

健診結果から糖尿病発症確率を計算してみましょう！

八尾市では、約3人に2人は血糖値が高いことが分かっています！

(令和5年度7月確定版)

特定健診等の健康診断の結果を確認しご自身の糖尿病の発症確率を計算してみましょう！

※この発症確率計算はHbA1cの値が6.4%以下の人・糖尿病でない人が対象です。

6.5%以上の方は医療機関の受診、すでに治療中の方はかかりつけ医の受診を続けましょう。

1 あてはまる項目に○をつけましょう

2 ○のついた点数を記入しましょう

	0点	1点	2点	3点	4点	5点	
◎ 年齢	40～49歳	50～59歳	60歳以上				点
◎ BMI	21未満	21～23未満	23以上				点
◎ HbA1c (NGSP値) <small>ヘモグロビンA1c</small>	5.6未満		5.6～5.7		5.8～5.9	6.0～6.4	点
◎ 尿糖	—		±	+	以上		点
◎ 喫煙状況	なし		あり				点
◎ 高血圧症 ※1	なし		あり				点
◎ 脂質異常症 ※2	なし		あり				点

※1 高血圧症：次の①～②いずれか1つ以上に該当

①収縮期血圧140mmHgまたは拡張期血圧90mmHg以上、②降圧剤の使用

※2 脂質異常症：次の①～④いずれか1つ以上に該当

①中性脂肪150mg/dL以上、②HDLコレステロール39mg/dL以下

③LDLコレステロール140mg/dL以上、④脂質低下剤の使用



3 上の点数をすべて足しましょう

合計点数 点

4 ③で計算した合計点数をもとにご自身の糖尿病発症確率を下の表で確認しましょう。

合計点数	糖尿病発症確率(%)		
	1年後	3年後	5年後
0点	1.0	2.9	4.9
1点	1.4	3.9	6.6
2点	1.9	5.3	8.9
3点	2.6	7.2	11.9
4点	3.5	9.7	15.9
5点	4.7	13.1	21.1
6点	6.4	17.4	27.7
7点	8.7	23.0	35.8
8点	11.7	30.0	45.4
9点	15.6	38.6	56.2
10点	20.6	48.7	67.6
11点	27.1	59.8	78.6
12点	35.1	71.2	87.8
13点	44.6	81.7	94.4
14点	55.3	90.2	98.0
15点	66.7	95.8	99.5
16点	77.8	98.7	99.9
17点	87.2	99.7	100.0
18点	94.0	100.0	100.0

20%未満：
これまでの健康づくりを続けましょう

20～39.9%：
生活習慣を振り返りましょう

40～59.9%：要注意！

60～79.9%：早く改善を！

80%以上：緊急アラーム！



*このチラシでは、空腹時血糖値 ≥ 126 mg/dL、または非空腹時血糖値 ≥ 200 mg/dL、またはHbA1c $\geq 6.5\%$ 、および/またはインスリン注射または血糖降下剤服用を糖尿病発症と定義しています。

令和5年7月発行
(刊行物番号 R5-69)
発行者：八尾市健康まちづくり科学センター
住所：八尾市清水町1-2-5
TEL：072-994-0665