

# こつ そ しょう しょう 骨粗鬆症クイズに挑戦！

骨粗鬆症を理解することは予防への第一歩！  
全問正解目指して骨粗鬆症クイズにチャレンジしましょう！

## Question 1

とても固い骨。子供のころにつくられた骨で一生涯を過ごす。

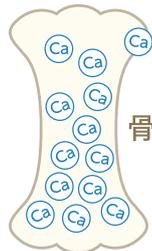
- ① 正しい ② まちがっている



## Question 2

体内のカルシウムのうち 99%は骨と歯に含まれる。

- ① 正しい ② まちがっている



## Question 3

骨粗鬆症は女性特有の病気。男性がかかることはない。

- ① 正しい ② まちがっている



## Question 4

骨粗鬆症の人は心筋梗塞になることが多い。

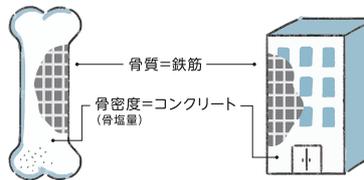
- ① 正しい ② まちがっている



## Question 5

骨密度とは骨を構成する炭水化物が骨にどのくらい詰まっているかを表している。

- ① 正しい ② まちがっている



## Question 6

骨密度がどのくらい減ったら危険でしょうか？

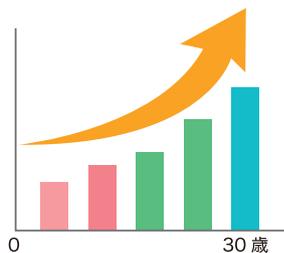
- ① 若いころと比べて 70%以下  
② 若いころと比べて 50%以下



## Question 7

一生のうち、骨密度が最大になるのは 30 歳頃である

- ① 正しい ② まちがっている



## Question 8

骨の健康のために特に必要な栄養はカルシウムとビタミンDである。

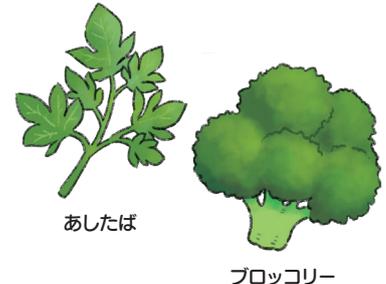
- ① 正しい ② まちがっている



## Question 9

カルシウムを十分摂ることで完ぺきに骨粗鬆症を防ぐことができる。

- ① 正しい ② まちがっている



答え Q1 ② Q2 ① Q3 ② Q4 ① Q5 ② Q6 ① Q7 ② Q8 ① Q9 ②

