



骨粗しょう症チェック

2つ以上で注意。3つ以上で要注意！

- ☐ 現在喫煙している
- ☐ 外出時に日焼け止めを使用する
- ☐ 昼間に日光を（夏は10分以上、冬は30分以上）浴びていない
- ☐ 筋肉痛、筋力低下、骨の痛みを感じることもある
- ☐ 魚やキノコをあまり食べない
- ☐ 血圧が高い
- ☐ 母乳育児中の育児である
- ☐ 乾燥肌である
- ☐ 爪が脆くなる
- ☐ 定期的に運動をしていない
- ☐ 腰痛がある
- ☐ お酒えをよく飲む（3合、ビール中瓶3本、ワイングラス5杯以上）
- ☐ 最近身長が低くなった
- ☐ 最近背中が丸くなってきた、姿勢が悪くなってきた
- ☐ 骨折したことがある
- ☐ 家族に骨粗鬆症の人がいる
- ☐ 閉経を迎えた