

# 骨の健康度をチェックしましょう！

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	お酒はよく飲む方だ	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

**10点以上で骨粗しょう症の可能性ががあります**

寝たきりにならない、元気な生活を送るために  
骨粗しょう症治療が重要です  
当クリニックにてご相談下さい

いわい中央クリニック