

特定健康診査に関する質問

Questionário relacionado ao exame de saúde específico

【ポルトガル語】 (Português)

Nº	特定健康診査に関する質問項目 Questionário relacionado ao exame de saúde específico	選択肢 Opção	解答欄 Respostas
1~3	現在、次の薬を服用していますか。 Você toma, atualmente, algum dos seguintes remédios?		
1	a. 血圧を下げる薬 Medicamento para reduzir a pressão	① はい ② いいえ ① Sim ② Não	
2	b. インスリン注射又は血糖を下げる薬 Injeção de insulina ou medicamento para reduzir a glicemia	① はい ② いいえ ① Sim ② Não	
3	c. コレステロールを下げる薬 Medicamento para reduzir o nível de colesterol	① はい ② いいえ ① Sim ② Não	
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。 Já foi diagnosticado alguma vez que sofre de apoplexia (derrame, acidente vascular cerebral), e recebeu tratamento?	① はい ② いいえ ① Sim ② Não	
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。 Já foi diagnosticado alguma vez que sofre de doença cardíaca (angina peitoral, infarto do miocárdio), e recebeu tratamento?	① はい ② いいえ ① Sim ② Não	
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。 Já foi diagnosticado alguma vez que sofre de insuficiência renal, e recebeu tratamento (terapia de infusão)?	① はい ② いいえ ① Sim ② Não	
7	医師から、貧血といわれたことがありますか。 Já foi diagnosticado alguma vez que sofre de anemia?	① はい ② いいえ ① Sim ② Não	
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） “Fumador compulsivo” é aquele que fumou 100 cigarros ou mais, ou aquele que fumou por um período superior a 6 meses e ainda estava fumando há pelo menos 1 mês.	① はい ② いいえ ① Sim ② Não	
9	20 歳のときの体重から 10K g 以上増加していますか。 Engordou mais de 10 kg em comparação ao seu peso aos 20 anos de idade?	① はい ② いいえ ① Sim ② Não	
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。 Para transpirar levemente, tem o hábito de fazer exercícios por um tempo superior a 30 minutos durante 2 dias ou mais por semana, por mais de 1 ano?	① はい ② いいえ ① Sim ② Não	

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。 No seu dia a dia você caminha ou faz alguma quantidade equivalente de atividade física por um tempo superior a 1 hora por dia?	① はい ② いいえ ① Sim ② Não	
12	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いですか。 A sua velocidade ao caminhar é mais rápida quando comparada com a velocidade de uma pessoa da mesma idade e sexo?	① はい ② いいえ ① Sim ② Não	
13	この1年間で体重の増減が+3kg以上ありましたか。 Engordou ou emagreceu mais de 3 kg quando comparado com o ano passado?	① はい ② いいえ ① Sim ② Não	
14	人と比較して食べる速度が速いですか。 A sua velocidade ao se alimentar é mais rápida quando comparada com outras pessoas?	①速い ②ふつう ③遅い ① Rápido ② Normal ③ Lento	
15	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。 Você janta 2 horas antes de dormir 3 ou mais vezes por semana?	① はい ② いいえ ① Sim ② Não	
16	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。 Depois de jantar você come lanche, 3 ou mais vezes por semana?	① はい ② いいえ ① Sim ② Não	
17	朝食を抜くことが週3回以上ありますか。 Você deixa de tomar café da manhã 3 ou mais vezes por semana?	① はい ② いいえ ① Sim ② Não	
18	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。 Com que frequência você bebe? (sakê, shochu, cerveja, vinho, uísque, conhaque, etc.)	①毎日 ②時々 ③ほとんど飲まない(飲めない) ① Diariamente ② De vez em quando ③ Raramente (Não bebe)	
19	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)、ウイスキーダブル杯(60ml)、ワイン2杯(240ml) Qual a quantidade que você bebe por dia? Sakê (180 ml), garrafa de cerveja de tamanho médio (500 ml), Shochu (80 ml, 35%), uísque (60 ml), 2 cálices de vinho (240 ml)	①1合未満 ②1~2合未満 ③2~3合未満 ④3合以上 ① Menos de 180 ml ② Mais de 180 ml e menos de 360 ml ③ Mais de 360 ml e menos de 540 ml ④ Mais de 540 ml	
20	睡眠で休養が十分とれていますか。 Você dorme bem e suficientemente?	① はい ② いいえ ① Sim ② Não	

21	<p>運動や食生活等の生活習慣を改善しようと思っ ていますか。 Gostaria de melhorar sua qualidade de vida e seus hábitos alimentares e praticar exercícios?</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） ① Não ② Sim ③ Quero melhorar em um futuro próximo (dentro de 1 mês), e já estou começando. ④ Já estou tentando melhorar (há menos de 6 meses) ⑤ Já estou tentando melhorar (há mais de 6 meses)</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。 Gostaria de aproveitar essa oportunidade e obter instruções sobre sua saúde, visando melhorar sua qualidade de vida?</p>	<p>① はい ② いいえ ① Sim ② Não</p>	