

## ● 骨の健康度チェック ●

次の項目のうち、当てはまるものには□にチェックをしましょう。

- 好き嫌いが多く、かたよった食事をしがちである
- 牛乳、乳製品、魚はあまり食べない
- 納豆や豆腐などの大豆製品をあまり食べない
- 野菜、海藻類、キノコ類はあまり食べない
- インスタント食品や買った惣菜をよく利用する
- 運動をする習慣がなく、体を動かすことがおっくうに感じる
- 歩くより車、階段よりエスカレーターやエレベーターを利用する
- 天気のよい日でもあまり戸外に出ない
- 喫煙の習慣がある
- 酒を飲みすぎることが多い
- 家族に骨粗しょう症や骨の弱い人がいる
- 体格はどちらかというと細身で筋肉が少ない
- 最近、背が縮んだ、あるいは背中や腰が曲がってきた
- 背中や腰が痛んだり、重苦しいことがある
- ささいなことで骨折したことがある