

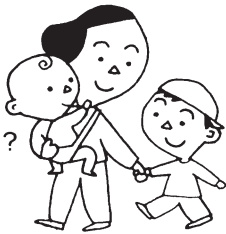
check it!

あなたの  
骨盤底・骨盤底は大丈夫？  
危険度チェック

Q8

出産した子供の人数は？

- A……なし
- B……1～2人
- C……3人以上



※Q8でBとCと答えた人のみ

Q9

出産の状況は？

- A……帝王切開
- B……安産
- C……難産・高齢初産  
(分娩に5時間以上かかった、  
牽引分娩、35歳以上で初めて  
出産など)



Q10

妊娠中に尿もれを経験したことは

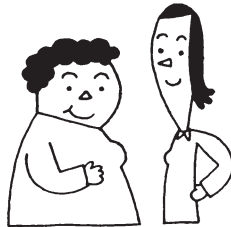
- A……まったくない
- B……たまにあった
- C……よくあった



Q6

あなたの体型は

- A……痩せ気味、  
もしくはふつう
- B……太り気味



Q7

あなたの更年期は

- A……まだまだ
- B……さしかかっている
- C……終わった



質問に答えてあなたの骨盤底の危険度をチェックしてみましょう。  
診断は次のページに載っています。



Q4

おしっこが我慢できなくて尿もれをしたことは

- A……ない
- B……何度かある
- C……よくある



Q5

くしゃみをしたとき尿もれをしたことは

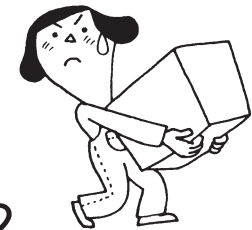
- A……ない
- B……何度かある
- C……よくある



Q1

くしゃみや咳がよくでるほうだ

- A……いいえ
- B……はい



Q2

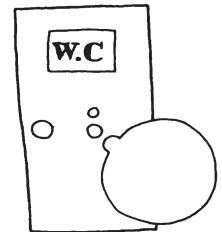
仕事などでよく重い物を持ち上げることがある

- A……いいえ
- B……はい

Q3

便秘でトイレでいきむことが多い

- A……いいえ
- B……はい



## [骨盤底診断]

Aは0点、Bは5点、Cは10点として  
全部の質問の答えを合計します。

さて、あなたの骨盤底危険度は……。

---

### 20点以下

あなたの骨盤底はしっかりしています！

---

### 25～35点

あなたの骨盤底はまだ大丈夫、  
でもそろそろ予防対策を

---

### 40～55点

あなたの骨盤底はちょっと緩みだしているかも

---

### 60点以上

あなたの骨盤底はかなり危ない、  
すぐに対策を打つべし