

特定健康診査に関する質問

Questionnaire on specific health examination

【英語】(English)

| No | 特定健康診査に関する質問項目 Questionnaire on specific health examination | 選択肢 Options | 解答欄 answers |
|-----|---|--------------------------|----------------|
| 1~3 | 現在、次の薬を服用していますか。 Are you taking the following medicines at present? | | |
| 1 | a. 血圧を下げる薬 Medication to reduce blood pressure | ① はい ② いいえ ① Yes ② No | |
| 2 | b. 血糖を下げる薬又はインスリン注射 Medication to reduce blood sugar or insulin injection | ① はい ② いいえ ① Yes ② No | |
| 3 | c. コレステロールや中性脂肪を下げる薬 Medication to reduce your level of cholesterol or of neutral fat | ① はい ② いいえ ① Yes 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。 Have you ever been told by the doctor you have a stroke (cerebral hemorrhage, brain infarction, etc.) and received treatment? | ① はい ② いいえ ① Yes 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。 Have you ever been told by the doctor you have a heart disease (angina pectoris, myocardial infarction, etc.) and received treatment? | ① はい ② いいえ ① Yes ② No | |
| 6 | 医師から慢性腎臓病や腎不全にかかっているといわれたり、治療(人工透析など)を受けていますか。 Have you ever been diagnosed as having chronic kidney disease or kidney failure and received treatment (dialysis therapy)? | ① はい ② いいえ ① Yes ② No | |
| 7 | 医師から、貧血といわれたことがありますか。 Have you ever been diagnosed as anemic? | ① はい ② いいえ ① Yes 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) “A heavy smoker” refers to those who have smoked a total of over 100 cigarettes or have smoked over a period of 6 months and has been smoking over the past month. | ① はい ② いいえ ① Yes ② No | |
| 9 | 20歳のときの体重から10Kg以上増加していますか。 Have you gained over 10 kg from your weight at age 20? | ① はい ② いいえ ① Yes 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。 Are you in a habit of doing exercise to sweat lightly for over 30 minutes a time, 2 times weekly, for over a year? | ① はい ② いいえ ① Yes 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。 In your daily life do you walk or do any equivalent amount of physical activity more than one hour a day? | ① はい ② いいえ ① Yes ② No | |

| | | | |
|----|---|---|--|
| 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。 Is your walking speed faster than the speed of those of your age and sex?</p> | <p>① はい ② いいえ ① Yes ② No</p> | |
| 13 | <p>食事をかんで食べる時の状態はどれにあてはまりますか？ Which of these best describes your condition while eating and chewing on food?</p> | <p>① 何でもかんで食べることができる ② 歯や歯ぐき、かみあわせなど気になる部分があり、かみにくいことがある ③ ほとんどかめない ① I can chew on anything. ② Sometimes I have difficulty chewing due to problems of tooth, gum, or occlusion. ③ I can hardly chew.</p> | |
| 14 | <p>人と比較して食べる速度が速いですか。 Is your eating speed quicker than others ?</p> | <p>①速い ②ふつう ③遅い ①quicker ②normal ③late</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。 Do you eat supper two hours before bedtime more than 3 times a week?</p> | <p>① はい ② いいえ ① Yes ② No</p> | |
| 16 | <p>朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取していますか。 Do you eat snacks or drink sweet beverage between meals ?</p> | <p>① はい ② いいえ ① Yes ② No</p> | |
| 17 | <p>朝食を抜くことが週3回以上ありますか。 Do you skip breakfast more than 3 times a week ?</p> | <p>① はい ② いいえ ① Yes ② No</p> | |
| 18 | <p>お酒(日本酒、焼酎、ビール、洋酒など)はどの位の頻度で飲みますか。 How often do you drink ? (sake, shochu, beer, wine, whisky, or brandy, etc.)</p> | <p>①毎日 ②時々 ③ほとんど飲まない(飲めない) ①everyday ②sometimes ③rarely drink (cannot drink)</p> | |
| 19 | <p>飲酒日の1日当たりの飲酒量はどの位ですか。 日本酒1合(180ml)の目安:ビール500ml、焼酎(25度)110ml、ウイスキーダブル1杯(60ml)、ワイン2杯(240ml) How much do you drink per day? Sake (180ml), beer (500ml), Shochu 25% (110ml), double whisky (60ml), two glasses of wine (240ml)</p> | <p>①1合未満 ②1~2合未満 ③2~3合未満 ④3合以上 ①less than 180ml ②180-360ml ③360-540ml ④more than 540ml</p> | |
| 20 | <p>睡眠で休養が十分とれていますか。 Do you sleep well and enough?</p> | <p>① はい ② いいえ ① Yes ② No</p> | |

| | | | |
|----|---|---|--|
| 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。 Do you want to improve your life habits of eating and exercising?</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) ①Don't want ②Do want ③want to improve in near future(within a month) and began to start ④already trying to improve (less than 6 months) ⑤already trying to improve (over 6 months)</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。 Do you want to use the opportunity of health instructions for improvement of your life habits?</p> | <p>① はい ② いいえ ① Yes ② No</p> | |