

# 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。<br>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。<br>一度医師の診察を受けてみてはいかがでしょうか。               |