

特定健康診査に関する質問項目

【ポルトガル語】

Perguntas sobre exame específico

No	Perguntas sobre exame específico	選択肢 escolha a resposta	解答欄 resposta
1~3	現在、次の薬を服用していますか。 Atualmente, está utilizando alguns desses medicamentos?		
1	a. 血圧を下げる薬 Medicamento para diminuir a pressão arterial.	①はい ②いいえ ①sim ②não	
2	b. 血糖を下げる薬 又はインスリン注射 Medicamento para baixar a glicemia ou injeção de insulina.	①はい ②いいえ ①sim ②não	
3	c. コレステロールや中性脂肪を下げる薬 Medicamento para diminuir a taxa de colesterol ou de triglicérido.	①はい ②いいえ ①sim ②não	
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。 Foi diagnosticado de derrame cerebral (hemorragia cerebral, isquemia cerebral) pelo médico e recebeu tratamento médico ?	①はい ②いいえ ①sim ②não	
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。 Foi diagnosticado de doença cardíaca (angina de peito, infarto do miocárdio) pelo médico e recebeu tratamento médico?	①はい ②いいえ ①sim ②não	
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。 Foi diagnosticado de doença renal crônica ou insuficiência renal pelo médico e recebeu tratamento médico (como hemodiálise) ?	①はい ②いいえ ①sim ②não	
7	医師から、貧血といわれたことがありますか。 Foi diagnosticado de anemia pelo médico?	①はい ②いいえ ①sim ②não	
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) Atualmente, tem o hábito de fumar? Fumante é considerado aquele que já fumou no total mais que 100 unidades, ou tem fumado por mais de 6 meses e que continua fumando no último 1 mês.	①はい ②いいえ ①sim ②não	
9	20歳のときの体重から10Kg以上増加していますか。 O seu peso aumentou em 10 quilos ou mais do peso aos 20 anos de idade ?	①はい ②いいえ ①sim ②não	
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。 Pratica exercício físico que faz transpirar por mais de 30 minutos, pelo menos 2 vezes por semana e por mais de 1 ano?	①はい ②いいえ ①sim ②não	

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。 Na vida diária, tem feito caminhada ou atividade física equivalente a mais de 1 hora por dia?	①はい ②いいえ ①sim ②não	
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。 Caminha mais rápido que outras pessoas da mesma faixa etária e mesmo sexo?	①はい ②いいえ ①sim ②não	
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？ Qual dos seguintes itens correspondente à sua condição mastigatória durante a refeição?	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 ①Consigno mastigar qualquer tipo de alimento. ②Tenho preocupação com dente, gengiva ou com oclusão dentária. ③Praticamente não consigo mastigar.	
14	人と比較して食べる速度が速いですか。 Você come mais rápido do que outras pessoas?	①速い ①rápido ②ふつう ②normal ③遅い ③lento	
15	就寝前の2時間以内に夕食を取ることが週に3回以上ありますか。 Tem jantado até 2 horas antes de se deitar, mais que 3 vezes na semana?	①はい ②いいえ ①sim ②não	
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。 Além das 3 refeições; manhã, tarde e noite, você toma nos intervalos bebidas adocicadas ou lanches?	①はい ②いいえ ①sim ②não	
17	朝食を抜くことが週3回以上ありますか。 Deixa de tomar o café da manhã, mais que 3 vezes numa semana?	①はい ②いいえ ①não ②sim	
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。 Qual é a frequência com que consome bebidas alcólicas (saquê, aguardente, cerveja e/ ou outras bebidas alcólicas)?	①毎日 ②時々 ③ほとんど飲まない(飲めない) ①todos os dias ②as vezes ③quase não bebe(não bebe)	

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、ウイスキーダブル杯(60ml)、ワイン2杯(240ml)</p> <p>No dia em que toma bebida alcóolica, qual é a quantidade que consome? medidas de referência: 1 dose de saquê (180ml) equivale a 500ml de cerveja=110ml de aguardente de teor alcoólico 25° =dois dedos de uísque(60ml)=2 copos de vinho(240ml)</p>	<p>①1合未満 ②1～2合未満 ③2～3合未満 ④3合以上</p> <p>①menos de 1 dose de saquê ②de 1～2 doses de saquê ③de 2～3 doses de saquê ④mais de 3 doses de saquê</p>	
20	<p>睡眠で休養が十分とれていますか。 Tem dormido bem o suficiente para descansar?</p>	<p>①はい ②いいえ ①sim ②não</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。 Tem pensado em melhorar o seu hábito alimentar e/ou atividade física?</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>①Não penso em mudar ②Penso mudar ③Em breve (dentro de 1 mês) penso mudar ④Iniciou a mudança (há menos de 6 meses) ⑤Iniciou a mudança (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。 Se tiver oportunidade, gostaria de receber orientação sobre hábitos saudáveis para melhoria da saúde?</p>	<p>①はい ②いいえ ①sim ②não</p>	