

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>	