

(循環器疾患) 疾患番号 5 7 番・5 8 番・5 9 番の申請の方はこちらをご記入ください

身体活動能力質問表

(Specific Activity Scale)

●下記の1.～21.についてお答えください。

(少しつらい、とてもつらいはどちらも「つらい」に○をしてください。

わからないものには「？」に○をしてください)

- | | | | |
|--|----|-----|---|
| 1. 夜、楽に眠れますか？ (1Met 以下) | はい | つらい | ？ |
| 2. 横になっていると楽ですか？ (1Met 以下) | はい | つらい | ？ |
| 3. 一人で食事や洗面ができますか？ (1.6Mets) | はい | つらい | ？ |
| 4. トイレは一人で楽にできますか？ (2Mets) | はい | つらい | ？ |
| 5. 着替えが一人でできますか？ (2Mets) | はい | つらい | ？ |
| 6. 炊事や掃除ができますか？ (2～3Mets) | はい | つらい | ？ |
| 7. 自分で布団を敷けますか？ (2～3Mets) | はい | つらい | ？ |
| 8. ぞうきんがけはできますか？ (3～4Mets) | はい | つらい | ？ |
| 9. シャワーを浴びても平気ですか？ (3～4Mets) | はい | つらい | ？ |
| 10. ラジオ体操をしても平気ですか？ (3～4Mets) | はい | つらい | ？ |
| 11. 健康な人と同じ速度で平地を100～200m歩いても
平気ですか。 (3～4Mets) | はい | つらい | ？ |
| 12. 庭いじり (軽い草むしりなど) をしても平気ですか？
(4Mets) | はい | つらい | ？ |
| 13. 一人で風呂に入れますか？ (4～5Mets) | はい | つらい | ？ |
| 14. 健康な人と同じ速度で2階まで昇っても平気ですか？
(5～6Mets) | はい | つらい | ？ |
| 15. 軽い農作業 (庭堀りなど) はできますか？ (5～7Mets) | はい | つらい | ？ |
| 16. 平地で急いで200m歩いても平気ですか？ (6～7Mets) | はい | つらい | ？ |
| 17. 雪かきはできますか？ (6～7Mets) | はい | つらい | ？ |
| 18. テニス (又は卓球) をしても平気ですか？ (6～7Mets) | はい | つらい | ？ |
| 19. ジョギング (時速8km程度) を300～400mしても平気
ですか？ (7～8Mets) | はい | つらい | ？ |
| 20. 水泳をしても平気ですか？ (7～8Mets) | はい | つらい | ？ |
| 21. なわとびをしても平気ですか？ (8Mets 以上) | はい | つらい | ？ |