

糖尿病危険度予測シート（第二版）

使用の手引き （保健指導担当者用）

● ● ● 糖尿病危険度予測シートとは ● ● ●

糖尿病は、脳卒中や心筋梗塞などの循環器系疾患に罹りやすくなるばかりか、神経障害や網膜症、腎症、足の壊疽などの合併症を引き起こし、生活の質の著しい低下をきたします。それらに伴い、医療費の高騰につながることから、糖尿病の予防対策はますます重要となっています。

そこで、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10年以上にわたり追跡した調査結果をもとに、健康診断の結果から、糖尿病発症の危険がどの程度なのかが目でわかる「糖尿病危険度予測シート」を開発しました。

このシートは、糖尿病の発症を予測するスコア（糖尿病リスクスコア）を算出することにより、生活習慣改善への動機付けを促すことをねらいとしています。

新しい糖尿病診断基準の策定に伴い、HbA1c基準値の変更、レイアウト等の再考を行い、平成26年度に第二版として下記のとおり改訂しました。

【主な変更点】

1. HbA1cにおける目標値の変更（JDS値からNGSP値）に伴い、リスクスコア算出表HbA1cの値をNGSP値にしました。（p. 1）
2. 生活習慣チェック項目を再考し、目標設定が明確になりました。（p. 3～5）
3. 減量支援ページを追加し、減量計画の立案が可能になりました。（p. 6）
4. 目標達成チェックページについては、体重、血圧の変動を記録しやすいようレイアウトを変更しました。（p. 7～9）

茨城県保健福祉部保健予防課
茨城県立健康プラザ

Step 4

Step 3 から



■目標と解説 その1			
要改善	解説番号	改善目標	解説
<input type="radio"/>	1	食べるときはよくかんで、 飲み分目とわず七十分にする。	ついついお腹いっぱい食べてしまう人は、知らないうちにエネルギーの取り過ぎになります。あと一口、あと一口と食べたことでのめましよう。慣れてくれば食欲は落ちます。(*)
<input type="radio"/>	2	朝食による1日の摂取エネルギーを1日に注意し、 夜食は控えるようにする。	朝食は、1日200kcal程度を目安にしましょう。200kcalの目安は、せんべい1〜2枚/ショートケーキ1個/日本酒コップ1杯(200ml)/ビール1本(500ml)/ウイスキー2杯(200ml)/焼酎(ストレート)コップ半分(100ml)です。(*)
<input type="radio"/>	3	砂糖入りのコーヒー、ジュース、 炭酸飲料はやめて、水やお茶にする。	砂糖入りのコーヒー、ジュース、炭酸飲料等200kcalの中には砂糖が大さじ1杯含まれており、ご飯半杯に相当します。毎日習慣的に飲んでいると知らず知らずのうちにエネルギーの取り過ぎとなる可能性があります。(*)
<input type="radio"/>	4	魚は2日に1回食べましょう。 肉は1週間のうち、肉と魚はあわせた量を多く食べるようにする。	魚は、肉に比べてカロリーが低い(同じ量で約半分)だけでなく、魚に含まれるn3系多価不飽和脂肪酸(DHA、EPAなど)には中性脂肪や血圧を下げる作用があります。
<input type="radio"/>	5	野菜(漬物以外)は毎食、 食べるようにする。	野菜は、中性脂肪、血糖、尿酸の改善に役立ちます。野菜に多く含まれるカリウムは血圧安定に、食物繊維はコレステロール改善に、ビタミンCは鉄分の吸収に役立ちます。また、野菜に多く含まれる食物繊維は排便改善に役立ちます。＊腎臓病の人はカリウムを多く摂ると腎臓に負担をかけるので、医師の指示に従ってください。
<input type="radio"/>	6	果物は1日1回、たとえばリンゴなら1個、 ミカンなら2個程度にする。	果物は、ビタミンや食物繊維が豊富に含まれています。その反面、果糖も多く含まれているので、食べ過ぎはエネルギー過剰の原因となり、注意が必要です。
<input type="radio"/>	7	大豆製品(豆腐、油揚げ、 納豆など)を毎日1回食べる。	大豆製品は、食物繊維も多く、肉、魚に次いで、鉄血を改善するためのたんぱく質、鉄分を多く含んでいます。
<input type="radio"/>	8	アルコールは日本酒適量で1日の量を1合以下にして、 週に1〜2回は休肝日をとる。	多量飲酒は、血圧を上上げる作用があり、日本酒適量で1日3合以上飲むと脳出血、くも膜下出血を起こしやすくなります。また、アルコールは中性脂肪、血糖を高くしたり、エネルギー過剰の原因となります。ビールは尿酸のもとになるプリン体を多く含んでいるため、尿酸の高い人は注意が必要です。(*)

〔ヘルスアセスメントマニュアル〕厚生科学研究費交付(2000年)1号一級改定
＊具体的な方法についてはp6「減量を達成するために」を参照してください。

改善が必要な項目に○印をつけます。

■目標と解説 その2			
要改善	解説番号	改善目標	解説
<input type="radio"/>	9	週150分以上、軽く息が上がる運動をする。 (例)1日30分程度、週5日	運動は、肥満の予防のみならず、血圧、コレステロール、中性脂肪、血糖、尿酸を安定させる作用があります。休日にスポーツを楽しむことや、平日の通勤など歩くペースが速くなる方法など身体活動量を増やしていきましょう。(*)
<input type="radio"/>	10	こまめに立ち上がり、体を動かすようにする。	長時間の座位は、健康に影響を与えたとされています。物を取るたびに立ち上がるような身の回りのレイアウトにすることが効果的です。また、デスクワークが長くなる場合は、1時間1回、休憩所等まで歩き、椅子もリフレッシュしましょう。
<input type="radio"/>	11	個別指導、健康教室を受けたり、 ニコチンガムや、ニコチンパッチ、内服薬などを使用し、禁煙に取り組む。	喫煙は、動脈硬化やその他の病状の原因となります。たばこを吸うたびに立ち上がるような身の回りのレイアウトにすることが効果的です。また、デスクワークが長くなる場合は、1時間1回、休憩所等まで歩き、椅子もリフレッシュしましょう。
<input type="radio"/>	12	毎日、同じ時間に体重を測る。	適正体重を維持することは、生活習慣病の予防につながります。そのため、自分の健康を管理する上で体重を測ることは、無視かつ有効な手段となります。

〔ヘルスアセスメントマニュアル〕厚生科学研究費交付(2000年)1号一級改定
＊具体的な方法についてはp6「減量を達成するために」を参照してください。

○印をつけた項目の中から、できそうなことを3つ以内を選び、下の目標欄に記入します。
また、最終ページの「目標」に記入し、目立つところに貼っておくと、やる気の維持に効果的です。

<目標>

(1) 食事は8分目に抑える。

(2) 週に3回はウォーキングする。

(3)

ステップ3で該当した項目の要改善欄に○印を入れ、改善目標と解説を読み、実行可能な目標を見つけます。その中から3つ以内を選び、5ページ下の目標欄に記入します。

Step 5

目標

私は、生涯元気で過ごすために、
次の2つを実行します。

(1) 食事は8分目に抑える。

(2) 週に3回はウォーキングする。

(3) _____

平成 27年 4月 1日

氏名 茨城 花子

ステップ4で選んだ目標を最終ページにも記入します。目立つところに掲示するとやる気の維持に役立ちます。

Step 6

目標達成度チェックに、その後の目標達成度、腹囲、体重、収縮期・拡張期血圧を記録します。体重と最高・最低血圧グラフの記入により、推移を視覚的に把握することができます。

目標達成度チェックは、できるかぎり毎日記入することが推奨されます。用紙は2ページで4週間分ありますが、それ以降も継続される場合は3枚目をコピーしてお使いください。

なお、記録する項目がすべて埋まらなくてもかまいません。

✓目標達成度チェック		第1〜2週											
日付	4/1	4/2	4/3	4/4	4/5	4/6	4/7						
目標(1)※	○	△	○	×	○	○	○						
目標(2)※	○	○	○	○	△	○	○						
目標(3)※													
その他に実践したこと(よくなること)	○	×	○	○	△	○	○						
体重 (kg)	60.0	60.5	60.1	59.8	59.5	59.0	58.8						
収縮期血圧 (mmHg)	138						136						
拡張期血圧 (mmHg)	1140												
空腹血糖 (mmol/L)	101						98						
空腹血糖 (mmol/L)	100						95						
支援者からのコメント	目標の達成率が高くなり、素晴らしいです。休息や血圧にも、その成果が現れています。その調子で頑張ってください！												

※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)をつけます。
◆は目安の値です。

シートに関するQ & A

対象者について

- シートを使用する対象年齢は？
➤ 40～69歳までの方を対象としています。
- シートは男性も女性も一緒ですか？
➤ リスクスコアが異なるため男女別に作成しています。青色の表紙が男性用、赤色の表紙は女性用となっています。
- すでに疾患のある方は、このシートを使用できませんか？
➤ 本シートは糖尿病を有さない方を対象に作られたものです。疾患のある方は医師と相談したうえで、このシートを生活習慣の改善に役立てることは可能です。

使用目的について

- どのような場所で使用するのですか？
➤ 市町村等で保健指導を行う際に、生活習慣を改善する教材として使用します。
- シートを特定保健指導に活用することはできますか？
➤ 自身の生活習慣への気づき、目標設定、実践、評価のための補助的ツールとして活用できます。

判定結果について

- 判定がB(やや危険)となりましたが、医療機関に行く必要がありますか？
➤ 表紙の検査項目の中で橙色の検査項目に該当するものが一つでもありましたら医療機関を受診することをお勧めします。それ以外の方は、保健師等に相談して生活習慣を改善してください。
- 判定がC(とつても危険)となりましたが、医療機関に行く必要がありますか？
➤ 表紙の検査項目の中で橙色の検査項目に該当するものが一つでもありましたら医療機関を受診することをお勧めします。それ以外の方は、保健師や管理栄養士等に相談して生活習慣を改善してください。
- 判定がB(やや危険)やC(とつても危険)となりましたが、糖尿病ですか？
➤ 表紙の検査項目の中で橙色の検査項目に該当するものが一つでもありましたら、糖尿病等の疾患の可能性がありますので、医療機関を受診することをお勧めします。それ以外の方は、将来、糖尿病になる可能性がありますので、保健師等に相談をして生活習慣を改善してください。
- 判定がA(ふつう)となりましたが、シートをここで終了してもいいのでしょうか？
➤ 将来、糖尿病になる可能性が全くないとは言えません。生活習慣を見直すいい機会ですので、生活習慣のチェックにチャレンジしてみましよう。

生活習慣チェックについて

- 生活習慣チェックは、どこに○をつけますか？
 - 質問項目の色分けされた回答欄に○をつけてください。
- 生活習慣チェックの回答欄が色分けされているのですが...
 - 生活習慣の注意を促すために色分けされています。青色が注意です。青色に回答した方は解説番号から改善目標と解説を参考に、生活習慣を改善して下さい。
- 目標と解説の要改善欄はどのように使うのですか？
 - 生活習慣の改善が必要な項目の見直しに活用します。生活習慣チェックで色のついた項目の全てに○をつけて下さい。
- 生活習慣チェックの回答で、無色の項目の中には、他の疾患(高血圧等)で、食事の際に食べる量を制限しているものがありますが、食べても良いのでしょうか？
 - 糖尿病の疾患のある方の生活習慣を改善する内容となっておりますので、すでに何らかの疾患がある方は、医師等に相談して生活習慣を改善して下さい。

目標について

- 目標は何を記入するのですか？
 - 生活習慣チェック項目で、改善できそうな項目を2～3個選択し記入してください。

目標達成度チェックについて

- 目標達成度チェックは、どのように使うのですか？
 - 保健指導で、目標に記載した項目が改善できるように支援します。その際に、支援者のコメント記入欄があるので、本人のやる気を持続していくよう活用できます。
- 「その日に実践したこと」はどのように記入するのですか？
 - 最終ページに記入した目標以外に、生活習慣の改善のために実践したことを記入します。
- 体重・血圧のグラフの目盛り数値がないのはなぜですか？
 - 体重や血圧は個人差があるため、自由に数値を記入できるようになっています。上の空欄には現在の体重・血圧付近のきりの良い数値を記入し、下の空欄には5～10 kg、10～20 mmHg少ない数値を記入しましょう。
[記入例] 体重74 kg ⇒ (上)75, (下)70,
収縮期血圧142 mmHg ⇒ (上)140, (下)120
- 体重・血圧のグラフはどのように記入するのですか？
 - その日の体重と血圧の数値を上空欄に記入し、下のグラフに点を書き、それらをつないで線グラフにします。
- 達成度チェックは3ページしかありませんが、6週以上継続したい場合はどうすればいいのですか？
 - 3枚目はコピー用で、週数は空白になっています。こちらをコピーして、使用してください。

用語の説明

糖尿病リスクスコア

糖尿病リスクスコアは、統計的に抜き出した糖尿病発症の予測に有用な検査項目を用いて、算出する糖尿病発症を予測する得点です。糖尿病リスクスコアは、男性で0.32～7.95点、女性で0.16～39.19点の間を取り、得点が高ければ高いほど、糖尿病を発症する可能性が高いといえます。しかし、あくまで同性、同年代の人と比べて、糖尿病の発症リスクが高いのか、低いのかを示す指標であり、男女間や年代間でスコアを比較することはできません。

糖尿病発症

糖尿病発症の定義は、日本糖尿病学会の診断基準に基づき、1) 空腹時血糖 ≥ 126 mg/dL, 2) 随時血糖 ≥ 200 mg/dLとし、加えて糖尿病の薬の使用のいずれかひとつを満たした状態としました。

BMI

身長に見合った標準体重の求め方はいろいろありますが、このシートでは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、BMIが25以上で肥満と判定されます。

使用上の注意

- すでに疾患を有する対象者には、主治医と相談をしたうえで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、40～69歳の成人男女を対象に作られたものであるため、39歳以下もしくは70歳以上では正確に予測できない可能性があります。
- 本シートにある目標は、自発的に記載するものであり、強制するものではありません。

【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: 029-244-4852

(2014年3月改訂)