

あなたはいくつ
当てはまる？

骨粗鬆症



セルフチェック

基本情報

- 50歳以上である
- 閉経している（女性の場合）
- 親や兄弟姉妹が骨粗鬆症だったことがある _____ 個

ライフスタイル

- 運動習慣がない
- タバコを吸っている
- 飲酒をしている（週に3回以上） _____ 個

栄養状態

- カルシウムやビタミンD（魚やキノコ）をあまり摂取しない
- 日光を浴びる機会が少ない
- 食が細い、栄養が偏りがち _____ 個

健康状態・既往歴

- 過去に骨折を経験したことがある
- 最近、背が縮んだ・背中が丸くなったと感じる _____ 個

6個以上	骨粗鬆症のリスク高め。骨粗鬆症ドックをオススメします。 ※検査の詳細は健診担当者までお問い合わせください。
3～5個	食事・運動を見直しましょう。
0～2個	今の生活習慣を継続し骨の健康を意識しましょう。



計 _____ 個

6個以上 当てはまった方は
骨粗鬆症ドックを
受けてみませんか？

右記、**健診受付**までお声がけください



IMS(イムス)グループ 医療法人財団 明理会

明理会中央総合病院

TEL : 03-5902-1199 (健診担当者まで)