

骨の健康度チェック チェック表 ～50歳代までの方～

次の質問のうち、あてはまると思う項目に○をつけます。○印のついた項目の点数を合計してください。あなたの合計点のもとに、『アドバイス』をご覧ください。

質問	あてはまる	点数
1 牛乳・チーズ・ヨーグルトなど乳製品をあまり食べない(飲まない)		2点
2 丸ごと食べられる小魚類・海草をあまり食べない		1点
3 豆腐や納豆など大豆製品をあまり食べない		1点
4 大量のアルコールを毎日飲む		1点
5 タバコは吸う		1点
6 天気にかかわらずほとんど毎日外出はしない		2点
7 定期的な散歩やウォーキングなどをしていない		2点
8 家族・親類に骨粗しょう症と診断された人がいる		2点
9 ダイエットの経験がある		1点
10 どちらかというとも細身でBMI値は18以下だ。 ※BMI値の求め方：体重(kg)÷(身長(m)×身長(m))		2点

「○」がついた質問の合計点数を記入しましょう

あなたの合計点

あなたの合計点のもとに、『アドバイス』をご覧ください。

アドバイス ～50歳代までの方～

合計点	アドバイス
0～3点	<p>今のところ、骨量は大丈夫そう。</p> <p>でもこれで安心しないで、ヘルシーなライフスタイルを続けてください。</p> <p>50歳代女性では急に骨が弱くなり、それが60歳代、70歳代まで続きます。逆に50歳代で骨のカルシウムの減少を防ぎますと、将来にわたって、ゆとりのある骨でいきいき生活を送れます。</p>
4～9点	<p>ちょっと心配です。もしかしたら大事な骨量が減っているかも。</p> <p>骨のカルシウム量を増やすために、カルシウムの多い食生活やエクササイズ、活動的な毎日など日頃のライフスタイルを見直しましょう。</p> <p>体力のある50歳代に骨にカルシウムを少しでも貯める、減るのを防ぐ、といった生活を送りますと、80歳代、90歳代になって差となって現れます。</p>
10～15点	<p>骨量が減っている可能性があります。</p> <p>専門の機関で骨量をはかったり、骨粗しょう症に関する相談などを考えてみてください。</p> <p>カルシウムの多い食生活やエクササイズ、活動的な毎日を送るなど生活習慣も大切です。</p> <p>毎日30分の軽い運動で、運動をしない人に比べて1年間に5%も骨のカルシウム量に差がついたという報告もあります。遅くはありませんので、今から骨を強くしてください。</p>

また、この自己チェックはあくまでも目安であり、医療行為ではありません。
正確な診断のためには、医師に受診されることをおすすめします。