

Basic Health Check para sa edad 65 taon pataas

記入日	年	月	日
Petsa, Taon, Buwan, Araw			
氏名			
Pangalan			
記入日	年	月	日
Kapanganakan			

NO	質問事項	Mga katanungan	回答はいずれかに○をつけてください。 Paki-bilugan ang sagot kung Oo o Hindi.	
1 日常生活 Pang araw - araw na Pamumuhay	1	バスや電車で1人で外出していますか Nakakasakay ka bang mag-isa sa bus o sa tren?	0 はい 0 Oo	1 いいえ 1 Hindi
	2	日用品の買い物をしていますか Lumalabas ka ba upang mamili?	0 はい 0 Oo	1 いいえ 1 Hindi
	3	預貯金の出し入れをしていますか Ikaw ba ang namamahala ng iyong bank account?	0 はい 0 Oo	1 いいえ 1 Hindi
	4	友人の家を訪ねていますか Bumibisita ka ba sa mga kaibigan mo?	0 はい 0 Oo	1 いいえ 1 Hindi
	5	家族や友人の相談にのっていますか Kung may problema ka, kumukunsulta ka ba sa pamilya o sa mga kaibigan mo?	0 はい 0 Oo	1 いいえ 1 Hindi
2 運動機能 Pang- kalalasan	6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか Kaya mo bang umakyat sa hagdan ng walang hinahawakan?	0 はい 0 Oo	1 いいえ 1 Hindi
	7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか Kaya mo bang tumayo ng walang hinahawakan?	0 はい 0 Oo	1 いいえ 1 Hindi
	8	15分くらい続けて歩いていますか Kaya mo bang maglakad ng deretsong 15 minuto?	0 はい 0 Oo	1 いいえ 1 Hindi
	9	この1年間に転んだことがありますか Sa nagdaang taon nagkaroon ba ng insidenteng nahulog o natumba ka?	1 はい 1 Oo	0 いいえ 0 Hindi
	10	転倒に対する不安が大きいですか Natatakot ka bang mahulog?	1 はい 1 Oo	0 いいえ 0 Hindi
3 栄養 Nutrisyon	11	6ヶ月間で2~3Kg以上の体重減少がありましたか Sa nagdaang 6 na buwan, nabawasan ba ang tinbang mo nigit sa 2~3kilo?	1 はい 1 Oo	0 いいえ 0 Hindi
	12	身長 taas cm 体重 timbang kg (BMI) ※BMIとは、体重(kg)÷身長(m)×身長(m)で求めます。 (BMI) = timbang (kg) ÷ taas (m) × taas (m)		

4 口腔機能 Pag-nguya	13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか Sa nagdaang 6na buwan, nahihirapan ka bang ngumuya ng matigas na pagkain?	1 はい 1 Oo	0 いいえ 0 Hindi
	14	お茶や汁物等でむせることがありますか Nahihirinan ka ba kapag umiinom ka ng tsaang o sopas?	1 はい 1 Oo	0 いいえ 0 Hindi
	15	口の渇きが気になりますか Madalas bang nanunuyo ang loob ng bibig mo?	1 はい 1 Oo	0 いいえ 0 Hindi
5 閉じこもり Problema sa paglabas ng bahay	16	週に1回以上は外出していますか Lumalabas ka ba ng higit isang beses sa isang Linggo?	0 はい 0 Oo	1 いいえ 1 Hindi
	17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか Ang paglabas mo ba ay nababawasan kumpara noong isang taun?	1 はい 1 Oo	0 いいえ 0 Hindi
6 もの忘れ Pagka-malilimutin	18	周りの人から「いつも同じ話を聞く」などの物忘れがあると言われますか May nakakapansin ba sa iyo kapag paulit-ulit mong sinasabi ang paksang pinag-uusapan?	1 はい 1 Oo	0 いいえ 0 Hindi
	19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか Nagagawa mo pa bang maghanap at tumawag ng numero sa telepono?	0 はい 0 Oo	1 いいえ 1 Hindi
	20	今日が何月何日かわからない時がありますか Dumarating ba ang pagkakataon na nalilimutan mo ang kasalukuyang petsa?	1 はい 1 Oo	0 いいえ 0 Hindi
7 ころ Pakiramdam	21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない Nararamdaman mo ba na hindi ka masaya sa araw-araw na pamumuhay mo nitong nagdaang 2 linggo?	1 はい 1 Oo	0 いいえ 0 Hindi
	22	(ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった Nararamdaman mo ba na hindi ka nasisiyahan nitong nagdaang 2 linggo?	1 はい 1 Oo	0 いいえ 0 Hindi
	23	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる Mabilis mo bang nararamdaman ang pagod kahit sa madaling trabaho nitong nagdaang 2 linggo?	1 はい 1 Oo	0 いいえ 0 Hindi
	24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない Nararamdaman mo ba na wala kang halaga sa iba nitong nakalipas 2 linggo?	1 はい 1 Oo	0 いいえ 0 Hindi
	25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする Nararamdaman mo ba ang pagod kahit walang dahilan nitong nagdaang 2 linggo?	1 はい 1 Oo	0 いいえ 0 Hindi