

## 出張測定実施要綱

### 骨量測定（骨密度測定）

骨量測定後、結果説明と健診データを参考に生活習慣改善のアドバイスを行ないます。

○時間 9：00～16：00（休憩1時間）

但し遠方の場合、開始時間の繰り下げ、終了時間繰上げあり

○測定上限人数 30人

5人/1h程度を見込んでいます。

人数の追加をご希望の場合は事前にご相談ください。

○料金 33,000円（税込み）

○測定時の注意点

- ・裸足で測定いたします。前もって準備をお願い致します。
- ・測定予定時間の5分前に会場にお越しください。遅刻の場合は測定できないことがあります。

○受付の設置

当日、測定予約者の受付や呼び出しをして下さる方1名の配置をお願いいたします。当センター職員が受付を行う場合は別途料金（11,000円/1日）がかかりますので、ご相談ください。

○その他

- ・事前（1週間前まで）に対象者の測定用データ（注1）（必須）と健診データ（注2）（任意）の提供をお願い致します
- ・結果説明を効率化するために問診票（注3）の記入をお願い致します。事前にご記入いただき、測定時に担当者へ提出してください。ご希望があればこちらから必要枚数を郵送します。
- ・測定と説明は基本的に管理栄養士（理学療法士・保健師）が単独で行ないます

### 【注意事項】

○測定中、受検者の方に体調不良が見受けられた場合に備え、測定を実施する部屋に  
関しては、緊急連絡が取れる環境をお願いいたします。

（例：内線電話が設置され担当者と連絡がとれる等）

（注1）

測定用データ：名前（漢字とよみがな）、生年月日（西暦）、性別、

（注2）

健診データ：健診日、身長、体重、腹囲、血圧、脂質、血糖、尿酸

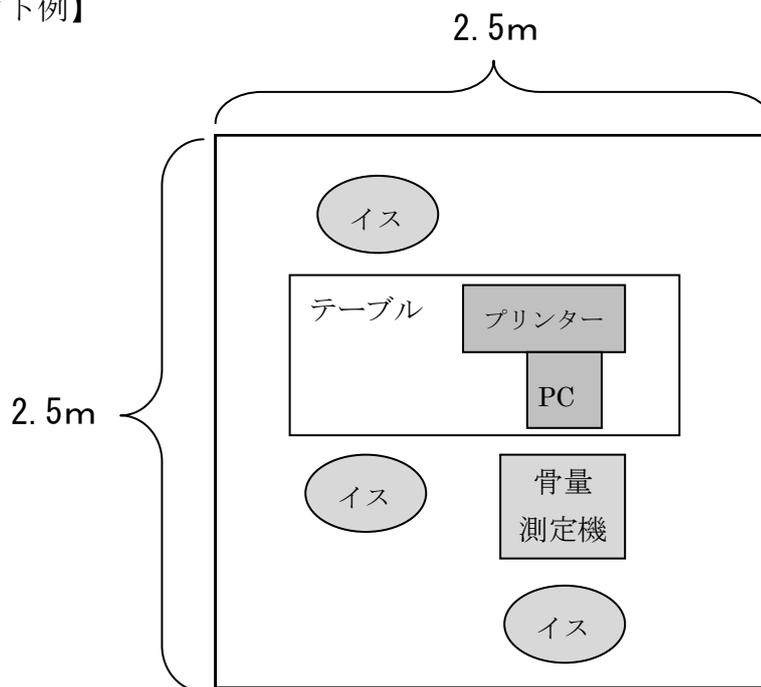
（注3）

問診表：最終ページに掲載

## 骨量測定実施に当たっての確認事項

- 当日の機材搬入場所と駐車場の確保をお願い致します
- テーブルと椅子をお貸しください
- 昼食の場所をご紹介下さい
- 測定実施場所の必要スペース（下図参照）
  - \*プライバシー保護のため、個室（できれば換気のできる部屋）をご用意ください

### 【レイアウト例】



～骨密度測定問診票～

最近3カ月くらいの食生活について該当するものに○をつけてください

0

0.5

1

2

4

1. 牛乳をどのくらい飲みますか？\*豆乳は入りません

①ほとんど飲まない	②月1～2回	③週1～2回	④週3～4回	⑤ほとんど毎日
-----------	--------	--------	--------	---------

2. ヨーグルトを食べますか？

①ほとんど食べない	②週1～2回	③週3～4回	④ほとんど毎日	⑤ほとんど毎日2個
-----------	--------	--------	---------	-----------

3. チーズなどの乳製品を食べますか？

①ほとんど食べない	②週1～2回	③週3～4回	④ほとんど毎日	⑤2種類以上毎日
-----------	--------	--------	---------	----------

4. 大豆、納豆など豆類を食べますか？

①ほとんど食べない	②週1～2回	③週3～4回	④ほとんど毎日	⑤2種類以上毎日
-----------	--------	--------	---------	----------

5. 豆腐、がんも、厚揚げ、豆乳など大豆製品を食べますか？

①ほとんど食べない	②週1～2回	③週3～4回	④ほとんど毎日	⑤2種類以上毎日
-----------	--------	--------	---------	----------

6. 小松菜、チンゲン菜、水菜などの青菜を食べますか？

①ほとんど食べない	②週1～2回	③週3～4回	④ほとんど毎日	⑤2種類以上毎日
-----------	--------	--------	---------	----------

7. わかめ、昆布など海藻類を食べますか？

①ほとんど食べない	②週1～2回	③週3～4回	④ほとんど毎日
-----------	--------	--------	---------

8. シシャモ、丸干しいわしなど骨ごと食べられる魚を食べますか？

①ほとんど食べない	②月1～2回	③週1～2回	④週3～4回
-----------	--------	--------	--------

9. じゃこ、干し海老など小魚類を食べますか？

①ほとんど食べない	②週1～2回	③週3～4回	④ほとんど毎日
-----------	--------	--------	---------

10. 魚（小魚以外）を食べますか？

①ほとんど食べない	②週1～2回	③週3～4回	④ほとんど毎日
-----------	--------	--------	---------

11. 食事は1日3食食べますか？

①1日1～2食しか食べない	②食事を抜くことが時々ある	③1日3食食べる
---------------	---------------	----------

12. 外食は1週間に何回くらいしますか？

①ほとんど食べない	②週1～2回	③週3～4回	④5回以上
-----------	--------	--------	-------

13. 学生時代に定期的な運動はしていましたか？

①していない	②していた（内容：_____）
--------	-----------------