



### 我有沒有患 2 型糖尿病的風險？

稱謂  先生  太太  女士  小姐

名字

姓氏

生日

地址

電話

您有糖尿病嗎？  有  沒有

您有心臟病史嗎？  有  沒有

懷孕時您是否曾有過糖尿病？  有  沒有

身高

體重

BMI  kg/m<sup>2</sup>

### 累加您的得分（請見頁後AUSDRISK 分數表）

### 請致電和我商討我所面臨的患病風險

本人在下面簽字，確定要報名參加**Life!**計劃，並同意以下：

- ✓ 提供個人資料，讓有關人員註冊、管理並監督本人參與**Life!**計劃
- ✓ 允許我的醫療專業人士在轉介我參加計劃時向**Diabetes Victoria**提供我的資料；和；
- ✓ 允許維多利亞州糖尿病協會就研究和資訊等事宜聯繫我

請在此處簽名並署上日期。

簽名

日期

For more information please call 13 RISK (13 7475)  
or visit [www.lifeprogram.org.au](http://www.lifeprogram.org.au)

570 Elizabeth Street, Melbourne VIC 3000  
T: 03 8648 1880 F: 03 9667 1757  
E: [life@diabetesvic.org.au](mailto:life@diabetesvic.org.au)

# 中文2型糖尿病風險評估工具 (AUSDRISK)

## 1. 您所屬的年齡組:

- 35歲以下  0分  
35至44歲  2分  
45至54歲  4分  
55至64歲  6分  
65歲或以上  8分

## 2. 您的性別

- 女  0分 男  3分

## 3. 您在哪裡出生?

- 澳大利亞  0分  
亞洲, 中東, 北非, 南歐  2分  
其它  0分

## 4. 您是否有父母任何一方、或任何兄弟姐妹已被確診為患有糖尿病 (1型或2型)?

- 否  0分 是  3分

## 5. 您是否曾被發現患有高血糖, 例如在體檢中、在患病期間、在懷孕期間?

- 否  0分 是  6分

## 6. 您目前正在服用針對高血壓的藥物嗎?

- 否  0分 是  2分

## 7. 現在您每天抽煙或使用任何其它煙草製品嗎?

- 否  0分 是  2分

## 8. 您多久吃一次蔬菜或水果?

- 每天  0分  
不是每天  1分

## 9. 一般來說, 您會每週至少做2.5小時的體育活動嗎 (例如, 一周5天或更多天數, 每天30分鐘)?

- 是  0分 否  2分

## 10. 您量得的肋下腰圍 (通常是在站立的情況下在肚臍的水平):

腰圍 (厘米) \_\_\_\_\_

- | 男性       | 女性      |                             |
|----------|---------|-----------------------------|
| 少於90厘米   | 少於80厘米  | <input type="checkbox"/> 0分 |
| 90至100厘米 | 80至90厘米 | <input type="checkbox"/> 4分 |
| 超過100厘米  | 超過90厘米  | <input type="checkbox"/> 7分 |

總分相加 \_\_\_\_\_

您在未來5年內發展成2型糖尿病的風險\*:

5分或低於5分: 低風險

每100人中約有一人會發展成糖尿病。

6到11分: 中等風險

得分在6-8之間, 每50人有一人會發展成糖尿病。得分在9-11之間, 則大約每30人中會有一人會發展成糖尿病。

12分或12分以上: 高風險

得分在12-15之間, 約每14人中會有1人發展成糖尿病。得分在16-19之間, 約每7人中就有1人會發展成糖尿病。得到20分或更高分數的, 約每3人中就會有1人發展成糖尿病。

\* 總分可能會高估年齡小於25歲的人患糖尿病的風險。

澳大利亞2型糖尿病風險評估工具最初是由國際糖尿病研究所代表澳大利亞的州和地區政府制定的, 是作為澳大利亞政府委員會糖尿病分會降低罹患2型糖尿病風險的部分舉措

For more information please call 13 RISK (13 7475)  
or visit [www.lifeprogram.org.au](http://www.lifeprogram.org.au)

570 Elizabeth Street, Melbourne VIC 3000  
T: 03 8648 1880 F: 03 9667 1757  
E: [life@diabetesvic.org.au](mailto:life@diabetesvic.org.au)



The Life! program is supported by the Victorian Government