

Questionario en relación al exámen médico

No	Questionario en relación al exámen médico	選択肢 Respuesta	解答欄 Anote el numero de respuesta
1~3	現在、次の薬を服用していますか。 Actualmente se encuentra tomando alguna de las medicinas que se menciona a continuación:		
1	a. 血圧を下げる薬 Medicina para bajar la presión sanguínea	①はい ②いいえ ①Sí ② No	
2	b. インスリン注射又は血糖を下げる薬 Inyección de insulina u otro medicamento para bajar los niveles de glucemia(glucosa en sangre)	①はい ②いいえ ①Sí ② No	
3	c.コレステロールを下げる薬 Medicina para bajar el colesterol	①はい ②いいえ ①Sí ② No	
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。 ¿Le han diagnosticado alguna vez hemorragia o infarto cerebral y ha recibido tratamiento médico para el mismo?	①はい ②いいえ ①Sí ② No	
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。 ¿Le han diagnosticado alguna vez enfermedad cardíaca (angina de pecho, infarto de miocardio) y ha recibido tratamiento médico para el mismo?	①はい ②いいえ ①Sí ② No	
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。 ¿Le han diagnosticado alguna vez insuficiencia renal crónica y ha recibido tratamiento médico (hemodiálisis)?	①はい ②いいえ ①Sí ② No	
7	医師から、貧血といわれたことがありますか。 ¿ Le han diagnosticado alguna vez anemia?	①はい ②いいえ ①Sí ② No	
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) ¿Fuma usted en la actualidad? (Se considera fumador a toda persona que ya ha fumado más de 100 cigarrillos en total o que ha fumado por más de 6 meses y que continua haciéndolo en el último mes)	①はい ②いいえ ①Sí ② No	
9	20歳のときの体重から10Kg以上増加していますか。 ¿Ha subido más de 10kg. de peso, comparando cuando usted tenía 20 años?	①はい ②いいえ ①Sí ② No	
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。 ¿Hace algún ejercicio físico que lo haga sudar, por más de 30 minutos, más de dos veces a la semana por más de un año?	①はい ②いいえ ①Sí ② No	

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。 ¿En su vida cotidiana, camina o realiza alguna actividad física similar, más de una hora al día?	①はい ②いいえ ①Sí ② No	
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。 ¿Comparandose con personas del mismo sexo y más o menos de su edad, camina usted mas rápido?	①はい ②いいえ ①Sí ② No	
13	この1年間で体重の増減が+-3Kg以上ありましたか。 ¿ Ha subido o bajado , más o menos 3 kilos de peso, durante el último año?	①はい ②いいえ ①Sí ② No	
14	人と比較して食べる速度が速いですか。 ¿Comparandose con otras personas, come usted más aprisa o más lento?	①速い②ふつう③遅い ①Aprisa 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。 ¿Se acuesta usted dentro de las dos horas siguientes a la cena más de 3 veces a la semana?	①はい ②いいえ ①Sí ② No	
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。 ¿Come usted alguna otra cosa después de la cena, más de 3 veces a la semana?	①はい ②いいえ ①Sí ② No	
17	朝食を抜くことが週3回以上ありますか。 ¿Omite usted el desayuno más de 3 veces a la semana?	①はい ②いいえ ①Sí ② No	
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。 ¿Con qué frecuencia toma alcohol? (sake, aguardiente, cerveza, licor, whisky, brandy, etc.)	①毎日②時々③ほとんど 飲まない(飲めない) ① Todos los días ② A veces ③ Casi nunca/Nunca	
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)、ウイスキーダブル一杯(60ml)、ワイン2杯(240ml) ¿El día que bebe alcohol, qué cantidad bebe aproximadamente? 180ml de sake equivale a: una botella mediana de cerveza(500ml), aguardiente 35grados(80ml) , un whisky doble(60ml), dos copas de vino (240ml)	①1合未満 ②1~2合未満 ③2~3合未満 ④3合以上 ① Menos de 180ml. ② De 180 a 360ml. ③ De 360 a 540ml. ④ Más de 540ml.	
20	睡眠で休養が十分とれていますか。 ¿Duerme usted bien y se siente suficientemente descansado?	①はい ②いいえ ①Sí ② No	

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。 ¿ Ha pensado usted alguna vez en cambiar o mejorar sus hábitos alimenticios y su estilo de vida?</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 No pienso mejorarlos ② Pienso mejorarlos ③ Pienso mejorarlos dentro de poco (en un mes más o menos) y empezaré a hacerlo poco a poco. ④ Hace menos de 6 meses que cambié mis hábitos. ⑤ Hace más de 6 meses que cambié mis hábitos.</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。 ¿Si tuviera la oportunidad de recibir una orientación o asesoría de salud para mejorar sus hábitos o estilo de vida, la aceptaría?</p>	<p>①はい ②いいえ ①Sí ② No</p>	

Okochi-Naika-Clinic, Address: 6-7 Kamikiri, Sakuragata, Sobue-cho, Inazawa, Aichi 495-0015, Japan
TEL: 0587-97-8300, Homepage: <http://www.okochi-cl.com/>