

****女子選手のみ****

TOYAMAアスリートマルチサポート事業 エリートユース事業生 月経に関する調査

Q1 初めて生理がきた（初経）のは、何歳ですか？その時の身長と体重をお答えください。

- ☐ 歳 身長 cm 体重 kg
☐ まだ月経は一度も来ていない

Q2 最近1年間で月経はだいたい何日おきにきていますか（月経の周期は何日ですか）？

※ 月経周期は、月経開始日から次の月経開始前日までを言います。

- ☐ 24～38日でほぼ規則的
☐ 24日以下、38日以上、もしくは、一定ではない
☐ 3ヶ月以上月経がない
☐ まだ初経が来ていない

Q3 最近1年間で月経痛はありますか？

- ☐ 全くない ☐ 数ヶ月に1回ある ☐ 毎回ある

Q4 Q3で「数ヶ月に1回ある」または「毎回ある」と答え方のみお答えください
月経痛の程度はどのくらいですか？

- ☐ 競技に支障はない
☐ 競技に少し支障がある
☐ 競技に影響が出ている

（練習を休む、パフォーマンスが落ちる、コンディションが悪くなるなど）

Q5 Q3で「数ヶ月に1回ある」または「毎回ある」と答え方のみお答えください
月経痛に対して薬は飲みますか？

- ☐ ①飲まない
☐ ②時々飲む⇒薬の種類を下記アルファベットに○をつけてください。
a 鎮痛剤（市販のもの） b 鎮痛剤（医師から処方されたもの） c 低容量ピル
d その他のホルモン剤 e 漢方薬 f その他（ ）
☐ ③毎回飲む⇒薬の種類を下記アルファベットに○をつけてください。
a 鎮痛剤（市販のもの） b 鎮痛剤（医師から処方されたもの） c 低容量ピル
d その他のホルモン剤 e 漢方薬 f その他（ ）

Q7 その他、月経について不安なことや聞いてみたいことなどあれば記載ください

Q8 マルチサポートで受けたい女性アスリートサポートがあれば○をつけてください
（詳細についても○をつけて下さい（複数回答可））

- 1 血液検査
2 個別面談
3 講習会
4 その他（ ）



↑一枚目にはさんでホッチキス等で止める（個人情報）