





骨粗しょう症
治療手帳
2026

※この手帳を拾われた方は、p.2記入のいずれかにご連絡ください。



はじめに

- 骨粗しょう症の治療は、継続することがとても大切です。
- 骨粗しょう症の治療に関して、情報の管理にこの手帳をお役立てください。
- 毎月のカレンダーに薬の使用を記録していきます。服薬や注射の予定日に、印をつけたりシールを貼ったりしてください。
（※注射記録は、可能な限り、医療関係者のご協力をお願いいたします。）
- 医療機関を受診する際には、医療関係者に見せるなどしてご活用ください。
- ご自身やご家族、医師・薬剤師の方など、どなたが記入されても構いません。



 ご自身のこと 

お名前

 治療を受けている医療機関など 

●骨粗しょう症の治療を受けている医療機関

主治医

●骨折の治療・リハビリをした医療機関

主治医・担当者

●骨折の治療・リハビリをした医療機関

主治医・担当者

●かかりつけ歯科医院

主治医

●かかりつけ薬局

かかりつけ薬剤師

●利用している介護施設（デイサービスなど）

ケアマネージャー

❀❀❀ 治療薬について ❀❀❀

骨粗しょう症の治療のために使用しているお薬の種類にチェックをつけて、お薬の名前と用法を記入してください

内服薬 ()
 注射薬 ()

日 回 月 回
週 回

内服薬 ()
 注射薬 ()

日 回 月 回
週 回

内服薬 ()
 注射薬 ()

日 回 月 回
週 回

内服薬 ()
 注射薬 ()

日 回 月 回
週 回

その他、日頃から飲んでいるお薬や健康食品、サプリメントなど

骨粗しょう症の経過

身長	cm	体重	kg
20歳頃の身長	cm	閉経年齢	歳頃
飲酒	<input type="checkbox"/> 飲まない <input type="checkbox"/> 飲む		
喫煙	<input type="checkbox"/> 吸わない <input type="checkbox"/> 吸っていた <input type="checkbox"/> 吸っている		
初めて骨粗しょう症と診断された時期	年	月頃 (歳頃)
初めて骨粗しょう症の治療を開始した時期	年	月頃 (歳頃)
骨粗しょう症以外の既往歴			

骨折履歴

骨折した年月	背骨の骨折	足の付け根の骨折	手首の骨折	肩の骨折	その他の骨折(部位)
年 ----- 月	<input type="checkbox"/> 1個 <input type="checkbox"/> 2個 <input type="checkbox"/> 3個~	<input type="checkbox"/> 左 <input type="checkbox"/> 右	<input type="checkbox"/> 左 <input type="checkbox"/> 右	<input type="checkbox"/> 左 <input type="checkbox"/> 右	() <input type="checkbox"/> 左 <input type="checkbox"/> 右
年 ----- 月	<input type="checkbox"/> 1個 <input type="checkbox"/> 2個 <input type="checkbox"/> 3個~	<input type="checkbox"/> 左 <input type="checkbox"/> 右	<input type="checkbox"/> 左 <input type="checkbox"/> 右	<input type="checkbox"/> 左 <input type="checkbox"/> 右	() <input type="checkbox"/> 左 <input type="checkbox"/> 右
年 ----- 月	<input type="checkbox"/> 1個 <input type="checkbox"/> 2個 <input type="checkbox"/> 3個~	<input type="checkbox"/> 左 <input type="checkbox"/> 右	<input type="checkbox"/> 左 <input type="checkbox"/> 右	<input type="checkbox"/> 左 <input type="checkbox"/> 右	() <input type="checkbox"/> 左 <input type="checkbox"/> 右

検査値の記録

● 骨密度の測定結果

検査日： 年 月 日	
部位	
検査日： 年 月 日	
部位	
検査日： 年 月 日	
部位	
検査日： 年 月 日	
部位	
検査日： 年 月 日	
部位	





● 骨代謝マーカーの測定結果

検査日： 年 月 日	
種類	
検査日： 年 月 日	
種類	
検査日： 年 月 日	
種類	
検査日： 年 月 日	
種類	
検査日： 年 月 日	
種類	
検査日： 年 月 日	
種類	

2026

1

January



梅

日 月 火 水 木 金 土

28	29	30	31	1 元日	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12 成人の日	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

•MEMO•



2026

2

February



ミモザ

日 月 火 水 木 金 土

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11 建国記念の日	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23 天皇誕生日	24	25	26	27	28
1	2	3	4	5	6	7

•MEMO•



2026

3 March



日

月

火

水

木

金

土

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20 春分の日	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

•MEMO•



2026 April

4



日 月 火 水 木 金 土

29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29 昭和の日	30	1	2

•MEMO•



1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12

2026 **5** May

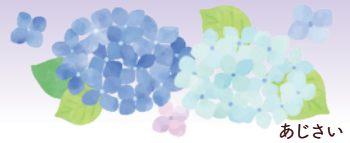


日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	1	2
3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24 31	25	26	27	28	29	30

•MEMO•



2026 6 June



日 月 火 水 木 金 土

31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4

•MEMO•



1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12

2026

7 July



朝顔

日 月 火 水 木 金 土

28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20 海の日	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

•MEMO•



2026

8

August



ひまわり

日 月 火 水 木 金 土

26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11 山の日	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 30	24 31	25	26	27	28	29

•MEMO•



1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12

2026

9

September



日 月 火 水 木 金 土

30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21 敬老の日	22 国民の休日	23 秋分の日	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3

•MEMO•



2026 **10** October



コスモス

日 月 火 水 木 金 土

27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8 骨と関節の日	9	10 転倒予防の日
11	12 スポーツの日	13	14	15	16	17
18	19	20 世界骨粗しょう症デー	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

•MEMO•



2026 **11** November



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 文化の日	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23 勤労感謝の日	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5

•MEMO•



2026 **12** December



ポインセチア

日 月 火 水 木 金 土

29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

•MEMO•



1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12



沢井製薬株式会社