

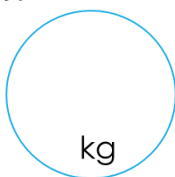
わたしのデータシート

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 ÷

身長

1.

m =

目標とするBMIの範囲

やせ

18.5以上 (18~49歳)

20以上 (50~64歳)

21.5以上 (65歳以上)

25未満

肥満



参考：日本人の食事摂取基準2025年版

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)：

脂質異常症のスクリーニング

冠動脈疾患またはアテローム血栓性脳梗塞（明らかなアテローム*を伴うその他の脳梗塞を含む）があるか？

ありの場合

再発予防

二次予防へ

なしの場合

*頭蓋内外動脈に50%以上の狭窄、または弓部大動脈粥腫(最大肥厚4mm以上)

以下のいずれかがあるか？

糖尿病（耐糖能異常は含まない）
慢性腎臓病（CKD）
末梢動脈疾患（PAD）

ありの場合

発症予防

高リスク

なしの場合

久山町スコアによる絶対リスク評価へ

10年以内の
動脈硬化性疾患の
発生確率を予測する

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

空腹時血糖値
110以上の場合
「あり」

①～⑥のポイント合計

点

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®

