

チェック項目

- ① 両親、兄弟姉妹、祖父母に糖尿病、高血圧症、腎臓病の人がいる。(2親等以内の親族)
- ② 女性の方：妊娠糖尿病歴または妊娠高血圧症候群（妊娠中毒症）歴がある、
または巨大児（4,000g以上）を出産した。
- ③ 過去に受けた健康診断で、次のうち1つでも該当したことがある。
 - ・空腹時血糖100mg/dℓ以上、尿糖+以上、尿蛋白+以上、尿潜血+以上
 - ・HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）：5.6%以上
 - ・最高血圧130mmHg以上または最低血圧85mmHg以上
- ④ BMIが25以上（または20歳の時と比べて10kg以上体重が増加している）。
※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
例) 体重60kg、身長165cmの場合：60kg ÷ 1.65m ÷ 1.65m = (BMI) 22

チェック
してみよう!

