

Mga katanungan ukoll sa pagsusuri ng kalusugan

特定健康診査に関する質問項目

【フィリピン語】(Tagalog)

No	特定健康診査に関する質問項目	Mga katanungan ukoll sa pagsusuri ng kalusugan		解答欄 mga sogot
1~3	現在、次の薬を服用していますか。 May iniinom ka bang gamot ngayon?	選択肢	pagpipilian	
1	a. 血圧を下げる薬 Gamot para sa pagbaba ng presyon ng dugo	①はい ①Oo	②いいえ ②Hindi	
2	b. インスリン注射又は血糖を下げる薬 Iniksyon ng insulin o gamot para sa pagbaba ng presyon ng dugo	①はい ①Oo	②いいえ ②Hindi	
3	c. コレステロールを下げる薬 Gamot para sa pagbaba ng lebel ng inyong kolesterol	①はい ①Oo	②いいえ ②Hindi	
4	医師から、脳卒中(脳出血、脳梗塞等)にかかっているといわれたり、治療を受けたことがありますか。 Kayo po ba ay na stroke na at nagpapagamot sa kasalukuyan?	①はい ①Oo	②いいえ ②Hindi	
5	医師から心臓病(狭心症、心筋梗塞等)にかかっているといわれたり、治療を受けたことがありますか。 Mayroon po ba kayong sakit sa puso at dumaranas ng dialysis therapy?	①はい ①Oo	②いいえ ②Hindi	
6	医師から慢性の腎不全にかかっているといわれたり、治療(人工透析)を受けたことがありますか。 Mayroon po ba kayong sakit sa bato at dumaras ng dialysis therapy?	①はい ①Oo	②いいえ ②Hindi	
7	医師から、貧血といわれたことがありますか。 Kayo ba ay nagkaroon ng sakit na anemia? O kukang sa dugo?	①はい ①Oo	②いいえ ②Hindi	
8	現在、たばこを習慣的にすっていますか。 (※「現在、習慣的に喫煙している者」とは「合計100本以上、又は6ヶ月以上吸っている者」であり、最近1ヶ月間も吸っている者) Kayo po ba ay naninigari (*Sa mga heavy smoker)kung may 100 piraso o 6 na buwan o mahigit pa.	①はい ①Oo	②いいえ ②Hindi	
9	20歳のときの体重から10Kg以上増加していますか。 Tumaas ba ng higit sa sampung kilo ang inyong timbang kumpara sa edad ninyo noong kayo ay 20 anyos?	①はい ①Oo	②いいえ ②Hindi	
10	1回30分以上軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか。 Nakaugalian mo ba ang pag-eehersisyo para pawisan ng katamtaman sa loob ng tatlung minuto(30 minuto) sa loob ng isang taon?	①はい ①Oo	②いいえ ②Hindi	
11	日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか。 Nakagawian mo bang maglakad o maggkaroon ng aktibidad na pisikal ng mahigit sa 10 ras araw-araw?	①はい ①Oo	②いいえ ②Hindi	

12	<p>ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いですか。</p> <p>Ang bilis ba ng iyong paglalakad ay mas mabilis kung ikukunm para ito sa iba na kaparehong edad at kasarian?</p>	<p>①はい ①Oo</p> <p>②いいえ ②Hindi</p>	
13	<p>この1年間で体重の増減が+-3Kg以上ありましたか。</p> <p>Tumaas ba o bumaba ng higit sa tatlong kilo (3kilo) ang iyong tinbang sa loob ng isang taon?</p>	<p>①はい ①Oo</p> <p>②いいえ ②Hindi</p>	
14	<p>人と比較して食べる速度が速いですか。</p> <p>Mas mabilis kabang kumain kung ikukumpara sa iba?</p>	<p>①速い ②ふつう ③遅い ①mabilis ②normal ③mabagal</p>	
15	<p>就寝前の2時間以内に夕食をとることが週3回以上ありますか。</p> <p>Kumakain ka ba ng hapunan dalawang oras bago matulog ng mahigit sa tatlong beses sa isang linggo?</p>	<p>①はい ①Oo</p> <p>②いいえ ②Hindi</p>	
16	<p>夕食後に間食(3食以外の夜食)をとることが週3回以上ありますか。</p> <p>Nagmi-meryenda ka ba pagkatapos kumain ng hapunan, higit sa 3 beses sa isang linggo?</p>	<p>①はい ①Oo</p> <p>②いいえ ②Hindi</p>	
17	<p>朝食を抜くことが週3回以上ありますか。</p> <p>Ikaw ba ay sumasala sa pagkain ng agahan mahigit sa tatlong beses sa isang linggo?</p>	<p>①はい ①Oo</p> <p>②いいえ ②Hindi</p>	
18	<p>お酒(清酒、焼酎、ビール、洋酒など)はどの位の頻度で飲みますか。</p> <p>Gaano ka kadalas uninom ng alak?(sake, shochu, beer, wine, whisky, brandy atbp)</p>	<p>①1合以上 ②時々 ③ほとんど飲まない(飲めない) ①higit sa isang baso ②paminsan minsan ③madalang uninom hindi umiinom</p>	
19	<p>飲酒日の1日当たりの飲酒量はどの位ですか。清酒1合(180ml)の目安:ビール中瓶1本(500ml)、焼酎35度(80ml)、ウイスキーダブル一杯(60ml)、ワイン2杯(240ml)</p> <p>Kung umiinom ng alak, ilang baso? Japanese wine 1 baso(180ml), beer(500ml), shochu(80ml), whisky(60ml), wine 2 baso(240ml)</p>	<p>①1合未満 ②1~2合未満 ③2~3合未満 ④3合以上 ①(over)higit sa isang baso ②kulangsa 1~2 baso ③kulangsa 2~3baso ④higit sa 3baso</p>	
20	<p>睡眠で休養が十分とれていますか。</p> <p>Nakakatulog ka ba ng mahimbing at maayos?</p>	<p>①はい ①Oo</p> <p>②いいえ ②Hindi</p>	
21	<p>運動や食生活等の生活習慣を改善しようと思えますか。</p> <p>Nais mo bang mapabuti ang iyong kalusugan sa pagkain ng tama at pag-eehsisyo?</p>	<p>①改善するつもりはない ②改善するつもりである ③近いうちに(概ね1ヶ月以内)改善するつもりであり、少しずつ始めている ④既に改善に取り組んでいる(6ヶ月未満) ⑤既に改善に取り組んでいる(6ヶ月以上)</p> <p>① ayaw ② gusto ③gustong mapabuti sa hinaharap(sa susunod na ilang buwan)at uumpisahan na ④inuumpi sahan na (kulang 6na buwan) ⑤nag uumpisa na</p>	

22	<p>生活習慣の改善について保健指導を受ける機会があれば、利用しますか。</p> <p>Nais mo bang magkaroon ng pagkakataon na mabaputi ang iyong kalusugan sa pamamagitan ng pagkakaroon ng health instruction?</p>	<p>①はい ②いいえ</p> <p>①Oo ②Hindi</p>	
----	--	---	--