

# 糖尿病予備軍 リスクテスト

## 1. あなたは何歳ですか？

- 40歳未満 (0点)
- 40～49歳 (1点)
- 50～59歳 (2点)
- 60歳以上 (3点)

以下のボックスに自分のスコアを記入してください

## 2. あなたは男性ですか？女性ですか？

- 男性 (1点)
- 女性 (0点)

## 3. 女性の場合、これまでに妊娠糖尿病と診断されたことはありますか？

- はい (1点)
- いいえ (0点)

## 4. 母親、父親、姉妹、または兄弟の中に糖尿病の人はいますか？

- はい (1点)
- いいえ (0点)

## 5. これまでに高血圧症と診断されたことはありますか？

- はい (1点)
- いいえ (0点)

## 6. 身体をよく動かしますか？

- はい (0点)
- いいえ (1点)

## 7. あなたの体重分類はどれですか？

(右図を参照)

身長	体重 (lbs.)		
4'10"	119～142	143～190	191以上
4'11"	124～147	148～197	198以上
5'0"	128～152	153～203	204以上
5'1"	132～157	158～210	211以上
5'2"	136～163	164～217	218以上
5'3"	141～168	169～224	225以上
5'4"	145～173	174～231	232以上
5'5"	150～179	180～239	240以上
5'6"	155～185	186～246	247以上
5'7"	159～190	191～254	255以上
5'8"	164～196	197～261	262以上
5'9"	169～202	203～269	270以上
5'10"	174～208	209～277	278以上
5'11"	179～214	215～285	286以上
6'0"	184～220	221～293	294以上
6'1"	189～226	227～301	302以上
6'2"	194～232	233～310	311以上
6'3"	200～239	240～318	319以上
6'4"	205～245	246～327	328以上
	<b>1点</b>	<b>2点</b>	<b>3点</b>
	体重が1点の列よりも少ない (0点)		

合計点：

出典：Bang et al., Ann Intern Med 151:775-783, 2009 モデルの一部として、妊娠糖尿病なしの本来のアルゴリズムを検証しました。

## 5点以上の場合

あなたは糖尿病予備軍であるリスクが高く、2型糖尿病の高リスク群です。ただし、あなたが2型糖尿病であるかどうか、または、糖尿病予備軍（血糖値が通常よりも高いが2型糖尿病と診断するほどには高くない）であるかどうかを確認することができるのは、あなたの主治医だけです。追加の検査が必要かどうかを主治医と話し合ってください。

アフリカ系アメリカ人、ヒスパニック／ラテンアメリカ人、アメリカ先住民／アラスカ先住民、アジア系アメリカ人、または太平洋諸島人の場合は、糖尿病予備軍および2型糖尿病のリスクが高くなります。また、アジア系アメリカ人の場合、より少ない体重（1点の列に記載の体重よりも約15ポンド少ない体重）でも2型糖尿病のリスクが高くなります。血糖値検査をすべきかどうかを主治医と話し合ってください。

## 2型糖尿病のリスクを下げることができます。

CDC認定の生活習慣改善プログラムによって、糖尿病予備軍を脱し、2型糖尿病の発症を遅らせる方法については、<https://www.cdc.gov/diabetes/prevention/lifestyle-program> をご覧ください。

米国糖尿病学会および米国疾病管理予防センター提供のリスクテスト

