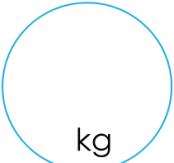


わたしのデータシート

B M I = 体重kg ÷ 身長m ÷ 身長m
(体格指数)

例) 62kg ÷ 1.56m ÷ 1.56m = 25.5

あなたのBMIは? 計算してみましょう。

体重  身長 ÷ 1. . . m ÷ 1. . . m = 

目標とするBMIの範囲



健康診断の結果から 書き出してみましょう。

血圧 /

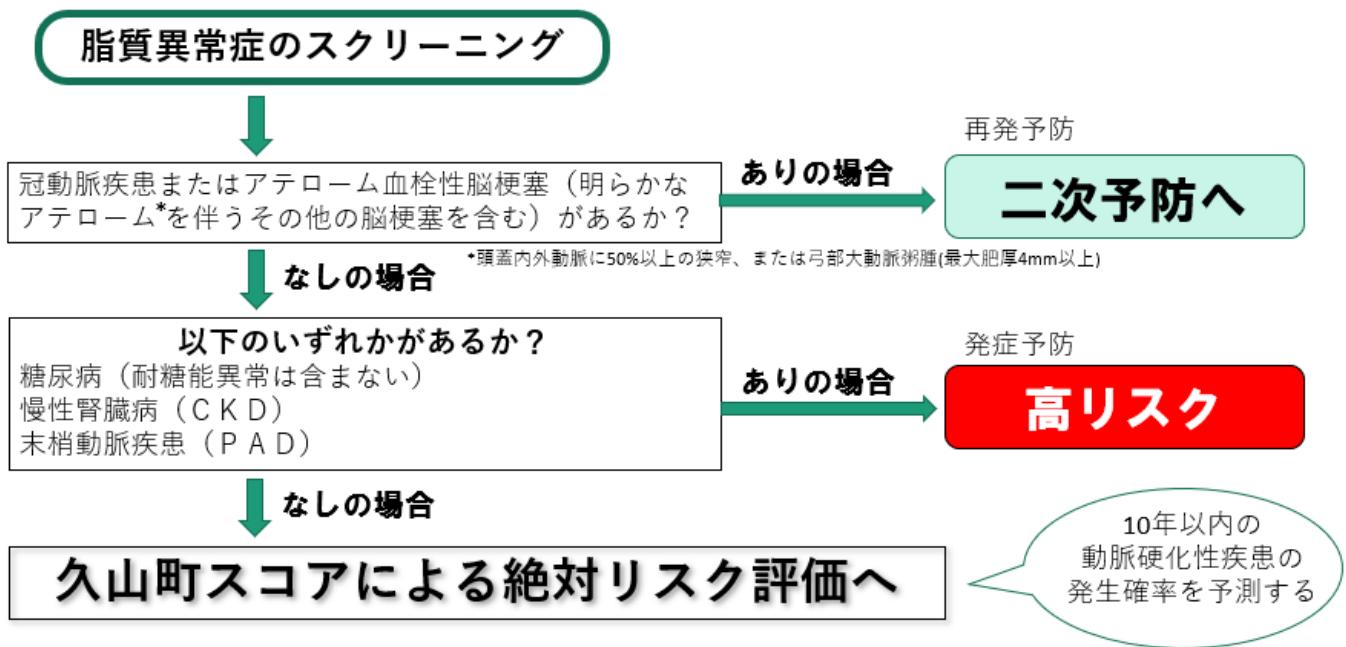
空腹時血糖値:

110以上は「糖代謝異常 あり」

HDL(善玉)コレステロール:

LDL(悪玉)コレステロール:

中性脂肪(トリグリセライド) :



久山町スコアによる動脈硬化性疾患発症予測モデル

①性別	ポイント	④血清LDL-C	ポイント
女性	0	< 120 mg/dL	0
男性	7	120～139 mg/dL	1
		140～159 mg/dL	2
		160 mg/dL～	3
②収縮期血圧	ポイント	⑤血清HDL-C	ポイント
< 120 mmHg	0	60 mg/dL～	0
120～129 mmHg	1	40～59 mg/dL	1
130～139 mmHg	2	< 40 mg/dL	2
140～159 mmHg	3		
160 mmHg～	4		
③糖代謝異常(糖尿病は含まない)	ポイント	⑥喫煙	ポイント
なし	0	なし	0
あり	1	あり	2
①～⑥のポイント合計		点	

空腹時血糖値
110以上の場合は
「あり」

出典：動脈硬化性疾患予防ガイドライン2022年度版、動脈硬化性疾患予防のための脂質異常症診療ガイド2023年版

ポイントの合計と年齢の交わる所に○をつけましょう！

ポイント数	40歳～49歳	50歳～59歳	60歳～69歳	70歳～79歳
0	<1.0%	<1.0%	1.7%	3.4%
1	<1.0%	<1.0%	1.9%	3.9%
2	<1.0%	<1.0%	2.2%	4.5%
3	<1.0%	1.1%	2.6%	5.2%
4	<1.0%	1.3%	3.0%	6.0%
5	<1.0%	1.4%	3.4%	6.9%
6	<1.0%	1.7%	3.9%	7.9%
7	<1.0%	1.9%	4.5%	9.1%
8	1.1%	2.2%	5.2%	10.4%
9	1.3%	2.6%	6.0%	11.9%
10	1.4%	3.0%	6.9%	13.6%
11	1.7%	3.4%	7.9%	15.5%
12	1.9%	3.9%	9.1%	17.7%
13	2.2%	4.5%	10.4%	20.2%
14	2.6%	5.2%	11.9%	22.9%
15	3.0%	6.0%	13.6%	25.9%
16	3.4%	6.9%	15.5%	29.3%
17	3.9%	7.9%	17.7%	33.0%
18	4.5%	9.1%	20.2%	37.0%
19	5.2%	10.4%	22.9%	41.1%

予測される10年間の動脈硬化性疾患発症リスク	分類
2%未満	低リスク
2%～10%未満	中リスク
10%以上	高リスク

これりすくん®

