

## 身体活動のリスクに関するスクリーニングシート

このシートは身体活動(生活活動・運動)に積極的に取り組む際に、安全に運動を行うためのスクリーニングとしてお使いください。

「健康づくりのための身体活動基準2013」より一部改変

	チェック項目	回答	
1	医師から心臓に問題があると言われたことがありますか？ (心電図検査で「異常がある」と言われたことがある場合も含みます)	はい	いいえ
2	運動をすると息切れしたり、胸部に痛みを感じたりしますか？	はい	いいえ
3	体を動かしていない時に胸部の痛みを感じたり、脈の不整を感じたりすることがありますか？	はい	いいえ
4	常に、「立ちくらみ」や「めまい」がしたり、過去に意識を失ったことがありますか？	はい	いいえ
5	家族に原因不明で突然亡くなった人がいますか？	はい	いいえ
6	医師から足腰に障害があると言われたことがありますか？ (脊柱管狭窄症や変形性膝関節症などと診断されたことがある場合も含みます)	はい	いいえ
7	運動をすると、足腰の痛みが悪化しますか？	はい	いいえ

【参考】Physical Activity Readiness Questionnaire (PAR-Q)

「はい」と答えた項目が1つでもあった場合は、身体活動によるメリットよりもリスクが上回る可能性があります。身体活動に積極的に取り組む前にかかりつけの医師に相談してください。

すべて「いいえ」であった場合は、「運動開始前のセルフチェックリスト」を確認したうえで、健康づくりのための身体活動に取り組みましょう。

年 月 日 氏名

## トレーニング開始前のセルフチェックリスト

健康づくりのための運動に取り組むときには、体調の確認が大切です。  
自分でチェックする習慣をつけましょう。

	チェック項目	回答	
1	足腰の痛みが強い	はい	いいえ
2	熱がある	はい	いいえ
3	体がだるい	はい	いいえ
4	吐き気がある、気分が悪い	はい	いいえ
5	頭痛やめまいがする	はい	いいえ
6	耳鳴りがする	はい	いいえ
7	過労気味で体調が悪い	はい	いいえ
8	睡眠不足で体調が悪い	はい	いいえ
9	食欲がない	はい	いいえ
10	二日酔いで体調が悪い	はい	いいえ
11	下痢や便秘をして腹痛がある	はい	いいえ
12	少し動いただけで息切れや動悸がする	はい	いいえ
13	咳やたんが出て、風邪気味である	はい	いいえ
14	胸が痛い	はい	いいえ
15	(夏季)熱中症警報が出ている	はい	いいえ

昭和63年度 日本体育協会「スポーツ行事の安全管理に関する研究」より引用改変

運動を始める前に一つでも「はい」があったら、  
今日の運動は中止してください。

すべて「いいえ」であれば、無理のない範囲で運動に取り組みましょう！

年 月 日 氏名

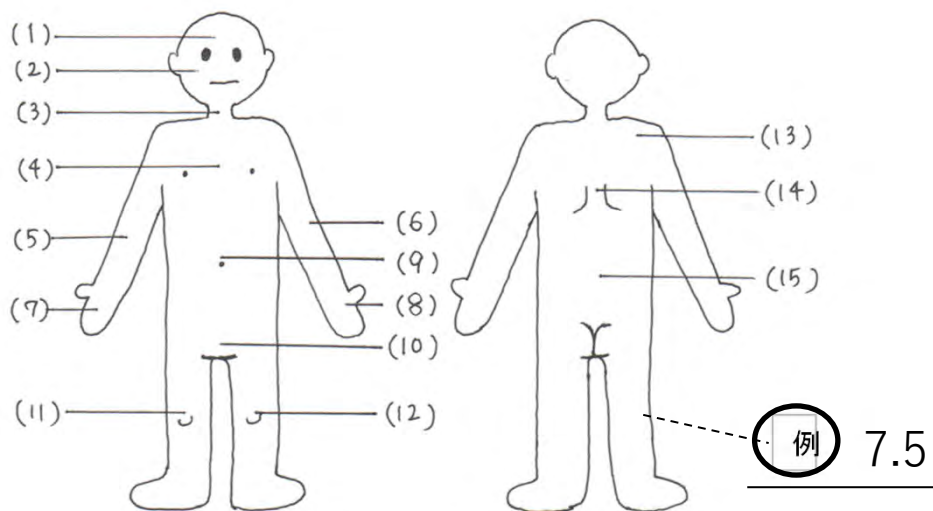
## 痛みの部位と変化のチェックシート

身体活動を開始する前にチェックしてみましょう！  
運動による軽減する痛みは運動に参加してかまいません。

### チェック 1

体のどこかに痛みを感じますか？

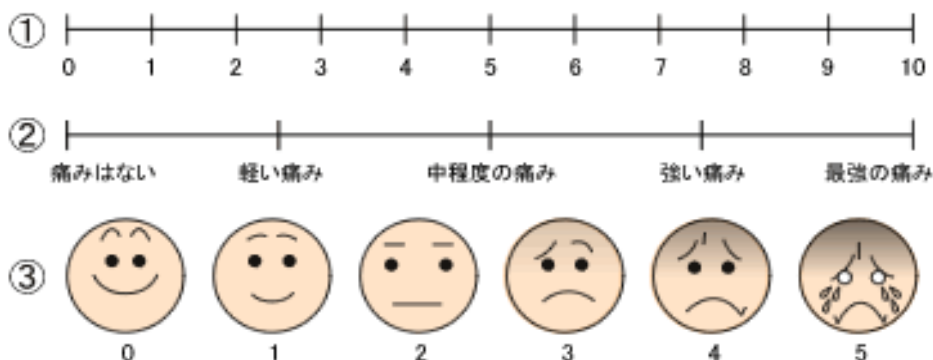
- ・痛む番号に丸印をつけてください。
- ・しびれがある場合はその部分を斜線で記してください。



### チェック 2

その痛みはどの程度ですか？

- ・チェック 1でお伺いした痛みのある箇所に、下図の表情や痛みの程度を参考にしながら、0～10の数字の最も近い数字を書きこんでください。



年 月 日 氏名

## 目標の達成度と日常生活での変化

自分自身の変化について客観的に、あまり深く考えずに回答してください。

チェック項目		回答			
1	目標達成度	達成	継続中	未達成	
2	運動プログラムに参加してみでの満足度	満足	普通	不満足	
3	家での運動実施状況	ほぼ毎日	週2～3回	ほとんどしていない	
4	体を動かすことについて	自信がたった	少し自信がたった	変わらない	
5	自宅内の移動	増えた	少し増えた	変わらない	減った
6	自宅の庭先や周囲に外出する機会	増えた	少し増えた	変わらない	減った
7	買い物など遠方に外出する機会	増えた	少し増えた	変わらない	減った
8	身の回りの行為 (入浴、洗面、トイレ、食事、服の着脱など)	楽になった	少し楽になった	変わらない	きつくなった
9	家事や家の中の仕事(庭木の手入れ等)	楽になった	少し楽になった	変わらない	きつくなった
10	階段の上り下り	楽になった	少し楽になった	変わらない	きつくなった
11	床からの立ち上がり	楽になった	少し楽になった	変わらない	きつくなった
12	椅子からの立ち上がり	楽になった	少し楽になった	変わらない	きつくなった
13	日中、体を動かす程度	増えた	少し増えた	変わらない	減った
14	家族、友人との会話	増えた	少し増えた	変わらない	減った
事業所備考欄:その他の変化点など					

参加回数      回/      回

年      月      日      氏名

私の体力測定記録用紙（連携シート）

項目	年 月 日	年 月 日	年 月 日
目標			
生活課題			
測定場所			
体重	kg	kg	kg
握力	(右) kg (左) kg	(右) kg (左) kg	(右) kg (左) kg
片脚立位	(右) 秒 (左) 秒	(右) 秒 (左) 秒	(右) 秒 (左) 秒
TUG-t	(普通) 秒	(普通) 秒	(普通) 秒
	(最大) 秒	(最大) 秒	(最大) 秒
	歩行形態( )	歩行形態( )	歩行形態( )
5m歩行	(普通) 秒	(普通) 秒	(普通) 秒
	(最大) 秒	(最大) 秒	(最大) 秒
	歩行形態( )	歩行形態( )	歩行形態( )
CS-30 (SS-5)	回	回	回
	( 秒)	( 秒)	( 秒)
6分間歩行距離 連続歩行距離	m	m	m
	独歩・補助具( )	独歩・補助具( )	独歩・補助具( )
歩数（1日）	歩	歩	歩
備考 or コメント欄 (リハ職)			

氏名