

特定健康診査に関する質問項目		Câu hỏi về kiểm tra sức khỏe đặc biệt.	【ベトナム語】
現在、次の薬(1~3)を服用していますか。 Hiện tại, bạn có uống những loại thuốc sau đây không?			選択肢 Lựa chọn
1	血圧を下げる薬 Thuốc hạ huyết áp		①はい C6 ②いいえ Không
2	インスリン注射又は血糖を下げる薬 Uống thuốc giảm đường máu hoặc tiêm thuốc insulin		①はい C6 ②いいえ Không
3	コレステロールを下げる薬 Thuốc giảm cholesterol		①はい C6 ②いいえ Không
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。 Bạn đã từng được bác sĩ chuẩn đoán đang mắc chứng bệnh tai biến mạch máu não (xuất huyết não, nhồi máu não) và được nhân sự điều trị?		①はい C6 ②いいえ Không
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。 Bạn đã từng được bác sĩ hướng dẫn điều trị bệnh tim (đau tim, nhồi máu cơ tim) chưa?		①はい C6 ②いいえ Không
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。 Bạn đã từng được bác sĩ hướng dẫn điều trị bệnh suy thận mãn tính và nhận được sự điều trị (chạy thận nhân tạo) chưa?		①はい C6 ②いいえ Không
7	医師から、貧血といわれたことがありますか。 Bạn đã từng được chuẩn đoán bị thiếu máu bao giờ chưa?		①はい C6 ②いいえ Không
8	現在、たばこを習慣的に吸っていますか。(※「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) Hiện tại bạn có hút thuốc theo thói quen không? Thói quen hút thuốc lá ở đây chỉ những người hút trên 100 điếu hoặc hút trên 6 tháng và vẫn hút trong vòng 1 tháng gần đây.		①はい C6 ②いいえ Không
9	20歳のときの体重から10Kg以上増加していますか。 So với thời kỳ 20 tuổi cân nặng cơ thể bạn có tăng trên 10kg không?		①はい C6 ②いいえ Không
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。 Bạn có liên tục hơn 1 năm vận động thể thao để ra mồ hôi hơn 2 lần trong tuần và mỗi lần kéo dài hơn 30 phút không?		①はい C6 ②いいえ Không
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。 Trong cuộc sống hàng ngày bạn có vận động cơ thể hay đi bộ khoảng trên 1 tiếng 1 ngày không?		①はい C6 ②いいえ Không
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。 So với bạn cùng tuổi và cùng giới tính bạn có đi bộ nhanh hơn không?		①はい C6 ②いいえ Không
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。 Khi cắn nhai thức ăn, bạn thuộc trạng thái nào?		①何でもかんで食べることができる Có thể cắn nhai tất cả thức ăn 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 Khó cắn nhai vì có vè răng cắn khó ng khó p ③ほとんどかめない Hầu như không thể cắn nhai được
14	人と比較して食べる速度が速いですか。 So với mọi người tốc độ ăn của bạn có nhanh hơn không?		①速い Nhanh ②ふつう Bình thường ③遅い Chậm
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。 Trên 3 lần 1 tuần bạn ăn bữa tối phụ trong vòng 2 tiếng trước khi đi ngủ không?		①はい C6 ②いいえ Không
16	夕食前に間食(3食以外の夜食)をとることが週3回以上ありますか。 Bạn có ăn gì trước ăn tối 3 lần một tuần không?		①はい C6 ②いいえ Không
17	朝食を抜くことが週3回以上ありますか。 Bạn có không ăn sáng hơn 3 lần 1 tuần không?		①はい C6 ②いいえ Không
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。 Tần suất uống rượu (rượu Nhật, rượu Shochu, bia, rượu tây) của bạn là?		①1合以上 hơn 1 ly ②時々 thỉnh thoảng ③ほとんど飲まない 飲めない Uống ít (không uống được)
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)、ウイスキーダブル一杯(60ml)、ワイン2杯(240ml) Lượng rượu tương ứng trong một ngày uống rượu là bao nhiêu? Rượu 1ly (180ml) tương ứng: Bia 1chai giữa (500ml), Shochu 35 độ (80ml), Whisky double 1ly(60ml), Rượu vang 2ly (240ml)		①1合未満 chưa đến 1 ly ②1~2合未満 từ 1 đến chưa đầy 2 ly ③2~3合未満 từ 2 đến chưa đầy 3 ly ④3合以上 từ 3 ly trở lên
20	睡眠で休養が十分とれていますか。 Bạn có nghỉ ngơi bằng ngủ đầy đủ không?		①はい C6 ②いいえ Không
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。 Bạn có ý định cải thiện thói quen sinh hoạt như thói quen vận động và ăn uống...không?	①改善するつもりはない Không có ý định cải thiện ②改善するつもりである Có ý định cải thiện 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 Có ý định cải thiện trong thời gian gần nhưng bắt đầu từ từ ④既に改善に取り組んでいる(6ヶ月未満) Đang nỗ lực cải thiện (chưa được 6 tháng) ⑤既に改善に取り組んでいる(6ヶ月以上) Đang nỗ lực cải thiện (Trên 6 tháng)	
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。 Nếu có cơ hội được hướng dẫn về cải thiện thói quen sinh hoạt bạn có tận dụng không?		①はい C6 ②いいえ Không