

【平成28年度千曲医師会整形外科学校医運動器検診（一次検診）手順】

- ・対象 小学5年と中学2年
- ・目的 1) 「側弯症」と「隠れた運動器疾患」の抽出
さらに二次検診（整形外科受診）への誘導
2) 治療対象でない運動器機能不全（子どもロコモ）への対応
（未熟なバランス力と身体のかたさ）
- ・手順（埼玉県医師会モデル参考）

@保健調査票（6つのチェック項目）と@運動器検診調査票を確認

1.チェックがひとつでもある場合

***側弯症とチェックがついた項目のみを検診**

2.チェックがない場合

***側弯症検診のみを検診**

1) 検診後整形外科受診の必要ありと判断し、かつチェック項目に対し、
整形外科受診中ではない生徒、児童

➔「連絡票（学校名）」記入の上、保護者に託す

2) 「片脚立ち」「しゃがみ込み」にチェックがある場合

（痛み・運動制限のないもの）

➔運動プログラムの続行を指示してください

3) 男子：上半身はだか・はだし・短パン着用

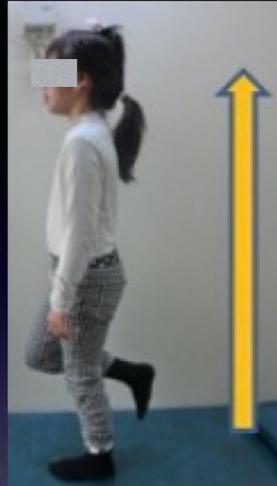
女子：水着（ワンピース・セパレートタイプいずれも可）

・はだし・短パン着用

【運動プログラム】

①片脚立ち

背筋を伸ばし
足の指から足裏全体で
しっかり体重を支える



- ・腰に両手をあてる
- ・ふらつく場合は手を横に広げる
- ・左右30秒ずつ、ついで60秒ずつふらつかずに立っている練習をする
- ・足がついたらすぐに再開する
- ・何回足をついてもくり返す

②しゃがみ込み

背筋を伸ばし
股関節をしっかり曲げて
足の裏全体に体重がのるよ
うにゆっくりしゃがみこむ



③体前屈

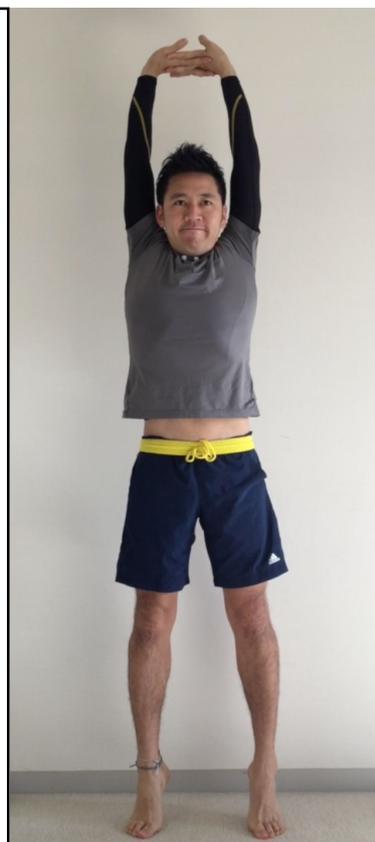


- ・まず股関節からしっかりお辞儀をする
- ・次に膝を曲げ、手を床につける
- ・指を床につけたまま膝をゆっくり伸ばす

*対象：特に小学校高学年・中学生

④のびのび体操

体幹関節（肩甲胸郭関節・肋骨関節・脊椎椎間関節・仙腸関節）、肘・手関節が無理なくストレッチされる安全なエクササイズです。肩こり・腰痛はもとより、胸郭の拡大から胸やけ・便秘にまで、幅広く有効な体操と考えます。近年、時代・ライフスタイルの変化に伴って子どもに急増する「浮き指」や「外反母趾」は、不安定なかかと重心の「2点歩行」の原因となっています。その結果、バランスを取るために膝を曲げ、腰が落ち、猫背で歩くようになります。さらに地面からの衝撃を足の裏でしっかりと吸収することができず、その結果腰や膝に大きな負担がかかり、腰痛・膝関節痛の誘因にもなっています。つま先立ちでしっかりと全体重を支えたまま、思い切り天を突くように伸びをしましょう。（5秒/3回）



(参考資料)

1.

初診料

平成26年度診療報酬点数表

初診料 282点

通知

(3) 自他覚的症状がなく健康診断を目的とする受診により疾患が発見された患者について、当該保険医が、特に治療の必要性を認め治療を開始した場合には、初診料は算定できない。

ただし、当該治療（初診を除く。）については、医療保険給付対象として診療報酬を算定できること。

(4) (3)にかかわらず、健康診断で疾患が発見された患者が、疾患を発見した保険医以外の保険医（当該疾患を発見した保険医の属する保険医療機関の保険医を除く。）において治療を開始した場合には、初診料を算定できる。

2.

本来、学校運動器検診は整形外科医によって実施されることが理想であり、運動器検診の目的を達成するためには整形外科医を学校医に加えることが望ましいことから、まずは複数校を担当する整形外科医の配置を実現していただきたい。

平成28年度長野県教育委員会に対する事業並びに予算要望書

平成27年度都市医師会学校保健担当理事会会議より

平成27年11月06日

3. 保護者への案内文

平成28年4月吉日

保護者様

学校名
学校長名

運動器検診実施のお知らせ

このたび文科省省令により、現在の内科健康診断の一部として現行の側弯症検診に加え「運動器検診」が義務化されました。

いま子どもの運動器機能に異変が起きています。特に治療の対象ではありませんが、物を投げる動作ができない、ボールを顔で受ける、倒立はおろか倒立する子すら支えられない、雑巾がけの際手で支えられず前歯を折ってしまうなど、これらは全て「運動器機能不全（子どもロコモ）」と呼ばれ、全児童、生徒の10%が該当すると言われています。からだが硬い、バランス力が悪いことが主な原因で、運動習慣、生活食事習慣の工夫だけで約70%は改善可能と言われています。

「運動器検診」は骨格の異常やバランス能力、関節の痛みや動きが悪くないか等を検診することにより、「隠れた運動器疾患」だけでなく「運動器機能不全（子どもロコモ）」を早期に発見し対処することで、子どもの将来にわたり健康を守ることを目的としています。

この調査票は、運動器検診が正しく行われるために大変重要ですので、お子様と保護者の方のご協力による正確なご記入をお願い致します。

*運動器：骨・関節・筋肉・靭帯・腱・神経など、からだを支えたり動かしたりする器官の総称です。消化器・循環器・呼吸器などと同様に、からだを構成する大切な仕組みの一つです。

*ロコモ：ロコモティブシンドローム（運動器症候群）。年とともに立ちすわり、歩行がづらくなり、ほおっておくと要介護、さらには寝たきりになってしまう危険性のある状態をいいます。