

特定健康診査に関する質問項目 Mga katanungan ukoll sa pagsusuriI ng kalusugan		【タガログ語】
現在、次の薬(1~3)を服用していますか。 May iniinom ka bang gamot ngayon?		選択肢 pagpipilian
1	血圧を下げる薬 Gamot para sa pagbaba ng presyon ng dugo	①はい Oo ②いいえ Hindi
2	インスリン注射又は血糖を下げる薬 Iniksyon ng insulin o gamot para sa pagbaba ng presyon ng dugo	①はい Oo ②いいえ Hindi
3	コレステロールを下げる薬 Gamot para sa pagbaba ng lebel ng inyong kolesterol	①はい Oo ②いいえ Hindi
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。 Kayo po ba ay na stroke na at nagpapagamot sa kasalukuyan?	①はい Oo ②いいえ Hindi
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。 Mayroon po ba kayong sakit sa puso at dumaranas ng dialysis therapy?	①はい Oo ②いいえ Hindi
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。 Mayroon po ba kayong sakit sa bato at dumaras ng dialysis therapy?	①はい Oo ②いいえ Hindi
7	医師から、貧血といわれたことがありますか。 Kayo ba ay nagkaroon ng sakit na anemia? O kukang sa dugo?	①はい Oo ②いいえ Hindi
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) Kayo po ba ay naninigari (*Sa mga heavy smoker)kung may 100 piraso o 6 na buwan o mahigit pa.	①はい Oo ②いいえ Hindi
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 Oo ②いいえ Hindi
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 loob ng tatlung minuto(30 minuto) sa loob ng isang taon?	①はい Oo ②いいえ Hindi
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 maggkaroon ng aktibidad na pisikal ng mahigit sa 10 ras araw-araw?	①はい Oo ②いいえ Hindi
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 kung ikukunm para ito sa iba na kaparehong edad at kasarian?	①はい Oo ②いいえ Hindi
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。 Nakakagat kahit anong pagkain. 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。 May mga hindi nakakagat dahil ingat sailang parte ng ngipin at gilagid. ③ほとんどかめない。 Halos hindi ma
14	人と比較して食べる速度が速いですか。 Mas mabilis kabang kumain kung ikukumpara sa iba?	①速い mabilis ②ふつう normal ③遅い mabaal
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 dalawang oras bago matulog ng mahigit sa tatlong beses sa isang linggo?	①はい Oo ②いいえ Hindi
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 ngmatamis pagkatapos kumain ng 3 beses na agahan,tanghalian at hapunan?	①はい Oo ②いいえ Hindi
17	朝食を抜くことが週3回以上ありますか。 Ikaw ba ay sumasala sa pagkain ng agahan mahigit sa tatlong beses sa isang linggo?	①はい Oo ②いいえ Hindi
18	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。 Gaano ka kadalasan umiinom ng alak?(sake, shochu, beer, wine, whisky, brandy atbp)	①毎日 ? ? ? ? ? ②時々 paminsan minsan ③ほとんど飲まない(飲めない) madalan umiinom hindi umiinom
19	飲酒日の1日当たりの飲酒量はどの位ですか。 清酒1合(180ml)の目安:ビール中瓶1本(500ml)、焼酎35度(80ml)、ウィスキーダブル一杯(60ml)、ワイン2杯(240ml) Kung umiinom ng alak, ilang baso? Japanese wine1 baso(180ml), beer(500ml), shochu(80ml), whisky(60ml), wine 2 baso(240ml)	①1合未満 (over)higit sa isang baso ②1~2合未満 kulangsa 1~2 baso ③2~3合未満 kulangsa 2~3baso ④3合以上 higit sa 3baso
20	睡眠で休養が十分とれていますか。 Nakakatulog ka ba ng mahimbing at maayos?	①はい Oo ②いいえ Hindi
21	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-eehersisyo?	①改善するつもりはない ayaw ②改善するつもりである gusto 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 gustong mapabuti sa hinaharap(sa susunod na ilang buwan)at uumpisahan na ④既に改善に取り組んでいる(6ヶ月未満) inuumpi sahan na (kulang 6na buwan) ⑤既に改善に取り組んでいる(6ヶ月以上) nag uumpisa na
22	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?	①はい Oo ②いいえ Hindi