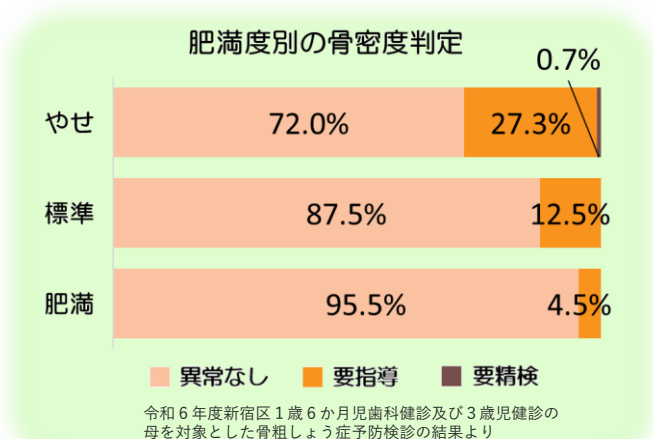


骨粗しょう症は女性にとっては
どの世代においても気をつけていくべき疾患です

未来の自分のために はじめよう！

骨ケア

骨粗しょう症は骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気です。骨量は20歳頃にピークに達し、その後は加齢に伴い減少していきます。特に女性においては閉経に伴い骨量が減少し、骨粗しょう症のリスクが高くなります。また、やせている人ほど骨密度が低い傾向があり、やせている人（女性）は特に注意が必要です。



若い時に骨密度が高い人ほど、将来も高い骨密度を維持することができます。やせの人ほど骨密度が低い傾向にあり、やせている人の4人に1人は骨密度が低いことが分かります。

あなたは大丈夫？ 【基礎編】 骨粗しょう症予備群チェック

- ☐ やせ型である
- ☐ ダイエットをしている
- ☐ 好き嫌いが多い
- ☐ 牛乳・乳製品・小魚をあまり食べない
- ☐ 運動する習慣がない
- ☐ 階段よりエスカレーターやエレベーターを利用する
- ☐ 日焼けをしないように注意している
- ☐ 喫煙をしている
- ☐ 閉経している、または月経不順である
- ☐ 骨密度の測定をしたことがない



出典：健康日本21アクション支援システムWebサイト（厚生労働省） PDL1.0
なお、このチェック表は上記サイトに掲載のものを参照し作成したものです

チェックが複数入ったあなたへ
今すぐできる予防対策、裏面でご紹介しています