

12) この数日間、腰痛のため、椅子や洋式トイレからの立ち上がりほどの程度困難ですか。	1	困難ではない
	2	少し困難
	3	中程度困難
	4	かなり困難
	5	ひどく困難
13) この数日間、腰痛のため、階段の昇り降りほどの程度困難ですか。	1	困難ではない
	2	少し困難
	3	中程度困難
	4	かなり困難
	5	ひどく困難
14) この数日間、腰痛のため、クツ下やストッキングをはくのはどの程度困難ですか。	1	困難ではない
	2	少し困難
	3	中程度困難
	4	かなり困難
	5	ひどく困難
15) この数日間、腰痛のため、ズボンやパンツの上げ下ろしはどの程度困難ですか。	1	困難ではない
	2	少し困難
	3	中程度困難
	4	かなり困難
	5	ひどく困難
16) この数日間、床にある3～4キログラム(1升ビン2本、または2リットル入りのペットボトル2本)程度のもを持ち上げようとするのはどの程度困難ですか。	1	困難ではない
	2	少し困難
	3	中程度困難
	4	かなり困難
	5	ひどく困難
17) この数日間、腰痛のため、腰を捻じて後ろのものをとろうとするのはどの程度困難ですか。	1	困難ではない
	2	少し困難
	3	中程度困難
	4	かなり困難
	5	ひどく困難
18) この数日間、腰痛のため、戸外を歩くのがどの程度制限されていますか。	1	1時間以上歩ける
	2	30分程度は歩ける
	3	10-15分程度しか歩けない
	4	2, 3分程度しか歩けない
	5	ほとんど戸外を歩けない

19) この数日間、腰痛のため、簡単な作業や家事(ものを片付ける、食事の準備をするなど)はどの程度つらいですか。	1	つらくない
	2	少しつらい
	3	中程度つらい
	4	かなりつらい
	5	ひどくつらい
20) この数日間、腰痛のため、負担のかかる作業や家事(重いものを運ぶ、家の外の掃除など)はどの程度つらいですか。	1	つらくない
	2	少しつらい
	3	中程度つらい
	4	かなりつらい
	5	ひどくつらい
21) この数日間、腰痛のため、横になって休みたいと思いましたか。	1	思わなかった
	2	たまに思った
	3	ときどき思った
	4	しばしば思った
	5	いつも思っていた
22) この数日間、腰痛のため、仕事や学校、ふだんの作業や家事を差しひかえたいと思いましたか。	1	思わなかった
	2	たまに思った
	3	ときどき思った
	4	しばしば思った
	5	いつも思っていた
23) この数日間、腰痛のため、夜よく眠れないことがありましたか。	1	腰痛のためによく眠れないことはなかった
	2	一晩ほどよく眠れないことがあった
	3	よく眠れるときと眠れないときが半々だった
	4	よく眠れない夜の方が多かった
	5	毎晩のようによく眠れなかった
24) この数日間の腰の状態からみて、遠くへの外出はむずかしいと思いますか。	1	むずかしくないと思う
	2	少しむずかしいと思う
	3	中程度むずかしいと思う
	4	かなりむずかしいと思う
	5	全く無理だと思う