



骨の健康度チェック

氏名: _____

受診日: _____ 月 _____ 日

次の項目について、当てはまる項目にチェックをしてください。

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	タバコをよく吸う	2点
4	お酒はよく飲むほうだ	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「骨粗しょう症」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

計 _____ 点

合計は何点でしたか？ あなた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点以上	骨が弱くなる可能性があります。気を付けましょう。
6点以上	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。診察してみてもいいですか。

長崎県壱岐病院 健診