長野県千曲医師会
運動器検診手順（案）

医療法人二階堂医院
二階堂　元重

・平成28年度学校保健安全法施行規則の一部改正等について（文科省）

平成26年04月30日

【2】改正の概要

1　児童生徒等の健康診断

（1）　検査の項目並びに方法及び技術的基準（第6条及び第7条関係）

ウ　「**四肢の状態**」を必須項目として加えるとともに，四肢の状態を検査する際は，四肢の形態及び発育並びに**運動器の機能の状態**に注意することを規定すること。

（2）保健調査（第11条関係）

学校医・学校歯科医がより効果的に健康診断を行うため，保健調査の実施時期を，小学校入学時及び必要と認めるときから，小学校，中学校，高等学校及び高等専門学校においては全学年（中等教育学校及び特別支援学校の小学部，中学部，高等部を含む。）において，幼稚園及び大学においては必要と認めるときとすること。

・学校保健安全法施行規則（抜粋）

第五条　健康診断は、毎学年、**六月三十日まで**に行うものとする。

第六条　健康診断における検査の項目は、次のとおりとする。

三　**脊柱及び胸郭の疾病及び異常の有無並びに四肢の状態**

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年度郡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

ー平成28年度千曲市・坂城町ー

整形外科学校医による運動器一次検診

・全員運動器検診対象学年

小５ → スポーツ少年団入会後１年

中２ → 運動部入部後１年「組体操」開始学年

運動過多を含め児童生徒の体への影響を検診

＊ただし平成28年に限り、小６・中３も対象とする

・他学年は事前調査票のチェック項目についてのみ内科学校医が確認の上対応する

	全校	小５/中２
千曲市	**3,264**	**1,178**
屋代小	442	68
東小	408	71
埴生小	627	122
治田小	392	70
八幡小	241	47
戸倉小	356	62
更級小	187	34
五加小	385	71
上山田小	226	43
屋代中	452	149
埴生中	325	107
更埴西中	364	132
戸上中	629	202

（名）

・４中９小/整形外科学校医担当８名

千曲市平成26年度

	全校	小５/中２
坂城町	**1,250**	**272**
坂城小	273	35
南条小	377	60
村上小	187	26
坂城中	413	151

（名）

・１中３小/整形外科学校医担当１名

坂城町 平成26年度

文科省スポーツ・青少年局学校健康教育課　監修

・学校運動器検診のポイント－１

１.初年度検診は最大限シンプルに

２.治療対象ではない運動器機能不全（子どもロコモ）への対応と運動プログラム介入

３.側弯症検診のありかた

・保健調査票

L　運動器検診調査票

参考資料として、全員が記入の上
「保健調査票」に添付し提出

・「保健調査票は保護者責任」と規定されている
・保護者に深い理解と協力を求める
・家庭での健康観察の結果を把握する
＊年度当初の保護者会等で保護者に対し説明し、
　協力を依頼する必要がある

1.保健調査票（全科）

保　健　調　査　票

氏名

資料1

3　最近の健康状態・生活習慣について、次の事項であてはまるものがあれば○を記入してください。

	症　状	1年	2年	3年	4年	5年	6年
内科	食欲がなく、体重が増えにくい						
	頭痛を起こしやすい						
	腹痛を起こしやすい						
	下痢になりやすい						
	便秘になりやすい						
	動悸、めまい、または息切れがある						
	疲れやすく、元気のないことが多い						
	急に立つとめまいがある						
	気を失って倒れたことがある						
皮膚科	肌がかゆくなりやすい						
	肌があれやすい、かぶれやすい						
	うみやすい、にきびができやすい						
	体や手足にブツブツができている						
	髪の毛に異常がある（頭シラミ、脱毛症等）						
	生まれつきのあざ、皮膚病がある						
	その他、気になる皮膚病がある						
耳鼻科	聞こえが悪い						
	発音で気になることがある、声がかれている						
	よく鼻水がでる						
	よく鼻がつまる						
	鼻血がでやすい						
	のどの腫れや痛みを伴う発熱が多い						
	普段から口を開けている						
	いびきをかくことがある						
	現在治療中の病気がある						
整形外科	背骨が曲がっている						
	腰を曲げたり、反らしたりすると痛みがある						
	腕、脚を動かすと痛みがある						
	腕、脚に動きの悪いところがある						
	片脚立ちが5秒以上できない						
	しゃがみこみができない						

	症　状	1年	2年	3年	4年	5年	6年
眼科	黒板の字が見えにくい、遠くを見るとき目を細める						
	色まちがいをすることがある						
	見る時に頭を傾ける、上目づかい、顔の正面で見ない						
	左右の視線がずれることがある						
	本を読むと目が疲れたり、頭痛がしたりする						
	目がかゆくなる、目やにが出る、目が赤くなる						
	目がかわく、涙が出ることが多い						
	メガネ・コンタクトレンズを使用している						
	コンタクトレンズ使用で、見にくい、充血、ゴロゴロする						
歯科	歯が痛んだり、しみたりする						
	顎の関節が痛んだり音がしたりすることがある						
	かみにくい、食べにくいと思うことがある						
	歯並びやかみ合わせが気になる						
	口のにおいが気になる						
	歯ぐきから血が出ることがある						
アレルギー	アレルギー性結膜炎						
	アレルギー性鼻炎						
	アトピー性皮膚炎						
	気管支ぜんそく						
	花粉症						
	食物アレルギー、薬品アレルギー、動植物等						
	赤字でご記入ください。						
	（　　）						
	（　　）						
	（　　）						

4　現在治療中または病院で経過観察を受けている病気やけが、年間を通じて使用している薬、その他学校に知らせておきたいことがあれば記入してください。特にない場合は、“なし”か、斜線を引いてください。

1年	2年	3年	4年	5年	6年

保護者確認印　⇒ 上記を確認したしるしに、押印またはサインをお願いします	1年	2年	3年	4年	5年	6年

①背骨が曲がっている　**側弯症**

②腰を曲げたり、反らしたりすると痛みがある

③腕・脚を動かすと痛みがある

④腕・脚に動きの悪いところがある

運動器機能不全

子どもロコモ

⑤片脚立ちが５秒以上できない

⑥しゃがみこみができない

2.運動器検診調査票

運動器検診調査票

平成　　年度　　学校

この調査票は、成長発達の過程にある児童生徒等について、学業に支障があるような疾病・異常等を検診時にスクリーニングするための資料となります。保護者の方は、お子さんの様子を見て一緒に記入して下さい。

なお、この資料は定期健康診断以外の目的に使用することはありませんので、ご協力をお願いします。

年　組　番	ふりがな 氏　名	男　・　女

＜保護者記入欄＞

お子さんは、現在、骨・関節のけがや故障で治療を行っていますか？ 治療している場合：　**診断名**	（　いる　・　いない　）
お子さんは、過去のけがなどのため、動作に支障がある部位がありますか？ ある場合：　**その部位や内容**	（　ある　・　ない　）
お子さんは継続して何かスポーツを行っていますか？ ある場合：　**種目**	（　いる　・　いない　）

【上肢の動きについて】			
1	肘の曲げ伸ばしをした時に痛みはありますか？	ない	ある
2	手を前に伸ばした時に、腕の曲がりがありますか？	ない	ある
3	バンザイをした時に、肩に痛みがありますか？	ない	ある
【背中・腰の動きについて】			
4	立った姿勢で後ろから見て、肩の高さに左右差がありますか？	ない	ある
5	普段「ねこ背」で、肩に「こり」がありますか？	ない	ある
6	背中を左右に捻じる時に痛みがありますか？	ない	ある
7	まっすぐ立った姿勢から、膝を伸ばしたままで、両手をそろえて前かがみになった時に、肩の高さに左右差がありますか？	ない	ある
8	前屈をしたり、後ろに反らしたとき、腰に痛みがありますか？	ない	ある
【下肢の動き・体のバランスについて】			
9	膝の下の部分に「腫れ」や「痛み」がありますか？	ない	ある
10	左右の片足立で、「ふらつき」や「股関節の痛み」がありますか？	ない	ある
11	しゃがみ込みで、股や膝に「突っ張り」や「痛み」がありますか？	ない	ある

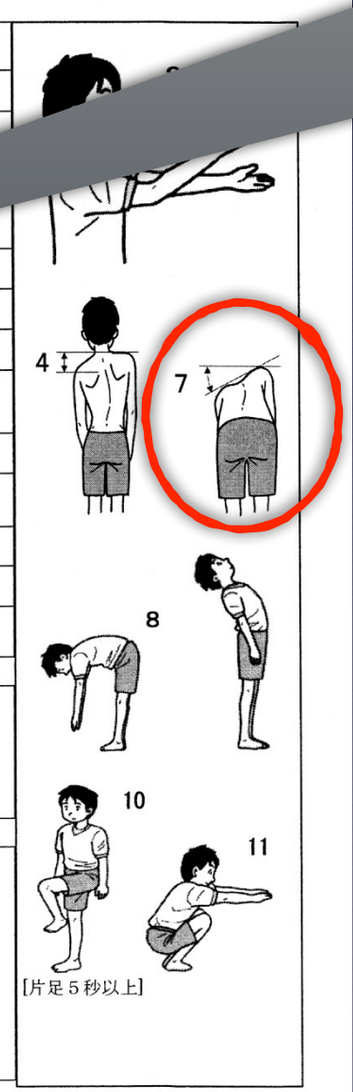
＜学校記入欄＞（けが・病気・普段の姿勢・経過観察事項など）

＜学校医記入欄＞

確認部位（　　）

確認状況（　　）

→　判断：　異常なし　・　専門医受診



7.まっすぐ立った姿勢から
膝を伸ばしたままで
両手をそろえて
前かがみになった時に
肩の高さに左右差がありますか

肋骨隆起 リブハンプ

腰椎隆起 ランバーハンプ

・運動器検診結果のお知らせ

【事後措置】

検診後21日以内にその結果を児童生徒及び保護者に通知しなければならない

（学校保健安全法施行規則9条）

埼玉県医師会作成参考

平成　　年　　月　　日

年　　組
児童（生徒）名＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿
保　護　者　様

学校名

運動器検診結果のお知らせ

運動器検診の結果、あなたのお子さんは、以下の所見が認められましたので、医療機関（整形外科）で診断および治療を受けてください。
その際この「お知らせ」を医療機関に提出ください。

記

1．脊柱側わん症の疑い

2．運動器疾患の疑い

【運動器検診問診票該当項目】
①片脚立ち　②しゃがみ込み　③肩挙上　④肘伸展 / 屈曲　⑤体前屈 / 後屈
＊①②は痛みを伴う場合

≪医療機関の先生へ≫
診療状況を下記に記入し、本人にお渡しください。

診断結果
1. 正常範囲内　2. 異常あり（いずれかを○で囲ってください）

2.の場合　病名（疑いを含む）＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

1　経過観察　（　　）
2　治療　（　　）
3　その他　（　　）

平成　　年　　月　　日

医療機関名＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

医　師　名＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

保護者

- 調査票のチェック
  - 「調査票は保護者責任」を認識する
  - 一緒にやることで問題意識を共有する
  - 側弯症/リブハンプのチェック

学級担任

・調査票の確認

けが・欠席・普段の姿勢など

保護者への問題意識周知徹底

体育教諭

・調査票の確認

運動プログラム実施
（全学年全員・体育授業冒頭）

片脚立ち・しゃがみ込み

養護教諭

・学級担任・体育教諭の情報を確認

・前年の定期検診の確認

・保護者への問題意識周知徹底

・側弯症/リブハンプのチェック

▷ 運動プログラム介入３か月後の再評価

総合し、該当者を抽出

▷ ＊小５・中２以外➡内科学校医へ説明

＊小５・中２➡整形外科学校医へ説明

内科学校医

＊小５・中２以外の全員検診

整形外科６項目についてはチェック項目のみについて**確認**

その上で医療機関を受診していない者に対し

①背骨が曲がっている ⇨ 現行通り整形外科受診へ

②腰を曲げたり、反らしたりすると痛みがある

③腕・脚を動かすと痛みがある

④腕・脚に動きの悪いところがある

整形外科受診を**勧奨**

⑤片脚立ちが５秒以上できない

⑥しゃがみこみができない

運動器プログラムへ（痛みのない者）

保健調査票６項目

②腰を曲げたり、反らしたりすると

痛みがある

③腕・脚を動かすと痛みがある

④腕・脚に動きの悪いところがある

学級担任

保護者

養護教諭

体育教諭

⑤片脚立ちが５秒以上できない

⑥しゃがみこみができない

学校医

①背骨が曲がっている

整形外科受診

⑤片脚立ちが５秒以上できない

⑥しゃがみこみができない

全児童生徒の10%

▽

運動プログラム介入

3~6カ月後

３%

＊痛みを伴う者と隠れた運動器疾患

▽

（二次検診受診率は50%）
整形外科受診はさらにその50%

総数の0.75%

H28年度 整形外科学校医 運動器検診手順

—埼玉県医師会作成参考—

（小５・中２）

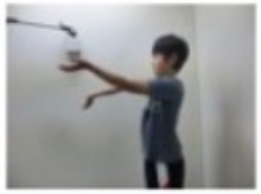
・「はい」のあいさつ～姿勢および3mの歩容観察

＊受診調査票で①~⑤にチェックがある場合

・下肢の検診
①片脚立ち左右5秒ずつ
②しゃがみ込み：

前向き

・上肢の検診：横を向かせ
③肩挙上（屈曲180度）
④肘屈伸（肩屈曲90度、掌を上に）



横向き

・脊柱の検診
⑤体前屈・後屈
⑥側弯症チェック

後 → 前向き

・「ありがとうございました」で終了

＊調査票で①～⑤に
チェックがない場合：
側弯症検診

＊学校運動器検診体系成功の鍵

- 保護者
- 養護教諭
- 学級担任
- 体育教諭
- 内科学校医
- 整形外科医

多職種連携（リエゾン）

教育委員会・養護教諭等からの意見(H27.11.5):その①

さいたま市教育委員会:　さいたま市では、学校医及び受入整形外科医に学校運動器検診の概要について通知したが、いくつかの整形外科医療機関から以下のような問合せがあった、どう考えるか。

【医療機関からの問合せ】

①結果お知らせ票の記載は文書料がとれるか

②施設の設備上、検診の受入が難しいという医療機関がある

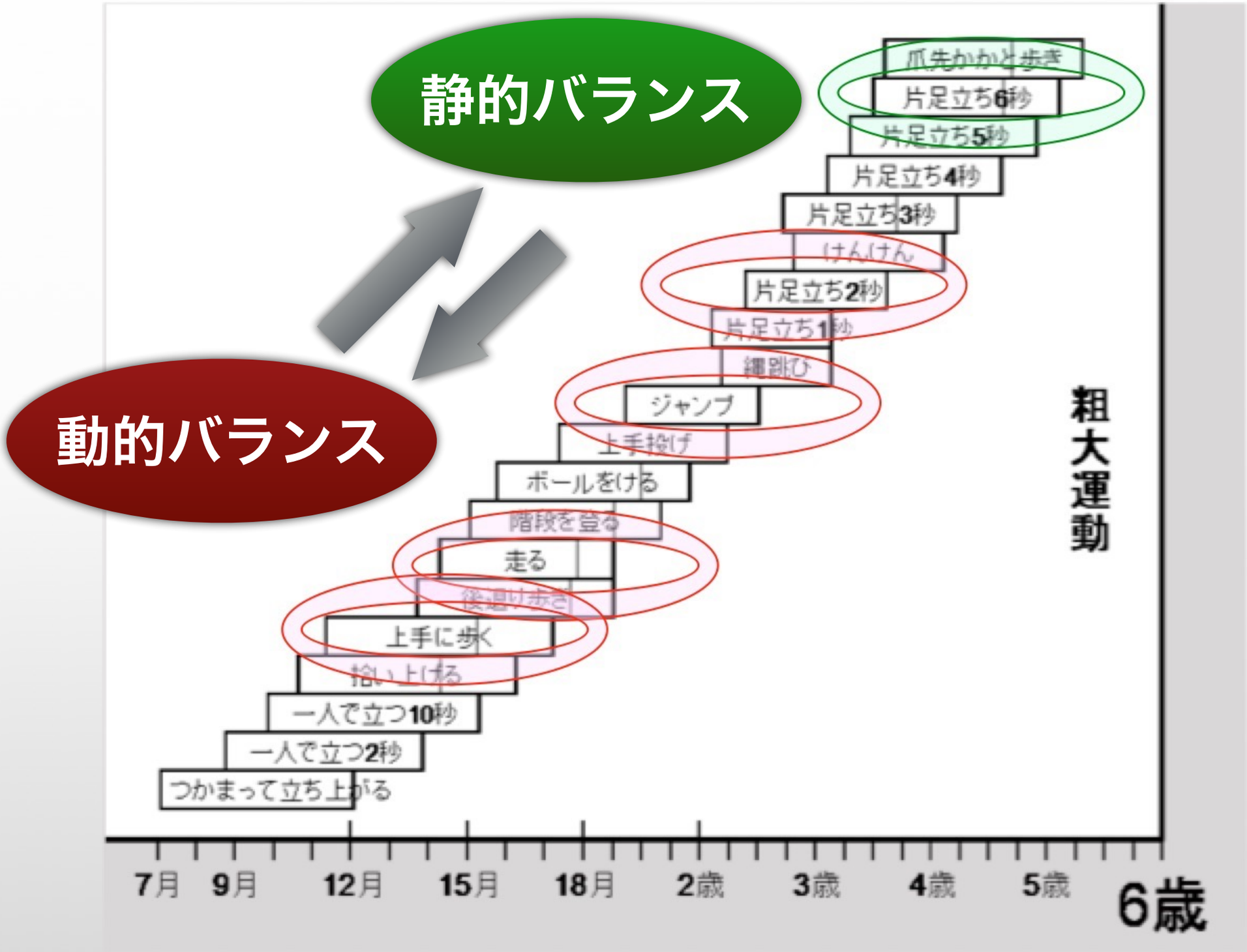
【運動器検診委員会の考え方】

①側弯症検診と同様、診察料に含まれるため文書料はとれない。

②設備とは側弯症対応の脊柱長尺撮影装置のことと解釈できるが、一般の診療所では、2枚を貼り合せ対応しているのが現状である。いきなり側弯症専門病院を受診させてしまうとパンクしてしまうので、先ずは最前線の一般整形外科診療所等がチェックし、必要に応じて専門病院に紹介という形が望ましい。是非、受入に協力してほしい。

埼玉県医師会作成

バランスの発達 ： デンバーⅡ発達判定法



・ロコモ

・子どもロコモ

年齢とともに・・・

つまづきやすい
（ついすり足に）

片脚立ちでふらつく

＊静的バランス

成長とともに・・・

＊筋力低下
（体幹・下肢）

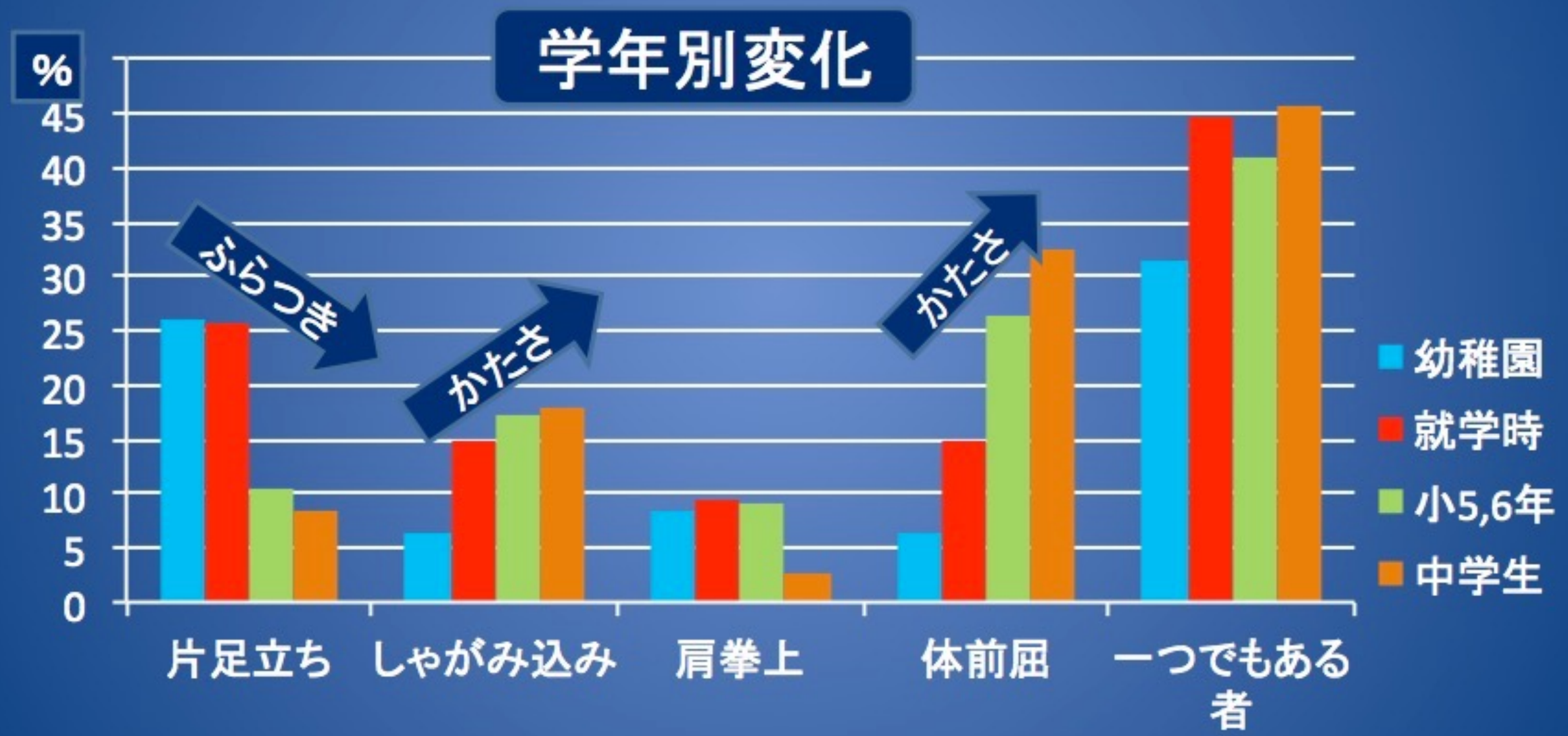
＊柔軟性低下

片脚立ち
&スクワット

片脚立ち
&しゃがみ込み

運動器検診・運動器機能不全例

平成22～25年(1343名中)



運動プログラム

- 必須

①片脚立ち

②しゃがみ込み

- 推奨

③体前屈

④のびのび体操

運動プログラム介入

①片脚立ち ②しゃがみ込み ③体前屈 ④のびのび体操

（目的）

・治療対象ではない運動器機能不全（子どもロコモ）への対応

・①②不可該当者の70%改善をめざす

（方法）

・体育授業冒頭全員で①②（できれば①~④）を行う

・3~6ヶ月後再評価

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秒づつ、ついで60秒づ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

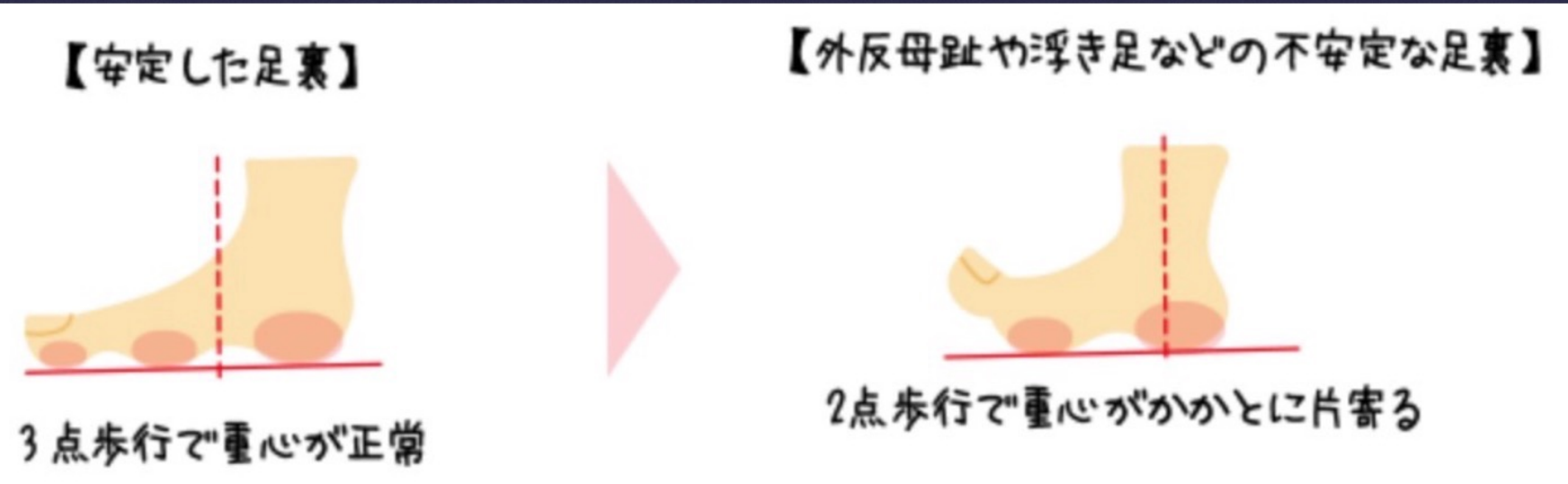
③体前屈

- 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

浮き指

・平成02年：16.3%（大田区小学校調査）

・平成23年：81.7%（品川区立戸越小学校調査）



原 因

1）歩数の減少

＊小学生の歩数　・1979年　27,000歩/日　(文科省資料)
　　・2011年　11,000歩/日　(東京都調査)

外遊びをしない。特に「鬼ごっこ」のように周囲の予想外の動きに反応して止まったり、駆け出したりすることは子どもの足の発達に役立っていた。

2）乳幼児期に「つかまり立ち」や「つたい歩き」をしない。
3）「雑巾がけ」のように足の指を使う運動をしない。
4）室内でも靴下をはいて過ごすなど、裸足になり足指を解放する機会が少ない。
5）小、中学生が窮屈でヒールの高い靴を好んで履いている。

・側弯症検診手順

保護者

・保健調査票

①背骨が曲がっている

・運動器検診調査票

7.まっすぐ立った姿勢から
膝を伸ばしたままで
両手をそろえて
前かがみになった時に
肩の高さに左右差がありますか

保護者
養護教諭

（リブハンプ）

養護教諭
説明

➡学校医確認

➡整形外科受診

➡側弯症専門外来紹介

＊対象大半は成長期女子

- 学校運動器検診のポイント−２

＊キーパーソンは養護教諭

１.保護者との意思の疎通を密に図る
２.特にリブハンプチェックの徹底
３.二次検診（保険診療）への誘導
４.運動プログラム介入効果の把握

教育委員会・養護教諭等からの意見(H28,2.18):その②

S委員:　今回の運動器検診導入にあたり 、整形外科医自身によく理解してもらうために、埼玉県整形外科医会HPに、側弯症チェック含む運動器検診のサイトを立ち上げたらいかがか 。

【運動器検診委員会の考え方】

早速、検討したい。先ずは、埼整会会員あてに、埼玉の運動器検診の流れ・事後措置等につき「子ども処方箋」付で、郵送にて案内したい。

I中:　「子ども処方箋」は各校3枚の配布のみとのことだが、余分に欲しい場合はどうしたらよいか。

【運動器検診委員会の考え方】

埼玉県医師会HPに運動器検診委員会のサイトを立ち上げ、そこに「子ども処方箋」 および「さいたま市の運動器検診手順」等をアップし、自由にダウンロードや印刷可としたい。

埼玉県医師会作成

SLOCエスロック
全国ストップ・ザ・ロコモ協議会
HP：「SLOC」で検索

子どもとロコモ

＊子ども処方箋

学校保健における運動器検診

＊長野県千曲医師会の取組み

「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」をストップ　NPO法人 全国ストップ・ザ・ロコモ協議会 SLOC（エスロック）

NPO法人 全国ストップ・ザ・ロコモ協議会

ホーム　SLOCエスロックについて　ロコモについて　ロコモコーディネーター　ロコモキャラバン（Sロック座）

大規模アンケート調査　定款・規則・文書一覧　事業計画書/報告書・活動予算書/計算書等　会員の部屋　骨と関節の日

子どもとロコモ　掲示板　学校保健における運動器検診　ロコトレ動画　アーカイブス　相互リンク　SLOC通信

SLOCロコモ川柳　SLOC後援名義等申請　ロコモコーディネーター専用ページ