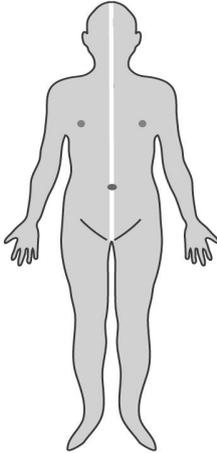
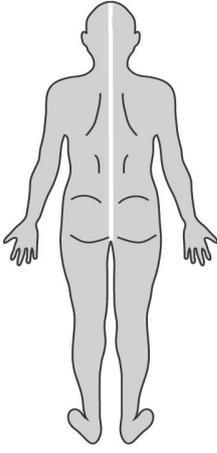


# 腰痛チェックシート

氏名： \_\_\_\_\_

質問		回答	
Q1.	あなたの年齢は何歳ですか。		
Q2.	あなたの性別は男性ですか。それとも女性ですか。	男性	女性
Q3.	スポーツや運動を実施する習慣はありますか。	はい	いいえ
Q4.	腰痛が発生する原因となった出来事がありますか。	はい	いいえ
Q5.	腰痛は重苦しい鈍い痛みですか。それともズキズキした鋭い痛みですか。	鈍い	鋭い
Q6.	どの場所に痛みを感じますか。痛みがある部分に斜線を引いて下さい。	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>前面</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>後面</p>  </div> </div>	
Q7.	安静にしても痛みがありますか。		
Q8.	日や時間によって腰痛が楽になったり、つらくなることはありますか。	はい	いいえ
Q9.	腰痛はどれぐらい前に現れましたか。		
Q10.	仕事で座っている時間と立っている時間はどちらが長いですか。	座る	立つ
Q11.	座っている時と立っている時ではどちらがつらいですか。	座る	立つ
Q12.	立ち続けている時よりも歩いているときのほうが楽ですか。	はい	いいえ
Q13.	長い距離を歩くと、足の重だるさやしびれなどで休憩が必要ですか。	はい	いいえ
Q14.	咳やくしゃみで腰痛は悪化しますか。	はい	いいえ
Q15.	足にしびれなどの症状はありますか。	はい	いいえ
Q16.	立った状態で腰を前方に曲げるのと後方に反らすのはどちらが楽ですか。	前方	後方
Q17.	腰を動かすと痛みが強くなりそうだという不安はありますか。	はい	いいえ
Q18.	仕事や家庭のことでストレスを感じることが多い。	はい	いいえ