

No	特定健康診査に関する質問項目	Mga katanungan ukol sa pagsusuri ng kalusugan	選択肢 pagpipilian	解答欄 mga sagot
1~3	現在、次の薬を服用していますか。 May iniinom ka bang gamot ngayon?			
1	a. 血圧を下げる薬 Gamot para sa pagbaba ng presyon ng dugo		①はい ②いいえ ①Oo ②Hindi	
2	b. 血糖を下げる薬又はインスリン注射 Gamot para sa pagbaba ng blood sugar at insulin injection		①はい ②いいえ ①Oo ②Hindi	
3	c. コレステロールや中性脂肪を下げる薬 Gamot para sa pagbaba ng lebel ng kolesterol at taba sa katawan		①はい ②いいえ ①Oo 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。 Nasabi ba ng Doktor, na may (celebral hemorrhage) stroke, at naranasang magpagamot?		①はい ②いいえ ①Oo 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。 Nasabi ba ng Doktor na mayroong kayong sakit sa puso (angina pectoris, myocardial infarction) at naranasang magpagamot?		①はい ②いいえ ①Oo ②Hindi	
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。 Nasabi ba ng Doktor na mayroon kayong malalang sakit sa bato at kidney failure at nakaranas ng dialysis therapy?		①はい ②いいえ ①Oo ②Hindi	
7	医師から、貧血といわれたことがありますか。 Nasabi ba ng Doktor na kayo ay nagsakit ng anemia?		①はい ②いいえ ①Oo 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) Sa kasalukuyan, Kayo po ba ay naninigarilyo (*Sa mga heavy smoker) kung may 100 piraso o 6 na buwan o mahigit pa.		①はい ②いいえ ①Oo 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 ②いいえ ①Oo 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 30 minuto, kahit 2 beses sa 1 linggo sa loob ng isang taon ?		①はい ②いいえ ①Oo 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 magkaroon ng aktibidad na pisikal ng mahigit sa 1oras sa araw-araw?		①はい ②いいえ ①Oo ②Hindi	
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 iyong paglalakad ay mas mabilis kumpara sa iba na kaparehong edad at kasarian?		①はい ②いいえ ①Oo ②Hindi	

13	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。 Alin dito ang kundisyon sa pag kagat ng pagkain	①何でもかんで食べることができる。 ②歯や歯ぐき、かみ合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。 ①Nakakagat kahit anong pagkain. ②May mga hindi nakakagat dahil ingat sa ilang parte ng ngipin at gilagid. ③Halos hindi ma	
14	人と比較して食べる速度が速いですか。 Mas mabilis ka bang kumain kung ikukumpara sa iba?	①速い ②ふつう ③遅い ①mabilis ②normal ③mabagal	
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 2 oras bago matulog ng mahigit sa 3 beses sa isang linggo?	①はい ②いいえ ①Oo ②Hindi	
16	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。 Kumakain ng snacks at umiinom ng matamis pagkatapos kumain ng 3 beses na agahan, tanghalian at hapunan?	①はい ②いいえ ①Oo ②Hindi	
17	朝食を抜くことが週3回以上ありますか。 Hindi kumakain ng agahan mahigit sa 3 beses sa isang linggo?	①はい ②いいえ ①Oo ②Hindi	
18	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。 Gaano ka kadalas uninom ng alak? (japanese sake, shochu, beer, at iba pang alak)	①毎日 ②時々 ③ほとんど飲まない(飲めない) ①araw-araw ②paminsan minsan ③halos di uminom (hindi makainom)	
19	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) Kung umiinom ilang baso? Japanese sake 1 baso(180ml) halos, beer(500ml), shochu(25degree)110ml, whisky double 1baso(60ml), wine 2 baso(240) ml	①1合未満 ②1~2合未満 ③2~3合未満 ④3合以上 ①mas mababa sa 180ml ②180-360ml ③360-540ml ④higit sa 540ml	
20	睡眠で休養が十分とれていますか。 Sapat at maayos ba ang pahinga at pagtulog?	①はい ②いいえ ①Oo ②Hindi	

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。 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 walang balak mapabuti ② gustong mapabuti ③gustong mapabuti sa hinaharap (sa susunod na ilang buwan) at uumpisahan na ④ginagawa ng mapabuti (kulang 6na buwan) ⑤ginagawa ng mapabuti (mahigit 6 na buwan)</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。 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 ①Oo ②Hindi</p>	