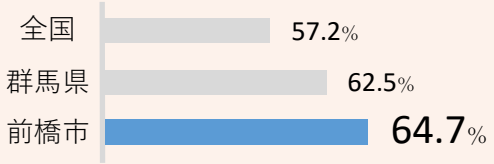
９月は健康増進普及月間です

身近な問題、高血糖

前橋市はHbA1cの基準値を超えている人が、
国・県より多くいます
※HbA1cとは糖尿病の検査項目の一つです

R4国保特定健診　有所見者割合（HbA1c）
※有所見者割合とは「異常なしではなかった人」を指します



セルフチェック　糖尿病の危険度予測

このシートは茨城県が開発したリスクスコアです。糖尿病発症の危険がどの程度かを確認するものです。
注）糖尿病の既往歴のない40歳から69歳の方を対象として作成されています。同じような健康状態の人のリスクを推定するもので、個人のリスクを診断するものではありません。

日付：　　年　　月　　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 第二版

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)		
	<80	<4.6	0.5	②
	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	
	150-	7.5-	2.7	
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	

糖尿病リスクスコアの算出

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。

出典元：茨城県ホームページより

女性用はこちら

茨城県のホームページ

判定解説

A　ふつう

将来糖尿病になる可能性は高くありません。日本人はもともと糖尿病になりやすいので、生活習慣には注意を。

B　やや危険

将来糖尿病になる可能性は高く、生活習慣の見直しが必要です。健康増進課では健康相談、健康教室を無料で実施しています。

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、早急に生活習慣の見直しが必要です。判定がBやCに関わらず、シートの中で太枠内（オレンジ色）の項目に該当するものがあれば、医療機関の受診をお勧めします。

危険度予測後は次のステップへ　まずはスモールチェンジ

No.1 もっと知る

スマート・ライフ・プロジェクトのホームページ

病気の説明や、生活習慣改善のための具体的な方法を紹介しています。

前橋市健康インスタグラム

KENKO_MAEBASHI21

前橋市健康インスタグラム開設１周年!
前橋市の健康に関する情報を楽しくお伝えします。

No.2 目標を立ててみる

茨城県のホームページ

予測シートの他、生活習慣チェック項目に基づいた目標設定があります。実行可能な目標を見つけてチャレンジしましょう。

No.3 参加してみる

血糖値が気になる人の教室

- ◆ 10月コース（全２回）
  ①10月18日(水)　②10月25日(水)
- ◆ 3月コース（全２回）
  ①3月1日(金)　②3月8日(金)

※治療中の方は主治医にご相談ください

No.4 相談してみる

月いち健康相談（予約制　9：00～11：00）

10月26日(木)
11月21日(火)
12月25日(月)
1月30日(火)
2月28日(水)

健康教室や健康相談の詳細はこちら

まえばしウエルネス応援企業　募集中

市内３００社以上、登録のある「まえばしウエルネス企業」へ

貴社サービス・優待・サポート等いただける応援企業を募集！

応援企業になっていただける企業様は、下記までご連絡ください。

現在の「まえばしウエルネス応援企業」はこちら　⇒

ぜひ、ご活用ください。

問い合わせ先　健康増進課健康地域保健係　０２７－２２０－５７０８