女性80cm以上	なし	0
	あり	2
⑤ 喫煙	吸わない	0
	吸う	2
⑥ 高血圧 収縮期血圧140mmHg以上または 拡張期血圧90mmHg以上または 血圧を下げる薬の服用	なし	0
	あり	2

①～⑥の合計点数	発症確率
0～5	<2%
6～8	2～4%
9	5%
10～11	7～9%
12～14	11～18%
15～16	23～28%

糖尿病発症確率を  
計算する



### 空腹時血糖および HbA1c を加えたリスクスコア

#### Step 1

下の①～⑧のそれぞれについて、自分が該当するカテゴリの点数を求めます。

#### Step 2

①～⑧の点数を合計します。

#### Step 3

合計点数より、3年間で糖尿病を発症する確率を下の表より確認します。

項目	カテゴリ	点数
① 性別	女性	0
	男性	1
② 年齢 (歳)	30～39	0
	40以上	2
③ BMI (kg/m <sup>2</sup> ) 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)	23.0未満	0
	23.0～24.9	1
	25.0以上	2
④ 腹部肥満 腹囲：男性90cm以上、女性80cm以上	なし	0
	あり	1
⑤ 喫煙	吸わない	0
	吸う	2
⑥ 高血圧 収縮期血圧140mmHg以上または 拡張期血圧90mmHg以上または 血圧を下げる薬の服用	なし	0
	あり	2
⑦ 空腹時血糖 (mg/dl)	100未満	0
	100～109	3
	110～125	5
⑧ HbA1c (%) 国際基準値	5.6未満	0
	5.6～5.9	3
	6.0～6.4	5

①～⑧の合計点数	発症確率
0～6	<1%
7～9	1～3%
10	4%
11～12	6～9%
13～14	13～18%
15～16	25～34%
17～18	44～55%
19～20	>65%

糖尿病発症確率を  
計算する



## 血液データを用いないリスクスコアに HbA1c を加えたモデル

### Step 1

下の①～⑦のそれぞれについて、自分が該当するカテゴリの点数を求めます。

### Step 2

①～⑦の点数を合計します。

### Step 3

合計点数より、3年間で糖尿病を発症する確率を下の表より確認します。

項目	カテゴリ	点数
① 性別	女性	0
	男性	2
② 年齢 (歳)	30~39	0
	40以上	2
③ BMI (kg/m <sup>2</sup> ) 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)	21.0未満	0
	21.0~22.9	1
	23.0以上	2
④ 腹部肥満 腹囲：男性90cm以上、女性80cm以上	なし	0
	あり	1
⑤ 喫煙	吸わない	0
	吸う	1
⑥ 高血圧 収縮期血圧140mmHg以上または 拡張期血圧90mmHg以上または 血圧を下げる薬の服用	なし	0
	あり	2
⑦ HbA1c (%) 国際基準値	5.6未満	0
	5.6~5.9	4
	6.0~6.4	5

①～⑦の合計点数	発症確率
0~6	<1%
7~8	2%
9	4%
10~11	6~9%
12	14%
13~14	20~29%
15	39%

糖尿病発症確率を  
計算する



## 血液データを用いないリスクスコアに空腹時血糖を加えたモデル

### Step 1

下の①～⑦のそれぞれについて、自分が該当するカテゴリの点数を求めます。

### Step 2

①～⑦の点数を合計します。

### Step 3

合計点数より、3年間で糖尿病を発症する確率を下の表より確認します。

項目	カテゴリ	点数
① 性別	女性	0
	男性	0
② 年齢 (歳)	30~39	0
	40~59	2
	60以上	3
③ BMI (kg/m <sup>2</sup> ) 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)	21.0未満	0
	21.0~22.9	1
	23.0~28.9	2
	29.0以上	3
④ 腹部肥満 腹囲：男性90cm以上、女性80cm以上	なし	0
	あり	1
⑤ 喫煙	吸わない	0
	吸う	2
⑥ 高血圧 収縮期血圧140mmHg以上または 拡張期血圧90mmHg以上または 血圧を下げる薬の服用	なし	0
	あり	1
⑦ 空腹時血糖 (mg/dl)	100未満	0
	100~109	4
	110~125	5

①～⑦の合計点数	発症確率
0~4	<1%
5~6	2%
7	4%
8~9	6~9%
10	14%
11~12	21~30%
13~14	40~52%
15	63%

糖尿病発症確率を  
計算する

