

各項目 該当するものがあればそれぞれ1点加算
 ただしHDLの項目に該当する場合は-1点とする

年齢	男性45歳以上、女性55歳以上
家族歴	父親／兄弟／息子が55歳以前 母親／姉妹／娘 が65歳以前 心筋梗塞になる、冠状動脈血管再生術を受けた、突然死した
喫煙	現在している 禁煙を始めてから6か月以内、受動喫煙者
生活習慣	少なくとも週3日、一日30分以上の中強度の身体活動を 3か月以上行っていない
BMI ウェスト	BMIが30以上、または ウェスト周囲径が男性は102cm、 女性は88cmを超える場合
血圧	上が140以上、下が90以上 もしくは降圧剤を服用している
脂質異常症	LDLコレステロール値が130以上 もしくはHDLコレステロール値が40未満 または脂質低下薬を服用している 総コレステロール値しかわからない場合は200以上
糖尿病前症	空腹時血糖値が100以上126未満
H D L	HDLコレステロール値が60以上

_____年____月____日 氏名_____ 合計点____点