

福岡医発第 3294 号 (地)  
平成 28 年 3 月 15 日

各 医 師 会 長 殿

福岡県医師会

会長 松 田 峻一良

( 公 印 省 略 )

学校保健安全法施行規則の一部改正に伴う定期健康診断の変更及び  
運動器検診に関する光安廣倫先生の講演について

時下 貴職益々ご清祥のこととお慶び申し上げます。

さて、平成 28 年 4 月より学校保健安全法施行規則の一部改正に伴う定期健康診断の変更されることが文部科学省より発表されております。

つきましては、今回の改正点についてお知らせ致します。(平成 27 年 10 月 21 日に日本医師会で開催された都道府県医師会学校保健担当理事連絡協議会資料より抜粋。)

定期健康診断の変更に伴い、運動器検診が新たに追加されることとなりました。本会では平成 27 年 12 月 12 日に北九州市で開催致しました第 40 回福岡県医師会学校保健・学校医大会において、光安整形外科の光安廣倫先生より運動器検診に至るまでの背景、成長期に運動器障害について、学校・学校医の現状、運動器検診の実際(側弯症検診の確認・来年度からの運動器検診の流れ)の 4 つのカテゴリーについてわかりやすく説明していただきました。

今般、より多くの学校医の先生に運動器検診について知っていただく為に、光安先生に再度ご協力を賜り、講演の内容を撮影し、本会ホームページの会員専用ページに掲載致しました。

つきましては、貴会におかれましても本件についてご了知いただくとともに、貴会の学校医に、別添の学校医宛ての文書を添付の上再度ご周知頂きますようお願いいたします。

★添付資料

資料 1) 都道府県医師会学校保健担当理事連絡協議会資料より抜粋

資料 2) 児童生徒等の健康診断マニュアル(平成 27 年度改訂)より抜粋

資料 3) 運動器検診に関する光安廣倫先生の講演の確認方法

参考資料) 運動器検診に関する福岡県医師会の資料

参考：日本臨床整形外科学会ホームページで運動器検診のアニメ動画配信中

<http://www.jcoa.gr.jp/>

小郡三井医師会より

学校保健担当理事 田中泰之

会長 廣瀬真恵

各 位

福岡県医師会

会長 松 田 峻一良

( 公 印 省 略 )

学校保健安全法施行規則の一部改正に伴う定期健康診断の変更及び  
運動器検診に関する光安廣倫先生の講演について

時下 貴殿益々ご清祥のこととお慶び申し上げます。

日頃より学校保健の推進につきまして、御理解と御協力をいただきありがとうございます。

さて、平成 28 年 4 月より学校保健安全法施行規則の一部改正に伴う定期健康診断の変更  
されることが文部科学省より発表されております。

今回の改正について、ご存知の先生も多いかと存じますが、添付資料において改めて周知  
させていただきます。

また、新たに定期健康診断に追加された運動器検診について、より多くの先生に知ってい  
ただく為に、光安整形外科の光安廣倫先生にご協力を賜り、講演の内容を撮影し、本会ホー  
ムページの会員専用ページに掲載致しました。

つきましては、今回の改正についてご了解いただきますとともに、来年度より定期健康診  
断へのご対応についてご協力賜りますようお願い申し上げます。

★添付資料

資料 1) 都道府県医師会学校保健担当理事連絡協議会資料より抜粋

資料 2) 児童生徒等の健康診断マニュアル（平成 27 年度改訂）より抜粋

資料 3) 運動器検診に関する光安廣倫先生の講演の確認方法

参考資料) 運動器検診に関する福岡県医師会の資料

参考：日本臨床整形外科学会ホームページで運動器検診のアニメ動画配信中

<http://www.jcoa.gr.jp/>

## (1) 児童生徒等の健康診断

### 概 要

- 座高、寄生虫卵の有無の検査を必須項目から削除
- 四肢の状態を必須項目に追加
- 保健調査の実施を、小学校入学時及び必要と認めるときから、小学校、中学校、高等学校、高等専門学校の全学年  
※1、幼稚園、大学においては必要と認めるときに変更
- 施行期日は平成28年4月1日

※1）小学校、中学校、高等学校には、中等教育学校、特別支援学校の小学部、中学部、高等部を含む。

17

## 改正に係る留意事項

1. 座高の必須項目からの削除に伴う留意事項について
  - 身長成長曲線・体重成長曲線等の積極的な活用
2. 寄生虫卵の有無の検査の必須項目からの削除に伴う留意事項について
  - 寄生虫卵の検出率の地域差
  - 地域性に配慮して、今後も検査の実施や衛生教育の徹底等の対応に取り組む必要
3. 改正に伴う補足的事項の改正およびマニュアルの改定について

18

## 色覚の検査について

- 色覚の検査について、児童生徒等が自身の色覚の特性を知らないまま就職等に際して不利益を受けることのないよう、保健調査に色覚に関する項目を新たに加えるなど、より積極的に保護者等への周知を図ること等を求める。

### 【参考】

【日本学校保健会HPより】

- ◆学校での色覚検査について

[http://www.gakkohoken.jp/Otemp/O90204\\_01.pdf](http://www.gakkohoken.jp/Otemp/O90204_01.pdf)

- ◆色覚検査申込書の例

[http://www.gakkohoken.jp/Otemp/O90204\\_02.doc](http://www.gakkohoken.jp/Otemp/O90204_02.doc)

- ◆色のバリアフリーを理解するためのQ&A

[http://www.gakkohoken.jp/modules/pico/index.php?content\\_id=7](http://www.gakkohoken.jp/modules/pico/index.php?content_id=7)

- ◆みんなが見やすい色環境

<http://www.gakkohoken.jp/modules/books/index.php?fct=photo&p=59> 19

## その他健康診断の実施に係る留意事項

- 児童生徒等の健康診断の目的・役割について
  - 家庭における健康観察を踏まえる
  - 学校生活を送るに支障があるか（疾病のスクリーニング）
  - 学校における健康課題を明らかにし健康教育を充実させる
- 事後措置について
  - 心身に疾病又は異常が認められなくても、結果を通知し、健康の保持増進に役立てる必要

## 4 脊柱及び胸郭の疾病及び異常の有無並びに四肢の状態

### 検査の意義

成長発達の過程にある児童生徒等の脊柱・胸郭・四肢・骨・関節の疾病及び異常を早期に発見することにより、心身の成長・発達と生涯にわたる健康づくりに結び付けられる。

### 検査の実際

#### 準備

家庭における観察の結果、学校に提出される保健調査票の整形外科のチェックがある項目を整理する。これに加え、日常の健康観察の情報を整理する。可能であるならば、養護教諭は、体育やクラブ活動の担当者と連携し、保健調査票においてチェックがある項目の観察を健康診断前に実施し、情報を整理する。

#### 方法

- 1 養護教諭は保健調査票、学校での日常の健康観察等の整理された情報を、健康診断の際に学校医に提供する。
- 2 提供された保健調査等の情報を参考に、側わん症の検査を行う。四肢の状態等については、入室時の姿勢・歩行の状態に注意を払い、伝えられた保健調査でのチェックの有無等により、必要に応じて、留意事項を参考に、検査を行う。

#### 判定

学校医による視触診等で、学業を行うのに支障があるような疾病・異常等が疑われる場合には、医療機関で検査を受けるよう勧め、専門医の判定を待つ。

### 事後措置

家庭での保健調査票及び学校での健康観察から総合的に判断し、健康診断実施の上、学校医が必要と認めた児童生徒等については、その結果を保護者に連絡し、速やかに整形外科専門医への受診を勧める。専門医の指示内容を保護者から確認する。指示内容はまとめて記載しておき、今後の指導に役立たせる。

### 留意事項

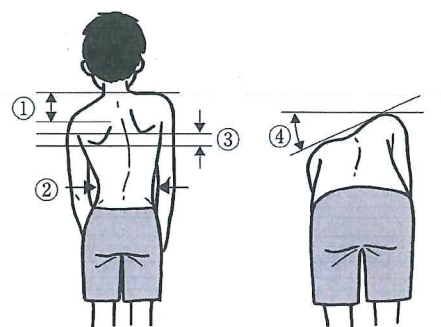
特に重点的に診る場合の検査例を、保健調査票でチェックがついた質問項目例にあわせて以下に記述する。

#### 1 背骨が曲がっている。

肩の高さ・肩甲骨の高さや後方への出っ張り・ウェストラインの左右差の有無を確認する。また前屈テストを実施する。

\*前屈テスト：ゆっくり前屈させながら、背中の肋骨の高さに左右差（肋骨隆起、リブハンプ）があるかどうか、腰椎部の高さに左右差（腰椎隆起、ランバーハンプ）があるかどうか確認する。児童生徒等がリラックスした状態で、両腕を左右差が生じないように下垂させ、両側の手掌を合わせて両足の中央に来るようにすることが大切である。背部の高さが必ず目の高さにくるように前屈させながら、背中の頭側から腰の部分まで見ていく必要がある。脊柱側わん症等のスクリーニングになる。

図1 検査例1

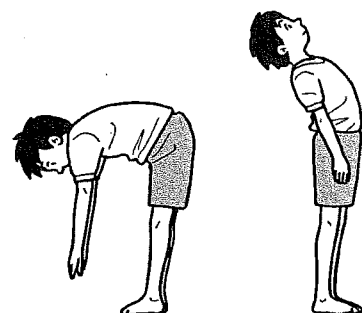


- ①肩の高さ ②ウェストライン(脇線)  
③肩甲骨の位置 ④肋骨隆起

図2 検査例2

2 腰を曲げたり、反らしたりすると痛みがある。

かがんだり(屈曲)、反らしたり(伸展)したときに、腰に痛みが出るか否かをたずね、後ろに反らせることにより腰痛が誘発されるかどうか確認する。脊椎分離症等のスクリーニングとなる。



屈曲時の痛み

伸展時の痛み

3 上肢に痛みや動きの悪いところがある。

関節の可動性は学校医が児童生徒等に関節を動かすように指示する、若しくは学校医が実際に関節を動かすことによって検査する。痛みは、特に運動終末時の痛みの有無についても注意するとよい。

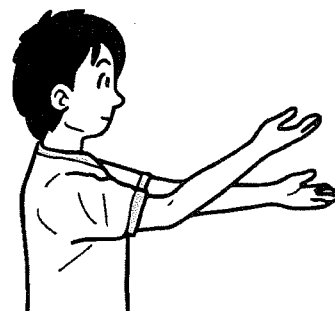
① 肩関節に痛みや動きが悪いところがある。

肩関節の可動性は側面より観察して、児童生徒等の両肘関節を伸展させた状態で上肢を前方挙上させて異常の有無を検査する。上腕が耳につくか否かに注意する。野球肩等のスクリーニングとなる。

図3 検査例3

② 肘関節に痛みや動きの悪いところがある。

肘関節の可動性は側面より観察して、児童生徒等の両前腕を回外させて、手掌を上に向けた状態で肘関節を屈曲・伸展させて異常の有無を検査する。特に伸展では上肢を肩関節の高さまで挙上させて検査することにより、わずかな伸展角度の減少を確認できる。完全に伸展できるか、左右差がないかを観察する。また屈曲では手指が肩につくか否かに注意する。前腕の回内及び回外を観察する。例えば、野球肘では、腕を伸ばすと、片方だけまっすぐに伸びなかったり、最後まで曲げられなかったりする。



両腕を伸ばすと、片方だけまっすぐに伸びない。

4 膝に痛みや動きの悪いところがある。

膝のお皿の下の方(脛骨粗面)の周囲を痛がる場合(腫れることもある)は、オスグッド病を疑う。成長期においては関節軟骨が成人より豊富かつ未熟であり、外傷や繰り返される負荷によって障害を受けやすい。また、神経が軟骨にはないために発症早期では痛みがなく、動きが悪い、ひっかかるなどの症状だけの場合もあり、曲げ伸ばしをしてうまく曲げられない場合は注意が必要である。

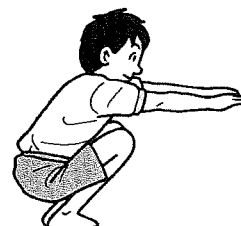
5 片脚立ちが5秒以上できない。しゃがみこみができない。

立つ、歩行、しゃがむなどの動作がぎこちないか、また左右それぞれに片脚立ちするとふらつかないか、骨盤が傾いたり、背骨が曲がったりしないかを観察する。この際、転倒しないように注意して実施する。大腿骨頭すべり症、ペルテス病、發育性股関節形成不全(先天性股関節脱臼)等のスクリーニングとなる。

図4 検査例4



片脚立ちすると、ふらつく(左右ともにチェック)。



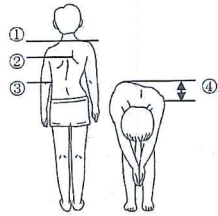
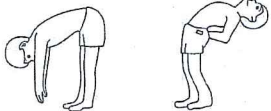
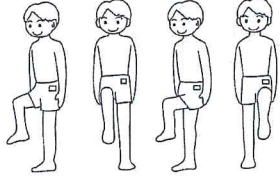
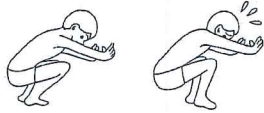
ふらつく。後ろに転ぶ。しゃがむと痛みがある。

(別紙1)

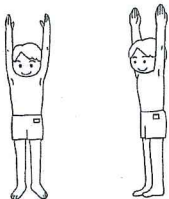
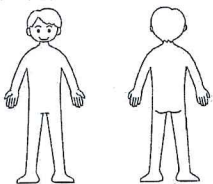
## 運動器検診保健調査票

年 組 番 名前 男・女

※保護者の方へ：太枠の中のみ記入してください。当てはまる番号に○を付けてください。

|                                                                                                                                      |                                                                                                |                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 現在取り組んでいるスポーツ（バレエ、ダンス等を含む）： なし あり（ ）                                                                                                 |                                                                                                |                                                             |
| 1) 脊柱側弯症…早めの発見を                                                                                                                      | 保護者記入欄                                                                                         | 学校医記入欄                                                      |
|                                                     | 4つのチェックポイント<br>① 両肩の高さに差がある<br>② 両肩甲骨の高さ・位置に差がある<br>③ 左右の脇線の曲がり方に差がある<br>④ 前屈した左右の背面の高さに差がある   | ① 疑い<br>② 経過観察                                              |
| 2) 次に気が付くことがありましたら、チェックしてください。                                                                                                       |                                                                                                |                                                             |
| 身体をそらしたり、曲げたりしたときに腰に痛みが出ませんか。<br>                   | <b>【前屈】</b><br>① 痛む<br>② 痛まない<br><br><b>【後屈】</b><br>① 痛む<br>② 痛まない                             | <b>【異常所見】</b><br>前屈<br>① あり<br>② 疑い<br>後屈<br>① あり<br>② 疑い   |
| 片脚立ち（左右交互にやって下さい）<br>片脚立ちすると体が傾いたり、ふらついたりしませんか<br> | <b>【左脚立ち】</b><br>① 立てない<br>② ふらつく<br>③ 異常なし<br><br><b>【右脚立ち】</b><br>① 立てない<br>② ふらつく<br>③ 異常なし | <b>【異常所見】</b><br>左<br>① あり<br>② 疑い<br><br>右<br>① あり<br>② 疑い |
| しやがみこみ<br>足の裏を全部床につけて完全にしやがめますか。<br>              | ① しやがめる<br>② しやがめない                                                                            | <b>【異常所見】</b><br>① あり<br>② 疑い                               |

※「運動器検診保健調査票」千葉県医師会作成

|                                                                                                                                                 |                                                                                                      |                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 手のひらを上に向けて腕を伸ばした時<br>完全に伸びない、完全に曲がらない（指が肩につかない）ことはありませんか<br> | <b>左肘</b><br>① 完全に伸びない<br>② 完全に曲がらない<br>③ 異常なし<br><br><b>右肘</b><br>① 完全に伸びない<br>② 完全に曲がらない<br>③ 異常なし | <b>左肘</b><br>① 屈曲異常<br>② 伸展異常<br>③ 内反あり<br>④ 外反あり<br><br><b>右肘</b><br>① 屈曲異常<br>② 伸展異常<br>③ 内反あり<br>④ 外反あり |
| バンザイした時、両腕が耳につきますか<br>                                       | <b>左腕</b><br>① つかない<br>② つく<br><br><b>右腕</b><br>① つかない<br>② つく                                       | <b>左腕</b><br>① つかない<br>② つく<br><br><b>右腕</b><br>① つかない<br>② つく                                             |
| 3) からだのどこかに痛いところや気になることはありませんか。                                                                                                                 |                                                                                                      |                                                                                                            |
| 骨・関節・筋肉などについて、症状のある部位に○をつけ、その症状について具体的に書いてください。<br>         | <b>【症状】</b>                                                                                          | <b>【所見】</b>                                                                                                |
| 4) その他からだや手・足で気になることがありましたら、自由にお書きください。                                                                                                         |                                                                                                      |                                                                                                            |
| 保護者署名                                                                                                                                           |                                                                                                      |                                                                                                            |
| 学校医署名                                                                                                                                           |                                                                                                      |                                                                                                            |

保健調査票例

※本書をコピーして学校健診に使用されることは問題ありませんが、販売等はいししないでください。

※本書を研究発表等に使用する場合には千葉県医師会に御一報ください。

ブラウザ: https://www.fukuoka.med.or.jp/ 福岡県医師会ホームページ

メニュー: ファイル(F) 編集(E) 表示(V) お気に入り(A) ツール(T) ヘルプ(H)

タブ: 1号機 2号機 福岡県医師会ホームページ 都市医師会一覧 事務処理メニュー Yahoo! JAPAN Thunderbirdのアドレス... ショートカットキー基... Web スライス ギャラ... おすすめサイト

福岡県医師会 FUKUOKA PREFECTURE MEDICAL ASSOCIATION

サイト内検索

トップ 県民の皆様 医師の皆様 アクセス リンク 会員専用

会員の皆様へ  
専用ページはこちら

インフルエンザ報告状況マップ  
随時更新中  
(会員専用)

緊急情報  
平成28年度診療報酬改定について  
平成27年度介護報酬改定について

新着情報  
過去の記事はこちら

- 【2016.2.27】 「福岡県地域住民・家族介護者向け認知症公開講座」のご案内 PDF
- 【2016.2.1】 九州各県の花粉情報を提供開始しました
- 【2016.1.26】 「人と動物の共通感染症」について
- 【2016.1.22】 「居宅系サービス従事者認知症対応力向上研修」のご案内

県民の皆様へ

- 医師会の紹介
- FMAニュース
- イベント情報
- お子さんをお持ちの方へ
- 健康情報（感染症、花粉など）
- 医療機関を探す
- 医療に関する相談窓口
- アイバンクについて
- 妊婦健診について
- 女性特有のがん検診(乳がん・子宮頸がん)について
- 福岡県訪問看護フリースタイル連絡協議会

医師・医療関係の皆様へ

- 入会のご案内
- 医師資格証のご案内
- 行事予定
- 生涯教育講座
- イベント情報
- アイバンクについて
- 女性医師・子育て支援
- 勤務医・臨床研修医の皆様へ
- ドクターバンク
- 医療保険・介護保険
- 予防接種広域化情報

95% 10:27 2016/02/29

会員専用

◆ 緊急情報 ◆



平成28年度診療報酬改定について

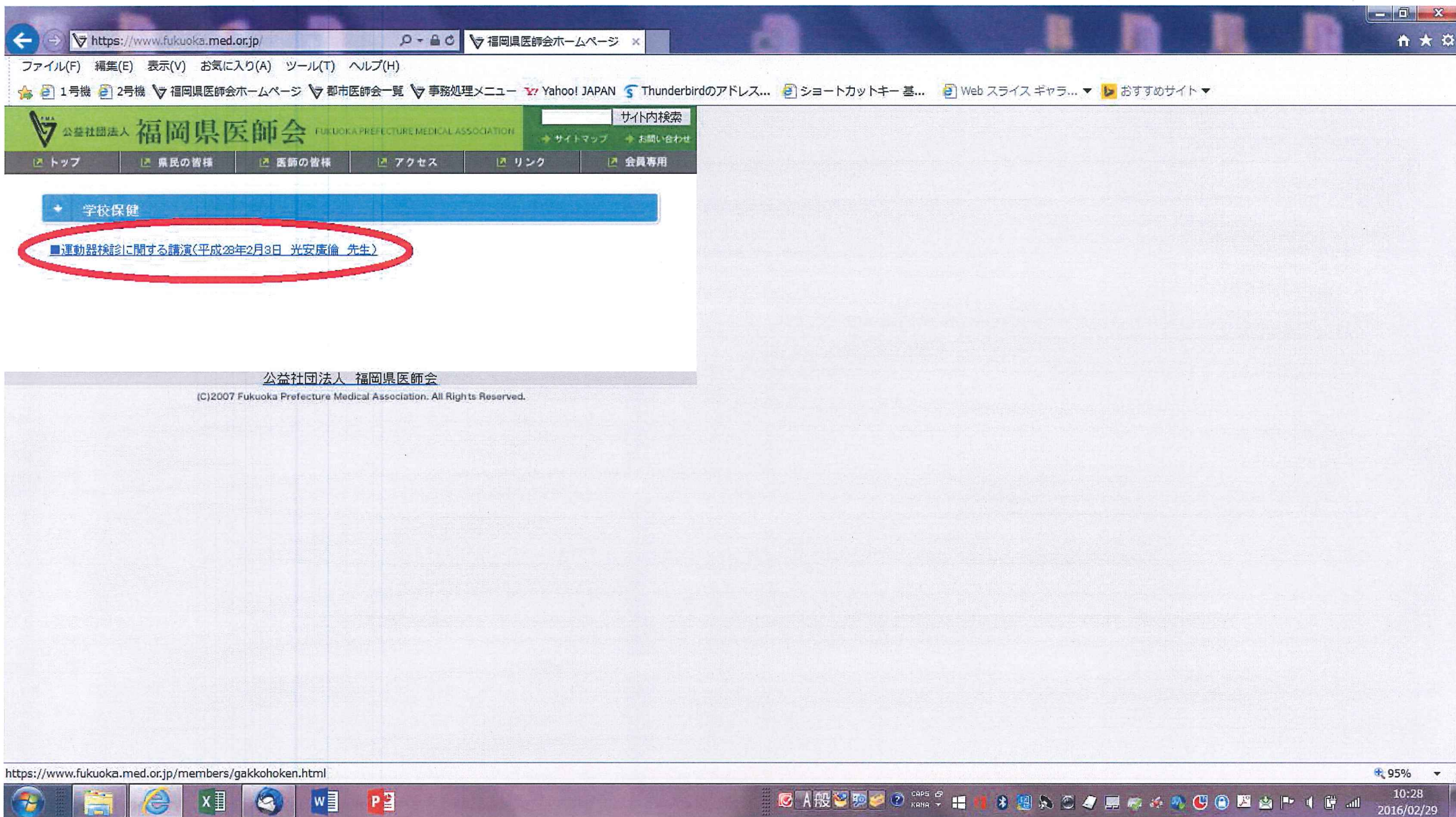


平成27年度介護報酬改定について

新着情報

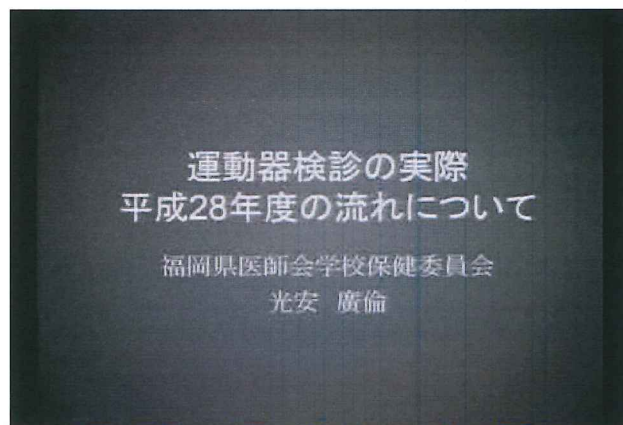
過去の記事はこちら

- ▶ 行事予定
- ▶ 生涯教育講座
- ▶ 日医医師年金
- ▶ ご案内
- ▶ アイバンクについて
- ▶ 県医報
- ▶ 県医理事会速報
- ▶ 都市医師会宛文書
- ▶ 各種委員会
- ▶ 女性医師・子育て支援
- ▶ ドクターバンク
- ▶ ニュース配信サービスのご案内
- ▶ とびうめネットについて
- ▶ 地域医療構想
- ▶ 医療事故調査制度について
- ▶ 保健・医療・福祉研究機構について
- ▶ 特定健診・特定保健指導
- ▶ 医療保険・介護保険
- ▶ 感染症情報
- ▶ 認定産業医・認定スポーツ医
- ▶ 肝炎対策促進事業
- ▶ 集団検診講習会
- ▶ 定期予防接種広域化について
- ▶ 妊婦健診について
- ▶ 女性がん検診促進事業
- ▶ 救急
- ▶ がん診療連携
- ▶ 母体保護法指定医師について
- ▶ 学校保健



運動器検診に関する講演

運動器検診に関する講演(平成28年2月3日 光安廣倫 先生)



上記の動画が再生できない方は、こちらをクリックまたは保存にて  
閲覧ください。

講演会スライド PDF

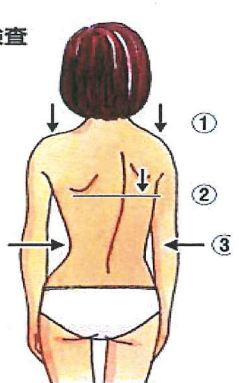
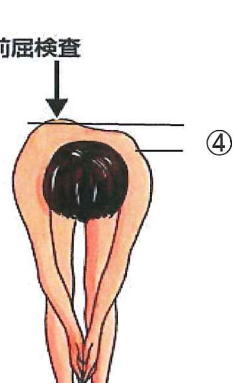
公益社団法人 福岡県医師会

(C)2007 Fukuoka Prefecture Medical Association. All Rights Reserved.

年 組 番 氏 名； （男・女）

学校健康診断で運動器疾患・障害の早期発見に努めていきます。そのための問診票です。検診が適正に行われるよう出来るだけ正確に記入してください。1) 脊柱側弯症に関しては全員、学校医が診察いたします。2)～4) の項目に関しては学校医の診察を要すると判断される児童生徒について運動器検診を行い、結果は後日お知らせします。

※保護者の方へ：太枠の中の当てはまる項目の□にチェック☑し、適宜、症状等を記入してください。

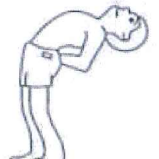
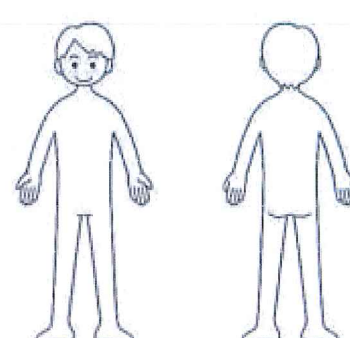
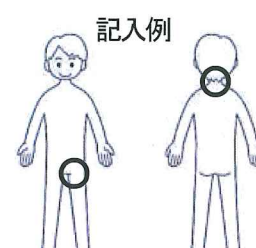
| 1) 脊柱側弯(せきちゅうそくわん)症…早めの発見が大切！                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 保護者記入欄                                                                                                                                                                                                                                                               | 検診結果                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p><b>立位検査</b></p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p><b>前屈検査</b></p>  </div> </div> | <p>4つのチェックポイント</p> <p><input type="checkbox"/>①両肩の高さに差がある</p> <p><input type="checkbox"/>②肩甲骨の高さと突出の程度に左右差がある</p> <p><input type="checkbox"/>③ウエストライン(腰の脇線)が左右非対称である</p> <p><input type="checkbox"/>④前屈した時に左右の背面の高さに差がある</p> <p><input type="checkbox"/>該当する項目なし</p> | <p><input type="checkbox"/>要精密 <b>↓</b></p> <p>整形外科専門医の受診をお勧めします。</p> |

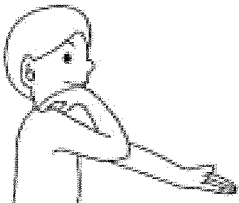
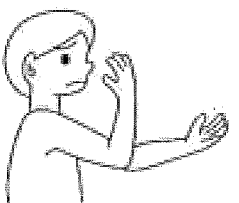
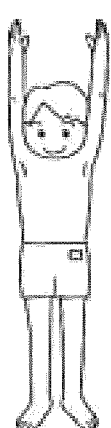
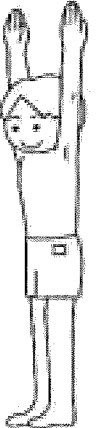
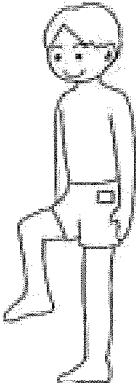
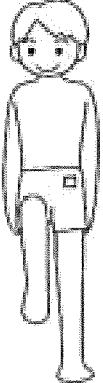
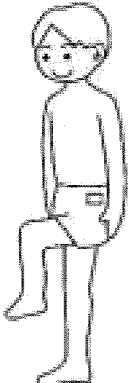
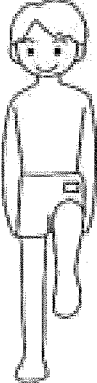
※脊柱とは、せばね(脊椎)が柱状につながった状態をいいます。正常の脊柱は前あるいは後ろから見ると、ほぼまっすぐですが、側弯症では脊柱が横(側方)に曲がり、多くの場合脊柱自体のねじれを伴います。進行すると胸郭が著しく変形し、肺や心臓に重大な合併症をひきおこすことにもなり、手術が必要になる場合があります。そのため早期発見が重要になります。ぜひご家庭でも検査してみてください。

2) スポーツ歴や運動歴について

- ①現在取り組んでいるスポーツ(バレエ、ダンス等を含む)；☐なし ☐あり(スポーツ名：\_\_\_\_\_)
- ②1週間の合計で、**体育の授業以外**で運動(体を動かす遊びを含む)やスポーツを何時間くらいしていますか。
- ☐1時間未満 ☐1時間以上4時間未満(1～4) ☐4～7 ☐7～10 ☐10～14 ☐14時間以上

3) 腰や運動器(骨・関節・筋肉など)について

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                     |                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| <p>①前屈または後屈したときに腰に痛みがありますか？</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p><input type="checkbox"/>痛みはない</p> <p><input type="checkbox"/>痛みがある</p> <p>➢そのために医療機関を受診していますか。</p> <p><input type="checkbox"/>はい <input type="checkbox"/>いいえ</p> | <p><input type="checkbox"/>要精密 <b>↓</b></p> <p>整形外科専門医の受診をお勧めします。</p> |
| <p>②運動器(骨・関節・筋肉など)に<b>1か月以上続く</b>痛みや気になる場所があればその部位に○をつけ、その症状を具体的に書いてください。</p> <div style="display: flex;"> <div style="flex: 1;"> <p><b>【症状】</b></p>  <div style="margin-left: 10px;"> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> </div> </div> <div style="flex: 1;"> <p><b>記入例</b></p>  <p><b>【症状】記入例</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・左のもののつけ根に痛みがある。</li> <li>・首を曲げた時に痛みがある。など</li> </ul> </div> </div> | <p><input type="checkbox"/>ない</p> <p><input type="checkbox"/>ある</p> <p>➢そのために医療機関を受診していますか。</p> <p><input type="checkbox"/>はい <input type="checkbox"/>いいえ</p>       | <p><input type="checkbox"/>要精密 <b>↓</b></p> <p>整形外科専門医の受診をお勧めします。</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4) 以下の腕、脚等の動作を行い、当てはまる項目の□にチェック☑をしてください。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                       |
| <p>①肘を曲げた時に手指が<br/>肩につきますか？</p> <p>肘を完全に伸ばせますか？</p>                                                                                                                                                                                        | <p><input type="checkbox"/>できる</p> <p><input type="checkbox"/>できない</p> <p>➤ 痛みがありますか？</p> <p><input type="checkbox"/>はい</p> <p><input type="checkbox"/>いいえ</p> | <p><input type="checkbox"/>経過観察</p> <p><input type="checkbox"/>要精密</p> <p>↓</p> <p>整形外科専門医の受診をお勧めします。</p>                             |
| <p>②バンザイをして、無理なく腕が耳につきますか？</p>                                                                                                                                                                                                           | <p><input type="checkbox"/>つく</p> <p><input type="checkbox"/>つかない</p> <p>➤ 痛みがありますか？</p> <p><input type="checkbox"/>はい</p> <p><input type="checkbox"/>いいえ</p>  | <p><input type="checkbox"/>経過観察</p> <p>※別紙トレーニング法を参照してください。</p> <p><input type="checkbox"/>要精密</p> <p>↓</p> <p>整形外科専門医の受診をお勧めします。</p> |
| <p>③片脚立ちが5秒以上できますか？〈左右交互に〉</p> <p>※転倒しないように注意して実施してください。</p>     | <p><input type="checkbox"/>できる</p> <p><input type="checkbox"/>できない</p>                                                                                         | <p><input type="checkbox"/>経過観察</p> <p>※別紙トレーニング法を参照してください。</p>                                                                       |
| <p>④かかとをつけたまま、無理なくしゃがめますか？</p> <p>※転倒しないように注意して実施してください。</p>                                                                                                                                                                           | <p><input type="checkbox"/>できる</p> <p><input type="checkbox"/>できない</p>                                                                                         | <p><input type="checkbox"/>経過観察</p> <p>※別紙トレーニング法を参照してください。</p>                                                                       |

## 運動器検診の流れ(対象者の抽出) (案)

保護者

事前に問診票を記入

養護教諭

校医に上申

問診の1)、3)、  
4)の①②

校医に上申不要

問診2)以外で  
チェックがある人  
すべてを抽出

校医

経過観察とは  
家庭でのフォ  
ローを意味する

問診1)

側弯チェックは全員に行う

側弯の項にチェックがある  
児童・生徒

要精密

- より注意深い診察

問診3)

運動器に痛みのある児童・生徒

要精密

- 精密医療機関に受診勧奨
- 受診済みの人は継続治療

問診4)①②

運動器の動きが悪い児童・生徒

経過観察  
必要なら要精密

- 医療機関受診をしていない人で必要と考えられる場合は精密医療機関に受診勧奨
- 受診済みの人は継続治療

問診4)の③④

運動機能不全が  
疑われる児童・生徒

トレーニングの  
リーフレット配布

医療機関を受診(新規・継続)した児童・生徒は受診結果を学校に報告

保護者様

学校長・園長

うんどうきけんしんけつか し  
運動器 検診 結果のお知らせ

うんどうきけんしん けつか か き しるし  
運動器 検診 の 結果 は 下記 (○印) のとおりですので、お知らせします

1. 下記 ☒ の件につきまして 整形外科 専門医 への 受診 (新規 または 継続) をお勧めします  
{ ☐ 脊柱側弯症 ☐ 腰部 ☐ 骨・関節・筋肉 ☐ その他 ( ) }

※ 受診 に 際 して の 注意 点

- ① 必ずこの 通知書 と 問診票 のコピーを 持参 ください。  
② 受診 は 保険 診療 となりますので 自己 負担 が 発生 します。 予 めご 承知 おきくださ  
い。  
③ 受診 医療 機関 については 別紙 を 参考 に してく ださい。  
④ 受診 後 は 下記 の「運動器 受診 結果 について」を 学校 または 幼稚園 へ 提 出 し て く  
ださい。

2. ご 家庭 で 別紙 トレーニング を 行 っ て み て、経過 を 観 察 し て く ださい



2 に○印 がある 場合には、受診 結果 を 提 出 す る 必要 は あ り ま せ ん。

医療機関担当医師各位

以下の欄の記入につきましてよろしくお願いいたします。

運 動 器 検 診 結 果 に つ い て

年 組 氏名

診 断 ( )

- ☐ 要治療  
☐ 要管理  
☐ 管理不要

備考欄 (治療内容、管理期間等、何か特別の指示等があればご記入ください)

※ 学校検診の一環として実施しておりますので、「受診結果」につきましては他の検診と同様に診断  
書料の徴収は差し控えてくださいますようお願いいたします。

平成 年 月 日

医療機関名

医師名 (印)

自分でできるトレーニングです。  
痛みがでない程度で、やり過ぎに注意してください。

1. ダイナミックストレッチング（太ももの筋肉、関節など）（図1）

適応：前屈して指先が床につかない場合、片脚立ちが5秒できない場合

肩関節の挙上（両腕をバンザイ）が完全にできない場合（腕振りを加えた方法にて）

【4）の②、③が出来ない人に効果あり】

片脚で立った姿勢を取り、反対側の脚を前後に振ります。

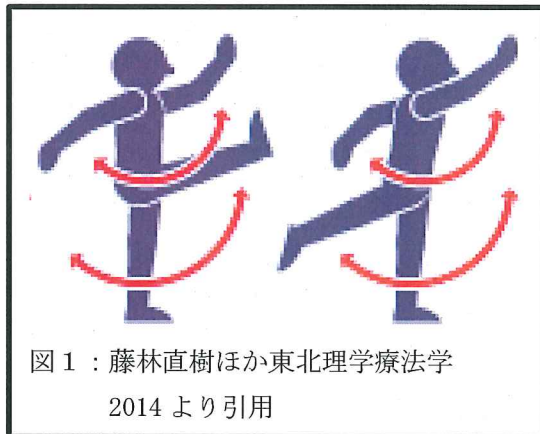
運動は徐々に大きくしていきます。

バランスが取れない場合、壁や手すりなど軽く支え、

反動をつけすぎないように注意してください。

腕振りを追加してもよいです。

回数は左右各 15 回×3セット行います。



2. ダイナミックストレッチング（足首の筋肉、関節など）（図2）

適応：しゃがみ込み動作ができない場合

【4）の④が出来ない人に効果あり】

立った姿勢または椅子に座って、片脚を前に出して上げ、

つま先を持ち上げて下ろす動作を1秒に1回のペースで

15秒×4セット行います。



3. 肩周りのスタティックストレッチング（図3）

適応：肩関節の挙上（両腕をバンザイ）が完全にできない場合 【4）の②が出来ない人に効果あり】

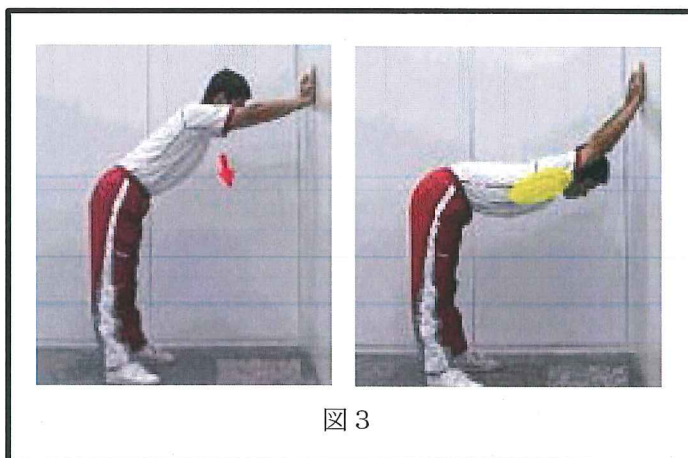
壁に対し両脚を肩幅くらい広げて立ち、

頭ぐらいの高さに両手をついた姿勢から、

ヒザとヒジはしっかり伸ばして

胸を下に向かって押し出します。

20秒静止×2～3セット行います。



#### 4. 片脚立ちの運動 (図4)

**適応：片脚立ちができない場合 【4】の③が出来ない人に効果あり】**

両脚をフロアにつけて立ったスタートの状態から  
片脚をフロアから離し上げていきます。

上げる高さで強度の調節が可能です。

最初は無理をせず、

少しずつ高く上げて慣らしていきます。

左右の脚、同じように行います。

動作に慣れてきたら、

両手を左右に広げ目を閉じて

バランスを取ってみましょう。

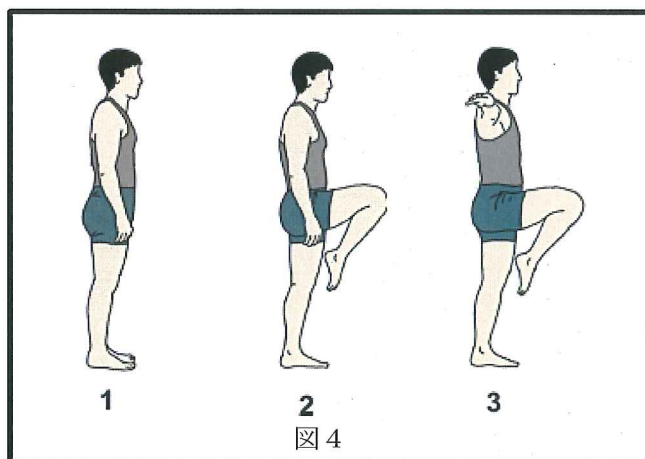


図4

#### 5. スタティックストレッチ (足首やふくらはぎの筋肉など) (図5)

**適応：しゃがみ込み動作ができない場合 【4】の④が出来ない人に効果あり】**

左右各 20 秒静止×2～3セット行います。

①片脚を立てて座り、そのヒザに腕をのせます。

②曲げたヒザに体重をかけます  
ふくらはぎがストレッチされます。



かかとをつけたまま

図5：山崎裕司ら：理学療法科学 2010 より引用

#### 6. ジャックナイフストレッチ (図6)

**適応：前屈して指先が床につかない場合**

①しゃがんで足首を握り、胸部を太もものに寄せます。

②胸部を太もものにできるだけ寄せ、徐々に足の裏側の筋肉を伸ばします。

太もものうしろ痛みに注意しながら、伸ばせる角度まで伸ばします。

③その姿勢のまま5秒間保持します。

④①～③までを繰り返し5回行います。

※胸部を太もものに寄せたときに腰痛などがある場合は特に無理しないようにしてください。



①



②



③

図6：Sairyo K, et.al: Eur J Orthop Surg Traumatol, 2013 より引用