



測驗：

1. 您的年龄组

- 35 岁以下 0 分
- 35 - 44 岁 2 分
- 45 - 54 岁 4 分
- 55 - 64 岁 6 分
- 65 岁以上 8 分



2. 性别

- 女 0 分
- 男 3 分

3. 您的民族/出生国家

3.1. 您是否是土著、托雷斯海峡岛民、太平洋岛民或毛利血统？

- 否 0 分
- 是 2 分

3.2. 出生地？

- 澳大利亚 0 分
- 亚洲 (包括印度次大陆)、中东、北非、南欧 2 分
- 其他 0 分



4. 您现在是否服用高血压药物？

- 否 0 分
- 是 2 分

5. 您父母或兄弟姐妹是否曾被诊断出糖尿病 (1型或2型)？

- 否 0 分
- 是 3 分



6. 您现在是否每天吸烟或其他烟制品？

- 否 0 分
- 是 2 分

7. 您是否曾被检查出高血糖 (比如体检、生病或怀孕时)？

- 否 0 分
- 是 6 分



8. 您多久会吃水果或蔬菜？

- 每天 0 分
- 不是每天 1 分

9. 您平均每周有2.5小时的运动时间吗 (比如，每天运动30分钟，每周至少运动5天)？

- 是 0 分
- 否 2 分



10. 您的腰围是 (通常站立时肋骨以下，与肚脐齐平的位置)

腰围 (cm)

对于亚洲、土著或托雷斯海峡岛民血统的人：

- | 男性 | 女性 | |
|-------------|------------|------------------------------|
| 小于 90 cm | 小于 80 cm | <input type="checkbox"/> 0 分 |
| 90 - 100 cm | 80 - 90 cm | <input type="checkbox"/> 4 分 |
| 大于 100 cm | 大于 90 cm | <input type="checkbox"/> 7 分 |

对于其他人：

- | 男性 | 女性 | |
|--------------|-------------|------------------------------|
| 小于 102 cm | 小于 88 cm | <input type="checkbox"/> 0 分 |
| 102 - 110 cm | 88 - 100 cm | <input type="checkbox"/> 4 分 |
| 大于 110 cm | 大于 100 cm | <input type="checkbox"/> 7 分 |

您的总分

結果 - 您5年内患2型糖尿病的风险是*：

5分以下：
风险较低
大约每100个人当中只有1人得糖尿病。

6-11分：
风险中等
对于得分6-8分的人来说，大约每50个人当中就会有一个人得糖尿病。对于得9-11分的人来说，大约每30个人当中就会有一个人得糖尿病。

12分以上：
风险较高
对于得分12-15分的人来说，大约每14个人当中就有一个人得糖尿病。对于得分16-19分的人来说，大约每7个人当中就有一个人得糖尿病。对于得分超过20分的人来说，大约每3个人当中就有一个人得糖尿病。

* 对于25岁以下的人来说，总分可能会高估其患糖尿病的风险。

注意！

如果您在以上风险评估中得分为6-11分，您患2型糖尿病的风险可能更高。请与您的医生探讨所得分数及个人风险。改善生活方式可能会帮助您降低患2型糖尿病的风险。

注意！

如果你在以上风险评估中得12分以上，你可能已患上未诊断出来的2型糖尿病，或患糖尿病的风险很高。请看医生做空腹血糖测试。现在就行动起来，预防2型糖尿病。