

# 骨の健康自己チェック

牛乳、乳製品をあまりとらない	2点
小魚、豆腐をあまりとらない	2点
タバコをよく吸う	2点
お酒を良く飲む方だ	1点
天気のいい日でもあまり外にでない	2点
体を動かすことがすくない	4点
最近、背が縮んだ気がする	6点
最近背中が丸くなり、腰が曲がってきた気がする	6点
ちょっとしたことで骨折した	10点
体格はどちらかと言えば細身だ	2点
家族に「骨粗しょう症」と診断された人がいる	2点
糖尿病や消化管の手術を受けたことがある	2点
〈女性〉閉経を迎えた 〈男性〉70歳以上である	4点
合計	

結果のみかた あなたの合計点数にあてはまる項目をご覧ください。

2点以下	今は心配ないと考えられます。これからも骨の健康を維持しましょう。改善できる生活習慣があれば改善しましょう。
3～5点	骨が弱くなる可能性があります。気をつけましょう。
6～9点	骨が弱くなっている可能性があります。注意しましょう。
10点以上	骨が弱くなっていると考えられます。一度医師の診察を受けてみましょう。

大切なのは…

○骨量のピークをできるだけ高くする生活

○骨量を高く保つ生活

○骨量の減少を少しでも食い止める生活です。

出典：林泰史(原宿リハビリテーション病院)考案 公益財団法人骨粗鬆症財団企画「骨粗鬆症検査保健指導マニュアル」より

定期的な測定で変化を把握しましょう。 健生ふれあいクリニック