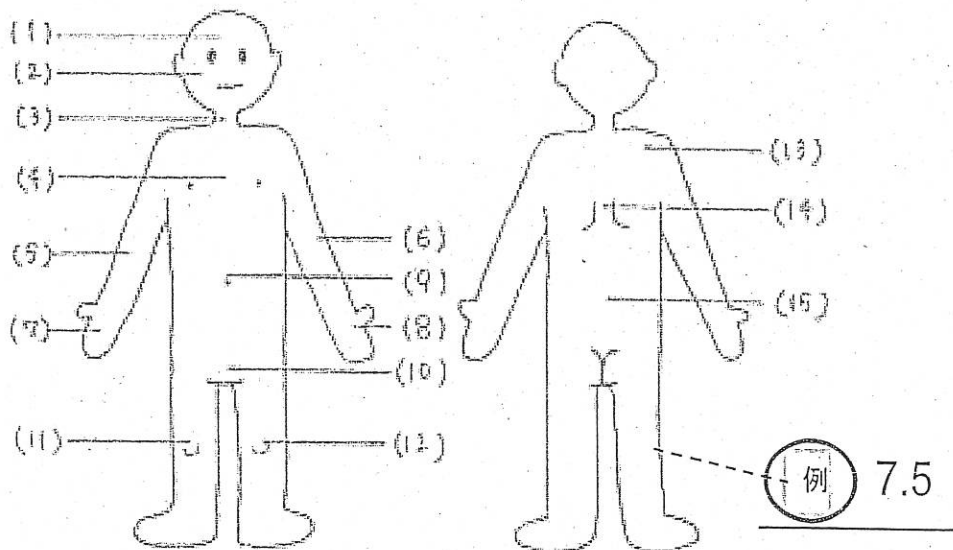


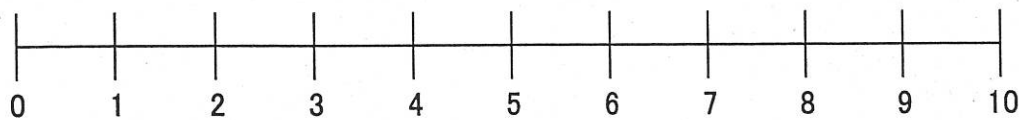
痛みの部位のチェックシート

身体活動を開始する前にチェックしてみましょう！
運動により軽減する痛みは運動に参加してかまいません。

- 体のどこかに痛みを感じますか？
 - ・痛む番号に○印をつけてください。
 - ・しびれがある場合はその部分を斜線で記してください。
- その痛みはどの程度ですか？
 - ・痛みのある箇所に、下図の表情や痛みの程度を参考にして、下記の0～10の数字の最も近い数字を書き込んでください。

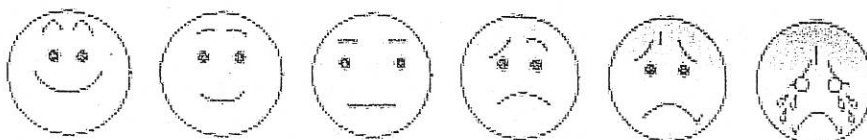


<痛みの程度>



<痛みの程度>の数値のイメージ

痛みなし 軽い痛み 中程度の痛み 強い痛み 強度の痛み



年 月 日 氏名