

# 糖尿病 罹患風險自評表

- 1 您的年齡？  
 40 歲以下 (0 分)  40-49 歲 (1 分)  50-59 歲 (2 分)  
 60 歲以上 (3 分)
- 2 您的性別？  男性 (1 分)  女性 (0 分)
- 3 妳曾經得過妊娠糖尿病嗎？ (限女性勾選)  
 有 (1 分)  沒有 (0 分)
- 4 您的家人 (父、母、兄弟姐妹) 得過糖尿病嗎？  
 有 (1 分)  沒有 (0 分)
- 5 您有高血壓嗎？  有 (1 分)  沒有 (0 分)
- 6 您有沒有經常運動？  有 (0 分)  沒有 (1 分)
- 7 您的體重 BMI 對照下表？ (請參照背面 BMI 對照表)

<input type="checkbox"/> 標準	<input type="checkbox"/> 過重	<input type="checkbox"/> 肥胖
18.5-23.9	24-26.9	>27
0 分	1 分	2 分

自評總分數 \_\_\_\_\_ 分

※ 假如您自評的分數在 5 分或 5 分以上，您罹患糖尿病的風險會增加。

但是只有醫生可以確定您是否患有糖尿病或處於糖尿病前期。

註：糖尿病診斷確診之前血糖偏高的疾病。

請門診追蹤與您的醫師討論，看是否需要進一步的檢測。



財團法人  
糖尿病關懷基金會

關心您



## 體重 BMI 對照表

身高 (公分)	BMI18.5-23.9	BMI24-26.9	BMI27.0-29.9
	標準 (公斤)	過重 (公斤)	肥胖 (公斤)
145	38.9 - 50.2	50.4 - 56.5	56.7 - 62.8
146	39.4 - 50.9	51.1 - 57.3	57.5 - 63.7
147	40.0 - 51.6	51.8 - 58.1	58.3 - 64.6
148	40.5 - 52.3	52.6 - 58.9	59.1 - 65.5
149	41.1 - 53.1	53.3 - 59.7	59.9 - 66.4
150	41.6 - 53.8	54.0 - 60.5	60.8 - 67.3
151	42.2 - 54.5	54.7 - 61.3	61.6 - 68.2
152	42.7 - 55.2	55.4 - 62.1	62.4 - 69.1
153	43.3 - 55.9	56.2 - 62.9	63.2 - 70.1
154	43.9 - 56.6	56.9 - 63.8	64.0 - 70.9
155	44.4 - 57.4	57.6 - 64.6	64.8 - 71.8
156	45.0 - 58.1	58.3 - 65.4	65.6 - 72.7
156	45.0 - 58.1	58.3 - 65.4	65.6 - 72.7
157	45.6 - 58.8	59.0 - 66.2	66.4 - 73.6
158	46.2 - 59.5	59.8 - 67.0	67.2 - 74.5
159	46.8 - 60.2	60.5 - 67.8	68.0 - 75.3
160	47.4 - 61.2	61.4 - 68.9	69.1 - 76.5
161	48.0 - 61.9	62.2 - 69.7	69.9 - 77.4
162	48.6 - 62.6	62.9 - 70.5	70.7 - 78.3
163	49.2 - 63.3	63.6 - 71.3	71.6 - 79.2
164	49.8 - 64.1	64.3 - 72.1	72.4 - 80.1
165	50.4 - 65.0	65.3 - 73.2	73.4 - 81.3
166	51.0 - 65.7	66.0 - 74.0	74.3 - 82.2
167	51.6 - 66.4	66.7 - 74.8	75.1 - 83.1
168	52.2 - 67.4	67.7 - 75.9	76.1 - 84.3
169	52.8 - 68.1	68.4 - 76.7	77.0 - 85.2
170	53.5 - 69.1	69.4 - 77.7	78.0 - 86.4
171	54.1 - 69.8	70.1 - 78.5	78.8 - 87.3
172	54.7 - 70.5	70.8 - 79.4	79.7 - 88.2
173	55.4 - 71.5	71.8 - 80.4	80.7 - 89.4
174	56.0 - 72.2	72.5 - 81.2	81.5 - 90.3
175	56.7 - 73.1	73.4 - 82.3	82.6 - 91.5
176	57.3 - 73.9	74.2 - 83.1	83.4 - 92.4
177	58.0 - 74.8	75.1 - 84.2	83.7 - 93.6
178	58.6 - 75.5	75.8 - 85.0	85.3 - 94.5
179	59.3 - 76.5	76.8 - 86.1	86.4 - 95.7
180	59.9 - 77.4	77.8 - 87.2	87.5 - 96.9
181	60.6 - 78.2	78.5 - 88.0	88.3 - 97.8
182	61.3 - 79.1	79.4 - 89.0	89.5 - 99.0
183	62.0 - 79.8	80.3 - 89.8	90.2 - 99.9
184	62.6 - 80.8	81.2 - 90.9	91.3 - 101.1
185	63.3 - 81.7	82.1 - 92.0	92.3 - 102.3