

No.	特定健康診査に関する質問項目 แบบสอบถามการตรวจสุขภาพโดยคำถามเฉพาะ	選択肢 ข้อเลือก	回答欄 คำตอบ
1~3	現在、次の薬を服用していますか ปัจจุบัน ใช้ยาดังต่อไปนี้หรือไม่		
1	a. 血圧を下げる薬 ยาลดความดันโลหิต	①はい ใช่ ②いいえ ไม่ใช่	
2	b. インスリン注射又は血糖を下げる薬 ยาฉีดอินซูลินหรือยาลดน้ำตาลกลูโคสในเลือด	①はい ใช่ ②いいえ ไม่ใช่	
3	c. コレステロールを下げる薬 ยาลดไขมันในเส้นเลือด	①はい ใช่ ②いいえ ไม่ใช่	
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 เคยได้รับการแจ้งจากแพทย์ว่าเป็นโรคเส้นเลือดในสมองแตก(มีเลือดออกในสมอง เนื้อเยื่อสมองตาย ฯลฯ)และเคยได้รับการรักษาหรือไม่	①はい ใช่ ②いいえ ไม่ใช่	
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 เคยได้รับการแจ้งจากแพทย์ว่าเป็นโรคหัวใจ (อาการปวดเค้นหน้าอก.กล้ามเนื้อหัวใจตาย ฯลฯ) และเคยได้รับการรักษาหรือไม่	①はい ใช่ ②いいえ ไม่ใช่	
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 เคยได้รับการแจ้งจากแพทย์ว่าเป็นโรคไตวายเรื้อรัง และเคยได้รับการรักษา(การล้างไตเทียม)หรือไม่	①はい ใช่ ②いいえ ไม่ใช่	
7	医師から、貧血といわれたことがありますか เคยได้รับการแจ้งจากแพทย์ว่าเป็นโรคโลหิตจางหรือไม่	①はい ใช่ ②いいえ ไม่ใช่	
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) ปัจจุบัน ติดบุหรี่หรือไม่ (※ ติดบุหรี่ หมายถึงคนที่สูบบุหรี่โดยรวมมากกว่า 100 มวนขึ้นไป หรือคนที่สูบบุหรี่มากกว่า 6 เดือนขึ้นไป และยังสูบในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา)	①はい ใช่ ②いいえ ไม่ใช่	

9	20歳のときの体重から10Kg以上増加していますか。 ตั้งแต่อายุ 20ปี น้ำหนักเพิ่มมากกว่า10กิโลกรัมหรือไม่	①はい ②いいえ ③ไม่ใช่	
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。 ออกกำลังกายมาแล้วมากกว่า 1ปี โดยออกกำลังครั้งละนานกว่า 30นาที อาทิตย์ละ 2ครั้งขึ้นไป หรือไม่	①はい ②いいえ ③ไม่ใช่	
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。 มีการเคลื่อนไหวร่างกายหรือเดินในชีวิตประจำวัน มากกว่า 1ชั่วโมงต่อหนึ่งวันหรือไม่	①はい ②いいえ ③ไม่ใช่	
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。 เมื่อเปรียบเทียบกับคนที่มีอายุเท่ากัน เพศเดียวกันแล้วนับว่าเป็นคนเดินเร็วหรือไม่	①はい ②いいえ ③ไม่ใช่	
13	この1年間で体重の増減が+-3Kg以上ありましたか ในหนึ่งปีที่ผ่านมา น้ำหนักเพิ่มหรือลดมากกว่า3กิโลกรัมหรือไม่	①はい ②いいえ ③ไม่ใช่	
14	人と比較して食べる速度が速いですか เมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่นแล้วนับว่าเป็นคนทานอาหารเร็วหรือไม่	①速いเร็ว ②ふつう ธรรมดา ③遅いช้า	
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 ทานอาหารค่ำก่อนนอน 2 ชั่วโมง มากกว่า 3 ครั้งต่อ 1อาทิตย์หรือไม่	①はい ②いいえ ③ไม่ใช่	
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 ทานอาหารว่าง(อาหารดึกที่นอกเหนือจากมื้อหลัก3มื้อ)หลังทานอาหารค่ำ มากกว่า 3 ครั้งต่อหนึ่งอาทิตย์หรือไม่	①はい ②いいえ ③ไม่ใช่	
17	朝食を抜くことが週3回以上ありますか ไม่ทานอาหารเช้ามากกว่า 3 ครั้ง ต่อหนึ่งอาทิตย์หรือไม่	①はい ②いいえ ③ไม่ใช่	

18	<p>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。</p> <p>มีความถี่ในการดื่มเหล้า (เหล้ากลั่น,เหล้าหมัก,เบียร์,เหล้าฝรั่ง) บ่อยหรือไม่</p>	<p>①毎日 ทุกวัน</p> <p>②時々บางครั้ง</p> <p>③ほとんど飲まない (飲めない) ไม่ค่อยดื่ม(ดื่มไม่ได้)</p>	
19	<p>飲酒日の1日当たりの飲酒量はどの位ですか。</p> <p>清酒1合(180ml)の目安:ビール中瓶1本(500ml)、 焼酎35度(80ml)、ウイスキーダブル杯(60ml)、ワイン2杯(240ml)</p> <p>ดื่มเหล้าต่อหนึ่งวันประมาณเท่าไร</p> <p>เหล้ากลั่น 1 ถ้วย(180มิลลิลิตร) เทียบเท่า เบียร์ขนาดกลาง 1 ขวด(500มิลลิลิตร), เหล้าหมัก 35ดีกรี(80มิลลิลิตร),วิสกี้ดับเบิล 1แก้ว(60มิลลิลิตร),ไวน์ 2แก้ว</p>	<p>①1合未満 น้อยกว่า 1 ถ้วย</p> <p>②1~2合未満 ตั้งแต่ 1 ถ้วยขึ้นไป แต่น้อยกว่า 2 ถ้วย</p> <p>③2~3合未満 ตั้งแต่2ถ้วยขึ้นไป แต่น้อยกว่า 3 ถ้วย</p> <p>④3合以上 มากกว่า 3 ถ้วยขึ้นไป</p>	
20	<p>睡眠で休養が十分とれていますか。</p> <p>พักผ่อนโดยการนอนหลับอย่างเพียงพอหรือไม่</p>	<p>①はいใช่ ②いいえไม่ใช่</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。</p> <p>คิดอยากจะทำปรับปรุงนิสัยในการใช้ชีวิตประจำวันเช่นการออกกำลังกาย การทานอาหารหรือไม่</p>	<p>①改善するつもりはない ไม่คิดจะปรับปรุง</p> <p>②改善するつもりである ตั้งใจจะปรับปรุง</p> <p>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 คิดจะปรับปรุงในไม่ช้านี้ (ภายในหนึ่งเดือน),เริ่ม ปรับปรุงทีละน้อยแล้ว</p> <p>④既に改善に取り組んでいる (6ヶ月未満) อยู่ในช่วงการปรับปรุง (น้อยกว่า 6 เดือน)</p> <p>⑤既に改善に取り組んでいる (6ヶ月以上) อยู่ในช่วงการปรับปรุง (มากกว่า 6 เดือนขึ้นไป)</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。</p> <p>ถ้ามีโอกาสได้รับการบริการคำแนะนำจากอนามัยในการปรับปรุงนิสัย ในการใช้ชีวิตประจำวัน จะใช้บริการหรือไม่</p>	<p>①はいใช่ ②いいえไม่ใช่</p>	