令和 7 年 8 月 20 日

市郡地区医師会長　様

一般社団法人　広島県医師会
会 長　松村　誠

令和 7 年度広島県市町国民健康保険二次性骨折予防支援事業
に係る協力依頼について（情報提供）

平素より、本会会務諸事業の推進に格別のご支援・ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

広島県国民健康保険課より、標記事業の実施に向けた協力依頼がありました。

同事業は、広島県が株式会社ＪＭＤＣに業務委託し、骨粗鬆症、ぜい弱性骨折及び二次性骨折を予防し、市町国民健康保険の被保険者の健康の保持増進及び健康寿命の延伸を図ることなどを目的として、県内 4 市町（竹原市、江田島市、安芸太田町、北広島町）で実施されるものです。

具体的な協力として、二次性骨折ハイリスク者へ相談勧奨通知（8 月 29 日（金）発送予定）が発送されますので、被保険者から相談があった場合には、かかりつけ医の立場から、相談に応じていただくよう対応をお願いするとした内容です。

事業の詳細については、同封の資料をご確認ください。

つきましては、貴会会員から本件について照会等がありましたら、可能な範囲でご協力を呼びかけていただきますようお願い申し上げます。

〒732-0057 広島市東区二葉の里 3 丁目 2-3
一社)広島県医師会　医事法制課（原・山田）
TEL：082-568-1511　FAX：082-568-2112
E-mail：ijihosei@hiroshima.med.or.jp

令和７年８月 14 日

一般社団法人広島県医師会長　様

広　島　県　健　康　福　祉　局　長
〒730-8511　広島市中区基町 10-52
国民健康保険課

令和７年度広島県市町国民健康保険二次性骨折予防支援事業
に係る協力について（依頼）

本県の保健医療行政の推進については、日頃から御協力をいただき、厚くお礼を申し上げます。

さて、本県では、４市町（竹原市、江田島市、安芸太田町、北広島町）と連携し、市町国民健康保険被保険者（以下「保険者」という。）のうち、骨粗しょう症の未治療者及び治療中断の可能性がある被保険者に対して、骨粗しょう症・骨折予防に関するお知らせを送付する二次性骨折予防支援事業を進めており、８月下旬に事業対象となる被保険者に医療機関等への相談勧奨通知を発送する予定です。

この勧奨通知の発送に伴い、４市町及びその近隣市町の医療機関に、被保険者から骨粗しょう症及び骨折の治療等について相談が増えることが見込まれます。

ついては、貴会管下市郡地区医師会及び会員の皆様へ本事業の円滑な実施に向けて周知くださるようお願いします。

なお、本事業に係る概要等については別紙のとおりです。

担当　国保医療費適正化担当
電話　082-513-3218（ダイヤルイン）
（担当者　西本）

令和７年度広島県市町国民健康保険二次性骨折予防支援事業について

令和７年８月 14 日
広島県健康福祉局国民健康保険課

１　目的

骨粗しょう症、ぜい弱性骨折及び二次性骨折を予防し、市町国民健康保険の被保険者（以下「被保険者」という。）の健康の保持増進及び健康寿命の延伸を図るとともに、市町国民健康保険保険者（以下「保険者」という。）による二次性骨折予防事業の実施を目指した体制構築支援を行う。

【現状と課題】
○　本県における 65 歳以上の女性における人口 10 万対の「骨の密度及び構造の障害」及び「骨折」の受療率は全国を上回っている。また、令和３年の骨折の医療費のうち約 87%を入院医療費が占めており、一人当たり医療費は全国平均より約 1.2 倍高い。

２　内容

(1) 概要

市町国民健康保険被保険者及び後期高齢者における骨粗しょう症及び骨粗しょう症に起因するぜい弱性骨折に係る医療費の現状を分析し健康課題を明らかにするとともに、二次性骨折ハイリスク者（以下「ハイリスク者」という。）に医療機関への相談勧奨及び保健指導（骨粗しょう症に関する知識や運動・食事等に係る内容）を行う。

なお、ハイリスク者への介入はモデル４市町（竹原市、江田島市、安芸太田町、北広島町）で実施する。

【ハイリスク者】
次の①～③いずれかに該当する者。ただし、対象候補者として適切でないもの（がん患者等）については除く。
① ぜい弱性骨折治療後、骨粗しょう症の傷病名が確認できないもの（未治療者）
② 骨粗しょう症の傷病名および治療薬の処方がある者のうち、直近に治療が確認できないもの（治療中断者）
③ 骨粗しょう症治療薬の中断状態にあるもの（治療中断者）

(2) 介入対象者の選定

ハイリスク者のうち、保険者が希望する者。

(3) 実施方法

株式会社ＪＭＤＣに業務委託して実施

(4) 今後のスケジュール

時期	内容
令和７年８月 29 日（金）（予定）	通知発送
令和７年９月８日～令和７年 10 月末（予定）	架電による相談勧奨・保健指導の実施
令和８年２月～令和８年３月	レセプトデータを分析し、事業の効果を検証・評価

W229×H313+ ベロ 39

開封前に必ず宛名をご確認ください。

料金別納
郵便

開封前に宛名をご確認ください。
宛名が違う場合は開封せずに差出人または郵便局へご連絡ください。

親展

この通知に関するお問い合わせ先：

骨粗しょう症・骨折予防事業コールセンター

【電話番号】 0120-486-003
【受付期間】 令和7年9月1日（月）～ 令和8年3月31日（火）
【受付時間】 9：00 ～ 17：00　土日祝日・年末年始を除く

※コールセンターは（株）JMDC へ委託しています。

健康に関する大切なお知らせ

通番

〒000-0000
東京都港区芝大門 0000000000000000000000000
住友芝大門ビル 0000000000000000000000000
サンプル　太郎

〔差出人〕　〇〇〇市〇〇〇〇〇課
〒000-0000 東京都港区芝大門 000000000
住友芝大門ビル
〔電話〕 00-0000-00000

骨粗しょう症・骨折予防事業の実施について

本通知は、国民健康保険加入者で、過去に骨折のご経験があり現在骨粗しょう症の治療を受けていらっしゃらない方、もしくは骨粗しょう症の投薬治療を途中で中断されている可能性のある方へお送りしています。

同封のお知らせを必ずご確認いただき、かかりつけ医にご相談いただくか、ご不明な点は下記コールセンターへお問い合わせください。

また、本事業の検証や内容の見直し等の参考とさせていただきたいため、アンケートへの回答にご協力をお願いいたします。

骨粗しょう症・骨折予防事業コールセンター
電話番号：0120-486-003
受付時間：平日　午前9時～午後5時

一部の方には、業務委託先の株式会社JMDCよりお身体の状況を伺うためお電話させていただく場合がございます（電話番号082-909-4166）。あらかじめご了承いただきますようお願い申し上げます。

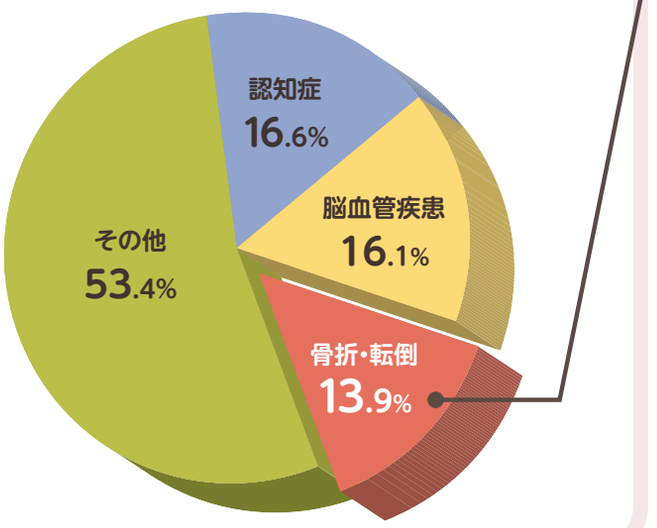
骨粗しょう症重症化予防のご案内

このお知らせは国民健康保険のデータより、過去に骨折等の治療歴がある方のうち、骨粗しょう症の治療を開始されていない方へお送りしております。

骨粗しょう症による骨折等で「寝たきり」になることもあります

日本における高齢者
支援や介護が必要となった原因
骨折・転倒は
3位※

※出典:国民生活基礎調査　2022年より



骨粗しょう症は**自覚症状が乏しいため**、気づかないうちに進行します。

まずは医療機関で相談しましょう

骨粗しょう症について詳しくは裏面へ

※医師の指示で経過観察になっている場合や、他の理由で治療していない、もしくは治療を開始していない方、すでに受診されている方にも案内が届く場合があります。ご容赦ください。

骨粗しょう症について

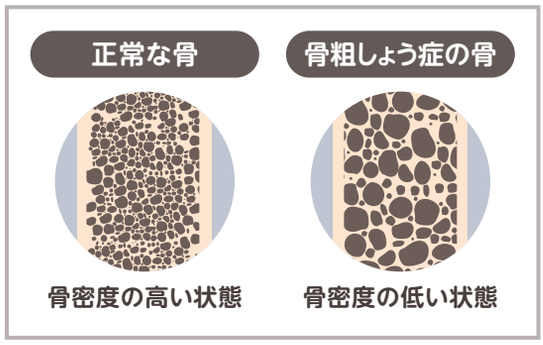
まずは かかりつけ医または近くの整形外科等に相談してみましょう

骨粗しょう症は症状がなく気がつかないうちに進行することがほとんどです。

持ち物
この通知、お薬手帳

骨粗しょう症とは?

骨粗しょう症とは、長年の生活習慣などにより骨の量が減ってスカスカになり、骨折しやすくなっている状態、もしくは骨折した状態のことをいいます。



骨粗しょう症を放置するとどうなる?

骨折は、背骨や腕の付け根、手首、太ももの付け根などでよく起こります。一度骨折すると同じ箇所や、別の箇所でも骨折しやすくなります。

骨粗しょう症を放置するとどうして寝たきりになるの?

骨粗しょう症になると、骨折しやすい状態となります。特に骨折の中でも、太ももの付け根（大腿骨近位部）を骨折すると、歩けなくなるため、そのまま寝たきりにつながる場合があります（3人に一人は元通りに歩けるまで回復していません）。

〈 お問い合わせ窓口 〉

受診に不安がある方、その他ご質問がありましたらお気軽にお問い合わせください。

骨粗しょう症・骨折予防事業コールセンター

TEL **0120-486-003**

受付時間：平日9時～17時（土日祝・年末年始を除く）
受付期間：令和7年9月1日（月）～令和8年3月31日（火）

（※コールセンターは、(株)JMDCへ委託しています）

※お身体の状態を伺うため保健師などが、右記の番号からご連絡をさせていただく場合がございます。

TEL **082-909-4166**

（委託先の(株)JMDCよりご連絡いたします）

骨粗しょう症は早期に治療することが大切です

骨粗しょう症の治療には①薬物療法、②運動療法、③食事療法があります。
食事や運動療法で骨を丈夫にし、薬で骨密度を維持・増強して骨折を予防します。

① 薬物療法

老化によって減ってしまった骨を若いころのように戻す薬はありませんが、最近では**早期治療**により、**骨粗しょう症による骨折がかなり防げる**ようになりました。

医療機関に相談し、あなたに合ったお薬を処方してもらいましょう。

※骨粗しょう症以外に治療中のご病気がある方について、お薬の飲み方や飲み合わせ等によっては、ふらつき・転倒を起こしやすくなるため、**受診時は常にお薬手帳を持参し、**医師・薬剤師に飲み合わせを相談しましょう。

※骨粗しょう症の治療薬によっては歯科治療に注意が必要な場合があるため、歯科受診も忘れずに行い、定期的な歯科チェックで口腔内の健康を守りましょう。

② 運動療法

骨密度の減弱を防ぐ筋力やバランス感覚を養い、**転びにくい体**をつくりましょう。

骨を強くするためには、日頃から軽い運動や、こまめに家事をするなどの活動的な習慣を取り入れることが大切です。

運動の目安

- ●散歩は1日2km、30分程度
- ●水泳は週2回、自分でできるスタイルでゆっくり30分程度

次ページ ③ 食事療法へ

③ 食事療法

骨の原料となる栄養素であるカルシウムやビタミンD、ビタミンKなどを積極的にとりましょう。

カルシウム

乳製品、大豆製品、骨ごと食べられる小魚、海草類、緑黄色野菜など、毎日の食事に、あと200mgのカルシウムを加えましょう。骨粗しょう症の治療中の方は、食事で1日700～800mgのカルシウム摂取が推奨されています。

追加摂取の目安：１日200mg　カッコ内は摂取できるカルシウム量

牛乳
1杯200g(220mg)

ヨーグルト
100g(120mg)

小松菜
4分の1束/95g(162mg)

いわし丸干し
1尾/30g(132mg)

木綿豆腐
半丁/150g(180mg)

納豆 ※
1パック/50g(45mg)

※血栓症予防のために抗凝固剤(例えば、ワーファリン等)を服用している場合は、納豆は薬の効果を妨げることがあるので、主治医の先生とご相談ください。

ビタミンD

ビタミンDはカルシウムの吸収をよくするために、骨を作るうえで欠かせない成分です。
食事からだけではなく、屋外での日光浴により皮膚でも作られます。

一日の摂取量の目安：１日5.5μg(マイクログラム)　カッコ内は摂取できるビタミンD量

丸干ししいたけ
2個/6g(1μg)

きくらげ(乾燥品)
2枚/2g(8.7μg)

いわし丸干し
1尾/30g(15μg)

サケ
1切れ/80g(25.6μg)

ブリ
1切れ/80g(6.4μg)

ビタミンK

ビタミンKはカルシウムを骨にとりこみ、骨を強くします。

一日の摂取量の目安：１日150μg(マイクログラム)　カッコ内は摂取できるビタミンK量

ほうれんそう
4分の1束/60g(162μg)

小松菜
4分の1束/95g(200μg)

キャベツ
1枚/50g(39μg)

干しわかめ
5g(33μg)

納豆 ※
1パック/50g(300μg)

※血栓症予防のために抗凝固剤(例えば、ワーファリン等)を服用している場合は、納豆は薬の効果を妨げることがあるので、主治医の先生とご相談ください。

骨粗鬆症の予防と診療ガイドライン(2015)及び骨粗鬆症保健指導マニュアル第２版より

参考レシピ

骨を丈夫にするためには、日々の食事がとても大切です。
以下のレシピを参考に骨に良い食習慣を身につけましょう。

小松菜の牛肉巻き

材料（４人分）

- 牛肉 ……80g（一切れ20g程度のもの4枚）
- 小松菜 ……100g
- A
  - しょう油…大さじ1/2
  - みりん　…大さじ1/2
  - しょうが…少々（1g）（しょうがの代わりに好みで唐辛子でもよい）
- いりごま ……少々（0.5g）

作り方

① 小松菜はあらかじめゆでて水気を切っておく。牛肉一切れをひろげ小松菜の４分の1を芯にして巻く。

② 調味料Aを入れた鍋に牛肉を入れ、煮立たせながら味をからめる。

③ 最後にいりごまをふる。盛り付ける際、食べやすい大きさに切る。

骨に強い野菜

小松菜は栄養価が高く、しかもカルシウムやビタミンKを多く含んでいます。栄養バランスを整えることはもちろんですが、骨を強くするためにも積極的に利用したい野菜です。

得られる栄養(1人分)

エネルギー 193kcal、たんぱく質 18.6g、カルシウム 162mg、ビタミンK 323μg、葉酸 95μg、食塩相当量 1.4g

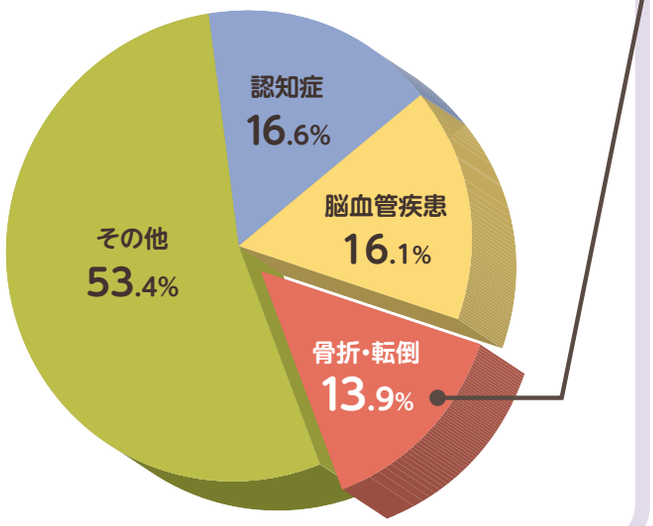
骨粗しょう症重症化予防のご案内

このお知らせは国民健康保険のデータより、過去に骨粗しょう症治療を受けていた方で、最後の通院から一定の間隔が空いていると思われる方へお送りしております。

骨粗しょう症による骨折等で「寝たきり」になることもあります

日本における高齢者
支援や介護が必要となった原因
骨折・転倒は
3位※

※出典:国民生活基礎調査　2022年より



骨粗しょう症は**自覚症状がなくても**治療を継続することが大切です。

受診を再開しましょう

骨粗しょう症について詳しくは裏面へ

※医師の指示で経過観察になっている場合や、他の理由で治療継続していない方、すでに受診されている方にも案内が届く場合があります。ご容赦ください。

骨粗しょう症について

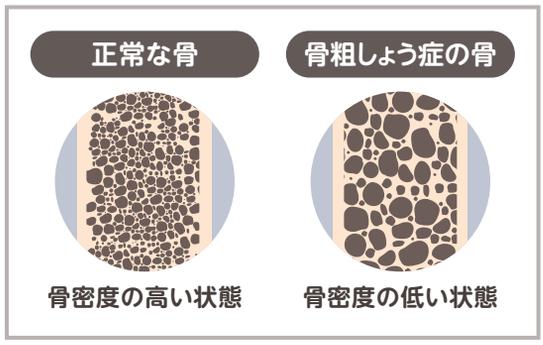
まずは かかりつけ医または近くの整形外科等に相談してみましょう

骨粗しょう症は症状がなく気がつかないうちに進行することがほとんどです。

持ち物
この通知、お薬手帳

骨粗しょう症とは?

骨粗しょう症とは、長年の生活習慣などにより骨の量が減ってスカスカになり、骨折しやすくなっている状態、もしくは骨折した状態のことをいいます。



骨粗しょう症を放置するとどうなる?

骨折は、背骨や腕の付け根、手首、太ももの付け根などでよく起こります。一度骨折すると同じ箇所や、別の箇所でも骨折しやすくなります。

骨粗しょう症を放置するとどうして寝たきりになるの?

骨粗しょう症になると、骨折しやすい状態となります。特に骨折の中でも、太ももの付け根（大腿骨近位部）を骨折すると、歩けなくなるため、そのまま寝たきりにつながる場合があります（3人に一人は元通りに歩けるまで回復していません）。

〈 お問い合わせ窓口 〉

受診に不安がある方、その他ご質問がありましたらお気軽にお問い合わせください。

骨粗しょう症・骨折予防事業コールセンター

TEL **0120-486-003**

受付時間：平日9時～17時（土日祝・年末年始を除く）
受付期間：令和7年9月1日（月）～令和8年3月31日（火）

（※コールセンターは、(株)JMDCへ委託しています）

※お身体の状態を伺うため保健師などが、右記の番号からご連絡をさせていただく場合がございます。

TEL **082-909-4166**

（委託先の(株)JMDCよりご連絡いたします）

骨粗しょう症の治療は継続することが大切です

骨粗しょう症の治療には①薬物療法、②運動療法、③食事療法があります。
治療の効果はゆっくりとあらわれ、効果を実感しづらいですが、治療を継続することで骨密度は増加して骨が強くなり、骨折の危険性は低下します。
食事や運動療法で骨を丈夫にし、薬で骨密度を維持・増強して骨折を予防します。

① 薬物療法

老化によって減ってしまった骨を若いころのように戻す薬はありませんが、最近では**早期治療**により、**骨粗しょう症による骨折がかなり防げる**ようになりました。

医療機関に相談し、あなたに合ったお薬を処方してもらいましょう。

※骨粗しょう症以外に治療中のご病気がある方について、お薬の飲み方や飲み合わせ等によっては、ふらつき・転倒を起こしやすくなるため、**受診時は常にお薬手帳を持参し、**医師・薬剤師に飲み合わせを相談しましょう。

※骨粗しょう症の治療薬によっては歯科治療に注意が必要な場合があるため、歯科受診も忘れずに行い、定期的な歯科チェックで口腔内の健康を守りましょう。

② 運動療法

骨密度の減弱を防ぐ筋力やバランス感覚を養い、**転びにくい体**をつくりましょう。

骨を強くするためには、日頃から軽い運動や、こまめに家事をするなどの活動的な習慣を取り入れることが大切です。

運動の目安

- 散歩は1日2km、30分程度
- 水泳は週2回、自分でできるスタイルでゆっくり30分程度

次ページ ③ 食事療法へ

③ 食事療法

骨の原料となる栄養素であるカルシウムやビタミンD、ビタミンKなどを積極的にとりましょう。

カルシウム

乳製品、大豆製品、骨ごと食べられる小魚、海草類、緑黄色野菜など、毎日の食事に、あと200mgのカルシウムを加えましょう。骨粗しょう症の治療中の方は、食事で1日700～800mgのカルシウム摂取が推奨されています。

追加摂取の目安：１日200mg　カッコ内は摂取できるカルシウム量

牛乳
1杯200g(220mg)

ヨーグルト
100g(120mg)

小松菜
4分の1束/95g(162mg)

いわし丸干し
1尾/30g(132mg)

木綿豆腐
半丁/150g(180mg)

納豆 ※
1パック/50g(45mg)

※血栓症予防のために抗凝固剤(例えば、ワーファリン等)を服用している場合は、納豆は薬の効果を妨げることがあるので、主治医の先生とご相談ください。

ビタミンD

ビタミンDはカルシウムの吸収をよくするために、骨を作るうえで欠かせない成分です。
食事からだけではなく、屋外での日光浴により皮膚でも作られます。

一日の摂取量の目安：１日5.5μg(マイクログラム)　カッコ内は摂取できるビタミンD量

丸干ししいたけ
2個/6g(1μg)

きくらげ(乾燥品)
2枚/2g(8.7μg)

いわし丸干し
1尾/30g(15μg)

サケ
1切れ/80g(25.6μg)

ブリ
1切れ/80g(6.4μg)

ビタミンK

ビタミンKはカルシウムを骨にとりこみ、骨を強くします。

一日の摂取量の目安：１日150μg(マイクログラム)　カッコ内は摂取できるビタミンK量

ほうれんそう
4分の1束/60g(162μg)

小松菜
4分の1束/95g(200μg)

キャベツ
1枚/50g(39μg)

干しわかめ
5g(33μg)

納豆 ※
1パック/50g(300μg)

※血栓症予防のために抗凝固剤(例えば、ワーファリン等)を服用している場合は、納豆は薬の効果を妨げることがあるので、主治医の先生とご相談ください。

骨粗鬆症の予防と診療ガイドライン(2015)及び骨粗鬆症保健指導マニュアル第２版より

参考レシピ

骨を丈夫にするためには、日々の食事がとても大切です。
以下のレシピを参考に骨に良い食習慣を身につけましょう。

小松菜の牛肉巻き

材料（４人分）

- 牛肉 ……80g（一切れ20g程度のもの4枚）
- 小松菜 ……100g
- A しょう油…大さじ1/2
- A みりん …大さじ1/2
- A しょうが…少々（1g）（しょうがの代わりに好みで唐辛子でもよい）
- いりごま ……少々（0.5g）

作り方

① 小松菜はあらかじめゆでて水気を切っておく。牛肉一切れをひろげ小松菜の４分の1を芯にして巻く。

② 調味料Aを入れた鍋に牛肉を入れ、煮立たせながら味をからめる。

③ 最後にいりごまをふる。盛り付ける際、食べやすい大きさに切る。

骨に強い野菜

小松菜は栄養価が高く、しかもカルシウムやビタミンKを多く含んでいます。栄養バランスを整えることはもちろんですが、骨を強くするためにも積極的に利用したい野菜です。

得られる栄養(1人分)

エネルギー 193kcal、たんぱく質 18.6g、カルシウム 162mg、ビタミンK 323μg、葉酸 95μg、食塩相当量 1.4g

骨の健康度セルフチェックシート

このセルフチェックは、骨の健康度と骨粗鬆症の兆候を確認できます。

1 骨の健康度チェック表

生活習慣や病歴などから、今のあなたの骨の健康度をチェックしましょう。

以下の項目で、当てはまるものの点数を合計してください。
あなたの骨の健康度がわかります。

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 お酒をよく飲む方だ	1点
⑤ 天気の良い日でも、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 体格が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

合計 ＿＿＿＿ 点

結果の見方

あなたの合計点数に当てはまる項目をご覧ください。

2点以下	今は心配ないと考えられます。これからも骨の健康を維持しましょう。改善できる生活習慣があれば、改善しましょう。
3点~5点	骨が弱くなる可能性があります。気をつけましょう。
6点~9点	骨が弱くなっている危険性があります。注意しましょう。
10点以上	骨が弱くなっていると考えられます。 一度医師の診察を受けてみてはいかがですか。

林 恭史 （原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』

2 骨粗鬆症ワン・ツーチェック

姿勢や身長の変化という、今あらわれている骨粗鬆症のサイン を確認する現状チェックです。

カンタンにできる骨粗鬆症のセルフチェックです。
チェックの結果で骨粗鬆症が疑われるようでしたら、かかりつけのお医者さんに相談するなど、早めの対処を心がけましょう。

チエック.1 姿勢の変化

①かかと、お尻、背中を壁につけて、まっすぐに立ちます。

②この状態で、後頭部を壁につけましょう。

こんな方は要注意!!

後頭部がつけられない

骨粗鬆症による背骨（胸椎）の骨折により、背中が曲がっていることも考えられます。

チエック.2 身長の低下

①身長を測ってみましょう。
柱や壁などに、かかと、お尻、背中をつけて立ち、少しあごを引いて計測します。

②以前に比べて身長が低くなっていませんか？

こんな方は要注意！

2cm以上の身長低下

2cm以上の低下は骨粗鬆症の黄信号です。医療機関での検査を受けましょう。ある研究データでは、25歳の頃に比べて4cm以上の低下がみられた方は、背骨（椎体）骨折のおそれが2倍以上高くなると報告されています。

監修：折茂 肇（骨粗鬆症財団理事長）

3 結果をもとに医師に相談

チェックの結果をもとに、医療機関にご相談ください。生活改善や骨の治療を開始することが、骨の健康を維持することにもつながります。

持ち物

- ✓ このセルフチェックシート
- ✓ マイナ保険証 等
- ✓ お薬手帳

本シートは診断を目的としたものではありません。結果にかかわらず痛みや不安がある場合は早めに医療機関へご相談ください。

公益財団法人骨粗鬆症財団 発行の啓発資材より許諾を得て作成しています。

返送先
市町村別

本アンケートは保健事業の改善のために実施しています

裏面のアンケートへのご協力をお願いいたします

アンケートへのご協力をお願いいたします

１．今後、骨粗しょう症治療のために医療機関を受診される予定はございますか？

①すぐに受診するつもり　②受診しようと思っている
③受診するつもりはない　④すでに受診している

回答

２．現在、骨粗しょう症治療のために医療機関に通院していない理由は以下のうちどれですか？（複数回答可）

①そもそも骨粗しょう症ではない　②面倒だから
③通院が難しくなりやめた　④医師の判断でやめた
⑤現在通院している

回答

３．壁にかかと、お尻、背中をつけてまっすぐに立った時、頭は自然と壁につきますか？

①はい　②いいえ

回答

４．同封している骨の健康度チェック表の点数は以下のうちどれにあてはまりますか？

骨の健康度チェック表

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痩身だ	2点
⑪ 家族に「骨粗鬆症」と診断された人がいる	2点
⑫ 胃潰瘍や、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

結果の見方
あなたの合計点数に当てはまる項目をご覧ください。

2点以下	今は心配ないと考えられます。これからも骨の健康を維持しましょう。
3点～5点	骨が弱くなる可能性があります。気をつけましょう。
6点～9点	骨が弱くなっている危険性があります。注意しましょう。
10点以上	骨が弱くなっていると考えられます。一度医師の診察を受けてみてはいかがですか。

①２点以下
②３点～５点
③６点～９点
④１０点以上

回答

以上でアンケートは終了です。
ご協力ありがとうございました。

00001#