



骨美人生活

ほねびじんせいかつ

ずっと美しくあるために

骨を守るための
3つのポイント



適度な運動



十分な栄養



そして検査

こつ そ しょう しょう
10月20日は世界骨粗鬆症デーです。

骨の健康度チェック表

氏名	記入日	年	月	日
----	-----	---	---	---

次の項目について、当てはまる部分の点数を合計してください。
あなたの骨の健康度がわかります。

① 牛乳、乳製品をあまりとらない	2点
② 小魚、豆腐をあまりとらない	2点
③ たばこをよく吸う	2点
④ お酒をよく飲む方だ	1点
⑤ 天気のいい日でも、あまり外に出ない	2点
⑥ 体を動かすことが少ない	4点
⑦ 最近、背が縮んだような気がする	6点
⑧ 最近、背中が丸くなり、腰が曲がってきた気がする	6点
⑨ ちょっとしたことでも骨折した	10点
⑩ 体格はどちらかと言えば細身だ	2点
⑪ 家族に「骨粗鬆症」と診断された人がいる	2点
⑫ 糖尿病や、消化管の手術を受けたことがある	2点
⑬ (女性)閉経を迎えた (男性)70歳以上である	4点

合計

点

結果の見方

あなたの合計点数に当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点~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点~9点	骨が弱くなっている危険性があります。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てはいかがでしょうか。

