

特定健康診査に関する質問

Kwestiyonaryo sa partikular na pagsusuri ng kalusugan

【タガログ語】 (Tagalog)

Hindi	特定健康診査に関する質問項目 Kwestiyonaryo sa partikular na pagsusuri ng kalusugan	選択肢 Mga opsiyon	解答欄 Mga sagot
1~3	現在、次の薬を服用していますか。 Umiinom ka ba ng mga sumusunod na gamot sa kasalukuyan?		
1	a. 血圧を下げる薬 Gamot para mapababa ang presyon ng dugo	① はい ② いいえ ① Oo ② Hindi	
2	b. インスリン注射又は血糖を下げる薬 Iniksyon ng insulin o gamot para bumaba ang blood sugar	① はい ② いいえ ① Oo ② Hindi	
3	c. コレステロールを下げる薬 Gamot para bumaba ang kolesterol	① はい ② いいえ ① Oo ② Hindi	
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。 Nasabihan ka na ba ng doktor mo na na-stroke ka (cerebral hemorrhage, brain infarction, atbp.) at tumanggap ng paggamot?	① はい ② いいえ ① Oo ② Hindi	
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。 Nasabihan ka na ba ng doktor mo na may sakit ka sa puso (angina pectoris, myocardial infarction, atbp.) at tumanggap ng paggamot?	① はい ② いいえ ① Oo ② Hindi	
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。 Na-diagnose ka na ba na mayroong pangmatagalang panghihina ng bato at tumanggap ng paggamot (dialysis therapy)?	① はい ② いいえ ① Oo ② Hindi	
7	医師から、貧血といわれたことがありますか。 Na-diagnose ka na ba bilang anemic?	① はい ② いいえ ① Oo ② Hindi	
8	現在、たばこを習慣的に吸っていますか。（※「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） Ang "heavy smoker" ay tumutukoy sa mga nakapagsigarilyo na ng mahigit sa 100 sigarilyo o nakapagsigarilyo nang 6 na buwan at naninigarilyo sa nakaraang buwan.	① はい ② いいえ ① Oo ② Hindi	
9	20 歳のときの体重から 10K g 以上増加していますか。 Bumigat ka na ba nang higit sa 10 kg mula sa iyong timbang noong ikaw ay 20 taong gulang?	① はい ② いいえ ① Oo ② Hindi	
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。 Ikaw ba ay regular na naghehersisyo at nagpapawis nang higit sa 30 minuto, 2 beses sa isang linggo, nang higit sa isang taon?	① はい ② いいえ ① Oo ② Hindi	
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。 Sa iyong pang-araw-araw na buhay, ikaw ba ay naglalakad o gumagawa ng katumbas na pisikal na aktibidad nang higit sa isang oras sa isang araw?	① はい ② いいえ ① Oo ② Hindi	
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。 Ang bilis ba ng paglalakad mo ay higit sa mga kaedad mo at kapwa babae/lalaki?	① はい ② いいえ ① Oo ② Hindi	
13	この 1 年間で体重の増減が +3K g 以上ありましたか。 Bumigat o gumaan ka ba nang higit sa 3 kg sa nakaraang taon?	① はい ② いいえ ① Oo ② Hindi	

14	人と比較して食べる速度が速いですか。 Mas mabilis ka bang kumain kaysa sa iba?	①速い ②ふつう ③遅い ①mas mabilis ②normal ③mas mabagal	
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。 Kumakain ka ba ng hapunan dalawang oras bago matulog nang higit pa sa 3 beses sa isang linggo?	① はい ② いいえ ① Oo ② Hindi	
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。 Kumakain ka ba ng iba pa matapos maghapunan nang higit sa 3 beses sa isang linggo?	① はい ② いいえ ① Oo ② Hindi	
17	朝食を抜くことが週3回以上ありますか。 Hindi ka ba kumakain ng agahan nang mahigit sa 3 beses sa isang linggo?	① はい ② いいえ ① Oo ② Hindi	
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。 Gaano ka kadalasan uminom? (sake, shochu, beer, wine, whisky, brandy, atbp.)	①毎日 ②時々 ③ほとんど飲まない(飲めない) ①bawat araw ②paminsan-minsan ③madalang uminom (hindi makainom)	
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) Gaano karami ang iniinom mo sa isang araw? Sake (180 ml), middle size beer (500 ml), Shochu (80 ml, 35%), whisky (60 ml), dalawang baso ng wine (240 ml)	①1合未満 ②1~2合未満 ③2~3合未満 ④3合以上 ①wala pang 180 ml ②higit sa 180 ~ wala pang 360 ml ③higit sa 360 ~ wala pang 540 ml ④higit sa 540 ml	
20	睡眠で休養が十分とれていますか。 Nakatutulog ka ba nang maayos at sapat?	① はい ② いいえ ① Oo ② Hindi	
21	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。 Gusto mo bang mapabuti ang iyong gawi sa pagkain at paghersisyo?	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) ①Ayaw ②Gusto ③gustong mapabuti sa nalalapit na panahon (sa loob ng isang buwan) at simulan ④sinusubukan nang mapabuti (walang 6 na buwan) ⑤sinusubukan nang mapabuti (mahigit 6 na buwan)	
22	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。 Gusto mo gamitin ang pagkakataon samga tagubiling pangkalusugan para h ang iyong mga nakagawian sa buhay?	① はい ② いいえ ① Oo ② Hindi	