

佐渡プロジェクトへのご協力をお願いします!

寝たきり

ゼロ

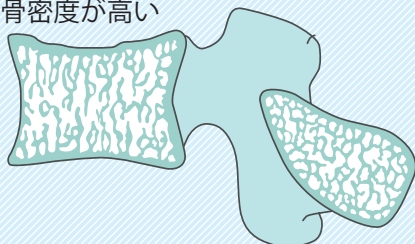
宣言

PROJECT

骨の健康チェック

「骨密度」は骨の健康の目安です。
骨の脆さ、骨折のしやすさを示します。

健康な背骨の骨
：骨密度が高い



骨粗鬆症の骨

カルシウムが減る



圧迫骨折

骨粗しょう症の危険度チェック

当てはまるものをチェック☑してみましょう!

- | | |
|---|--|
| ☐ 骨密度が低いと診断された方 | ☐ 過度のダイエットをしたことがある |
| ☐ 年齢が高い(70歳以上) | ☐ 関節リウマチ、糖尿病、肝臓疾患、胃腸疾患などがある |
| ☐ 女性である(☐特に45歳以前に閉経された方) | ☐ 日光にあたることがほとんどない |
| ☐ 過去に骨折したことがある | ☐ 転びやすい(マヒのある方、長歩きできない方、筋力が弱い方、バランスの悪い方、認知機能が低下している方) |
| ☐ お酒をよく飲む(毎日日本酒だと3合以上) | ☐ ビタミンDが少ない(血液中25OHDが低い) |
| ☐ たばこを吸っている | ☐ ビタミンKが少ない |
| ☐ 両親が股関節部(大腿骨近位部、太ももの付け根)の骨折をしたことがある | |
| ☐ ステロイド薬を3カ月以上服用していた(あるいは服用予定) | |
| ☐ 偏食をする(肉・魚を食べない、カルシウム摂取不足) | |

※FRAX、骨粗しょう症治療と予防のガイドラインより

骨の弱さは認知障害、脳卒中、糖尿病、腎臓病、心臓病につながっています(病気はそれぞれ関連していることがあります)

佐渡プロジェクトでは体の健康を総合的にみていきます。
参加してみませんか いつまでも元気に暮らすために

あなたも参加してみませんか?

ご希望の方は、佐渡プロジェクト説明室まで
(裏面をご覧ください)

佐渡 プロジェクトに ご協力をお願いします!

「佐渡から
寝たきりをなくそう」
という運動です。

寝たきりの原因になる脳卒中、骨折、認知症や、心臓病、骨折、糖尿病、メタボリックシンドローム、慢性腎臓病などは、お互いに関係していることがわかってきました。こうした病気の原因を明らかにし、有効な対策を立てることが目的です。



みなさんをお願いしたいこと

- 1 コーディネーターから説明を聞いていただきます
- 2 簡単なアンケート
- 3 身長・体重
- 4 血圧 2回
- 5 指極(腕の長さ)
- 6 腹囲(お腹周り)
- 7 歩数計で運動量の計測
- 8 (歯科へ行き) 歯数を数える
- 9 保存用採血(20mℓ)・採尿 1回

歩数計は約2週間、毎日持ち歩いていただくことになります。

歩数計と一緒に返送用の封筒をお渡ししますので、その中に入れてポストに投函してください。

その他受診時にお受けになった検査結果(血液・尿・心電図等)を研究に利用させていただきます。

興味をお持ちになった方は、詳しい説明を臨床コーディネーターが行いますので、下記までご連絡ください。

お問い合わせ先

佐渡プロジェクト説明室

TEL 63-3121
(内線)3150

PROSTとは

PROject in Sado for Total healthの略で
ドイツ語で
「健康を祝す、乾杯」の意味です。

PRO  **T**