

JA共済ヘルスアップ講座 参加申込書

以下のとおり、参加を申し込みます。

申込日 平成31年 月 日

氏名	ふりがな	
	漢字	
住所	ふりがな	
	漢字	
連絡先（電話番号等）		

- (注1) 申込締切日は、各JAにより異なりますので、予めご確認ください。
 (注2) 定員を超えた場合は、申込受付を締め切らせていただく場合がございます。
 (注3) お申込みの際に取得する個人情報は、当イベント運営以外には使用いたしません。
 (注4) イベント当日の様子を撮影し、報道、宣伝、プロモーション等、当イベントを紹介する目的で使用させていただく場合がございます。

**骨折リスク（骨折する可能性）とロコモ度を評価させていただきますので、
それぞれの質問にご回答ください。**

骨折リスク（骨折する可能性）を評価するための質問

次の12の質問にお答えください。該当する□に“レ”をつけてください。

	質問項目	回答	備考
Q1	生年月日	T・S・H 年 月 日	
Q2	年齢	才	
Q3	性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	
Q4	体重(kg)	kg	
Q5	身長(cm)	cm	
Q6	骨折歴	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	単純な転倒などによる骨折 (いつのまにか骨折していたなど) ※ 高所からの転落や、交通事故による骨折ではない
Q7	両親の 大腿骨近位部骨折歴	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 不明	転倒などによる骨折 ※ 高所からの転落や、交通事故による骨折ではない
Q8	現在の喫煙	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	
Q9	ステロイド	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	プレドニゾロンなど、いろいろな名前のお薬がありますので、かかりつけ医、あるいはかかりつけ薬局にお聞きください
Q10	関節リウマチ	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	医師から病名が関節リウマチと告げられている場合のみ「有」 ※ 変形性関節炎ではない
Q11	続発性骨粗しょう症	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	骨粗しょう症と強い関係がある疾患、 例えば、I型糖尿病、成人での骨形成不全症、長期にわたる未治療の甲状腺機能亢進症、性機能低下症あるいは早発閉経(45歳未満)、慢性的な栄養失調あるいは吸収不良ないしは慢性肝疾患、慢性腎疾患があれば「有」
Q12	アルコール (1日3単位以上)	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	お酒の3単位とは、 ビール：中ビン3本(1500ml) 日本酒：3合(540ml) 焼酎：2合(約330ml) ウイスキー：ダブル3杯(180ml) ワイン：3/4本(約540ml) 缶チューハイ：4.5缶(約1560ml)
今後10年以内に骨粗しょう症による骨折をする可能性			%
今後10年以内に股関節を骨折する可能性			%

ロコモ度を評価するための質問【ロコモ25】

この1ヵ月の間に、からだの痛みや日常生活で困難なことはありませんでしたか？
次の25の質問にお答えください。該当する□に“レ”をつけてください。

■この1ヵ月のからだの痛みなどについてお聞きします。						
Q1	頸・肩・腕・手のどこかに痛み(しびれも含む)がありますか。	<input type="checkbox"/> 痛くない	<input type="checkbox"/> 少し痛い	<input type="checkbox"/> 中程度痛い	<input type="checkbox"/> かなり痛い	<input type="checkbox"/> ひどく痛い
Q2	背中・腰・お尻のどこかに痛みがありますか。	<input type="checkbox"/> 痛くない	<input type="checkbox"/> 少し痛い	<input type="checkbox"/> 中程度痛い	<input type="checkbox"/> かなり痛い	<input type="checkbox"/> ひどく痛い
Q3	下肢(脚のつけね、太もも、膝、ふくらはぎ、すね、足首、足)のどこかに痛み(しびれも含む)がありますか。	<input type="checkbox"/> 痛くない	<input type="checkbox"/> 少し痛い	<input type="checkbox"/> 中程度痛い	<input type="checkbox"/> かなり痛い	<input type="checkbox"/> ひどく痛い
Q4	ふだんの生活でからだを動かすのはどの程度つらいと感じますか。	<input type="checkbox"/> つらくない	<input type="checkbox"/> 少しつらい	<input type="checkbox"/> 中程度つらい	<input type="checkbox"/> かなりつらい	<input type="checkbox"/> ひどくつらい
■この1ヵ月のふだんの生活についてお聞きします。						
Q5	ベッドや寝床から起きたり、横になったりするのはどの程度困難ですか。	<input type="checkbox"/> 困難でない	<input type="checkbox"/> 少し困難	<input type="checkbox"/> 中程度困難	<input type="checkbox"/> かなり困難	<input type="checkbox"/> ひどく困難
Q6	腰掛けから立ち上がるのはどの程度困難ですか。	<input type="checkbox"/> 困難でない	<input type="checkbox"/> 少し困難	<input type="checkbox"/> 中程度困難	<input type="checkbox"/> かなり困難	<input type="checkbox"/> ひどく困難
Q7	家の中を歩くのはどの程度困難ですか。	<input type="checkbox"/> 困難でない	<input type="checkbox"/> 少し困難	<input type="checkbox"/> 中程度困難	<input type="checkbox"/> かなり困難	<input type="checkbox"/> ひどく困難
Q8	シャツを着たり脱いだりするのはどの程度困難ですか。	<input type="checkbox"/> 困難でない	<input type="checkbox"/> 少し困難	<input type="checkbox"/> 中程度困難	<input type="checkbox"/> かなり困難	<input type="checkbox"/> ひどく困難
Q9	ズボンやパンツを着たり脱いだりするのはどの程度困難ですか。	<input type="checkbox"/> 困難でない	<input type="checkbox"/> 少し困難	<input type="checkbox"/> 中程度困難	<input type="checkbox"/> かなり困難	<input type="checkbox"/> ひどく困難
Q10	トイレで用足しをするのはどの程度困難ですか。	<input type="checkbox"/> 困難でない	<input type="checkbox"/> 少し困難	<input type="checkbox"/> 中程度困難	<input type="checkbox"/> かなり困難	<input type="checkbox"/> ひどく困難
Q11	お風呂で身体を洗うのはどの程度困難ですか。	<input type="checkbox"/> 困難でない	<input type="checkbox"/> 少し困難	<input type="checkbox"/> 中程度困難	<input type="checkbox"/> かなり困難	<input type="checkbox"/> ひどく困難
Q12	階段の昇り降りのはどの程度困難ですか。	<input type="checkbox"/> 困難でない	<input type="checkbox"/> 少し困難	<input type="checkbox"/> 中程度困難	<input type="checkbox"/> かなり困難	<input type="checkbox"/> ひどく困難
Q13	急ぎ足で歩くのはどの程度困難ですか。	<input type="checkbox"/> 困難でない	<input type="checkbox"/> 少し困難	<input type="checkbox"/> 中程度困難	<input type="checkbox"/> かなり困難	<input type="checkbox"/> ひどく困難

Q14	外に出かけるとき、身だしなみを整えるのはどの程度困難ですか。	<input type="checkbox"/> 困難でない	<input type="checkbox"/> 少し困難	<input type="checkbox"/> 中程度困難	<input type="checkbox"/> かなり困難	<input type="checkbox"/> ひどく困難
Q15	休まずにどれくらい歩き続けることができますか(もっとも近いものを選んでください)。	<input type="checkbox"/> 2~3km以上	<input type="checkbox"/> 1km程度	<input type="checkbox"/> 300m程度	<input type="checkbox"/> 100m程度	<input type="checkbox"/> 10m程度
Q16	隣・近所に外出するのはどの程度困難ですか。	<input type="checkbox"/> 困難でない	<input type="checkbox"/> 少し困難	<input type="checkbox"/> 中程度困難	<input type="checkbox"/> かなり困難	<input type="checkbox"/> ひどく困難
Q17	2kg程度の買い物(1リットルの牛乳パック2個程度)をして持ち帰ることはどの程度困難ですか。	<input type="checkbox"/> 困難でない	<input type="checkbox"/> 少し困難	<input type="checkbox"/> 中程度困難	<input type="checkbox"/> かなり困難	<input type="checkbox"/> ひどく困難
Q18	電車やバスを利用して外出するのはどの程度困難ですか。	<input type="checkbox"/> 困難でない	<input type="checkbox"/> 少し困難	<input type="checkbox"/> 中程度困難	<input type="checkbox"/> かなり困難	<input type="checkbox"/> ひどく困難
Q19	家の軽い仕事(食事の準備や後始末、簡単なたづねなど)は、どの程度困難ですか。	<input type="checkbox"/> 困難でない	<input type="checkbox"/> 少し困難	<input type="checkbox"/> 中程度困難	<input type="checkbox"/> かなり困難	<input type="checkbox"/> ひどく困難
Q20	家のやや重い仕事(掃除機の使用、ふとんの上げ下ろしなど)は、どの程度困難ですか。	<input type="checkbox"/> 困難でない	<input type="checkbox"/> 少し困難	<input type="checkbox"/> 中程度困難	<input type="checkbox"/> かなり困難	<input type="checkbox"/> ひどく困難
Q21	スポーツや踊り(ジョギング、水泳、ゲートボール、ダンスなど)は、どの程度困難ですか。	<input type="checkbox"/> 困難でない	<input type="checkbox"/> 少し困難	<input type="checkbox"/> 中程度困難	<input type="checkbox"/> かなり困難	<input type="checkbox"/> ひどく困難
Q22	親しい人や友人とのおつき合いを控えていますか。	<input type="checkbox"/> 控えていない	<input type="checkbox"/> 少し控えている	<input type="checkbox"/> 中程度控えている	<input type="checkbox"/> かなり控えている	<input type="checkbox"/> 全く控えている
Q23	地域での活動やイベント、行事への参加を控えていますか。	<input type="checkbox"/> 控えていない	<input type="checkbox"/> 少し控えている	<input type="checkbox"/> 中程度控えている	<input type="checkbox"/> かなり控えている	<input type="checkbox"/> 全く控えている
Q24	家の中で転ぶのではないかと不安ですか。	<input type="checkbox"/> 不安はない	<input type="checkbox"/> 少し不安	<input type="checkbox"/> 中程度不安	<input type="checkbox"/> かなり不安	<input type="checkbox"/> ひどく不安
Q25	先行き歩けなくなるのではないかと不安ですか。	<input type="checkbox"/> 不安はない	<input type="checkbox"/> 少し不安	<input type="checkbox"/> 中程度不安	<input type="checkbox"/> かなり不安	<input type="checkbox"/> ひどく不安
回答数		0点=個	1点=個	2点=個	3点=個	4点=個
回答結果		合計 点				

※ ロコモ25の質問は、ロコモ チャレンジ！ 推進協議会 ロコモパンフレット 2015年度版より