

## HAQ

簡単に ひとりで できる (0点)	何とか ひとりで できる (1点)	人に手伝って もらえば できる (2点)	全く できない (3点)
----------------------------	----------------------------	-------------------------------	--------------------

### 着衣と身繕い

このカテゴリーの最高値 (index) : \_\_\_\_\_

- |                 |                          |                          |                          |                          |
|-----------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 服を着たり、ボタンをする | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 髪を洗う         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

### 起立

このカテゴリーの最高値 (index) : \_\_\_\_\_

- |                      |                          |                          |                          |                          |
|----------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 3. 肘掛けのない椅子から立ち上げる   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 寝床に入ったり、寝床から起きあがる | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

### 食事

このカテゴリーの最高値 (index) : \_\_\_\_\_

- |                                |                          |                          |                          |                          |
|--------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 5. 箸で食べ物をつかむ                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 飲み物のいっぱい入ったコップを<br>口までもっていく | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 缶ジュースのふたをあける                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

### 歩行

このカテゴリーの最高値 (index) : \_\_\_\_\_

- |                      |                          |                          |                          |                          |
|----------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 8. 平地を3分間位、自分のペースで歩く | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. 階段を5段のぼる          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

### 衛生

このカテゴリーの最高値 (index) : \_\_\_\_\_

- |                      |                          |                          |                          |                          |
|----------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 10. 入浴時に全身を洗い、タオルでふく | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. 浴槽にはいる           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. 洋式便座に座り、立ち上がる    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

動作 このカテゴリーの最高値 (index) : \_\_\_\_\_

13. 棚の上の 2kg 程度の物に手を伸ばして、  
降ろす

14. 前かがみになって、床の上の物を  
拾いあげる

握力 このカテゴリーの最高値 (index) : \_\_\_\_\_

15. 自動車のドアをあける

16. ガラスびんのふたを回してあける

17. 水道の蛇口の開け閉め

その他 このカテゴリーの最高値 (index) : \_\_\_\_\_

18. 近所の商店街に買い物へ行く

19. 自動車の乗り降り

20. 洗濯や掃除などの家事をする

HAQ-DI: \_\_\_\_\_ (各カテゴリーの index の平均値)