

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。

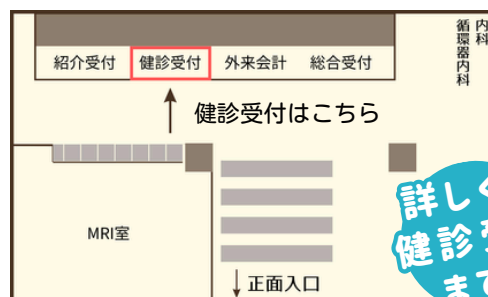
0～2個

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）