

わたしのデータシート

BMI = 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 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m =

あなたの理想体重は？計算してみましょう。

身長 m × 身長 m × BMI = kg

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) :

予測される10年間の 動脈硬化性疾患発症リスク

冠動脈疾患またはアテローム血栓性脳梗塞（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）があるか？

「あり」の場合

二次予防

「なし」の場合

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

高リスク

「なし」の場合

久山町スコアへ

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	< 120mg/dL	0
男性	7	120~139mg/dL	1
		140~159mg/dL	2
		160mg/dL~	3
②収縮期血圧	ポイント	⑤血清HDL-C	ポイント
< 120mmHg	0	60mg/dL~	0
120~129mmHg	1	40~59mg/dL	1
130~139mmHg	2	< 40mg/dL	2
140~159mmHg	3		
160mmHg~	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
「あり」

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®

