

骨の健康度チェック表

ID _____

氏名	生年月日	年	月	日			
年齢	歳	性別	男・女	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分かります。

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

気になることが
ありましたら、
総合案内へお気軽に
ご相談ください！

**合計**

点

林恭史(新宿リハビリテーション病院 名誉院長)考案 出典：公益財団法人 骨粗鬆症財団 企画『骨粗鬆症 検診・保健指導マニュアル 第2版』(2014)

3点以上の方は骨が弱くなる危険があります。

定期的な健診を受けましょう！



6点以上の方は現時点で骨密度検査を強く推奨します。

保険診療での検査も可能です。

ぜひ、今の骨の状態をチェックしましょう！



JCHO宇和島病院

☎0895-22-5616(代)

JCHO宇和島病院
公式LINE