

特定健康診査に関する質問項目 Cuestionario en relación al exámen médico		【スペイン語】
現在、次の薬(1~3)を服用していますか。 Actualmente se encuentra tomando alguna de las medicinas que se menciona a continuación:		選択肢 Respuesta
1	血圧を下げる薬 Medicina para bajar la presión sanguínea	①はい Sí ②いいえ No
2	インスリン注射又は血糖を下げる薬 Inyección de insulina u otro medicamento para bajar los niveles de glucemia(glucosa en sangre)	①はい Sí ②いいえ No
3	コレステロールを下げる薬 Medicina para bajar el colesterol	①はい Sí ②いいえ 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。 ¿Le han diagnosticado alguna vez hemorragia o infarto cerebral y ha recibido tratamiento médico para el mismo?	①はい Sí ②いいえ 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。 ¿Le han diagnosticado alguna vez enfermedad cardíaca (angina de pecho, infarto de miocardio) y ha recibido tratamiento médico para el mismo?	①はい Sí ②いいえ No
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。 ¿Le han diagnosticado alguna vez insuficiencia renal crónica y ha recibido tratamiento médico (hemodiálisis)?	①はい Sí ②いいえ No
7	医師から、貧血といわれたことがありますか。 ¿Le han diagnosticado alguna vez anemia?	①はい Sí ②いいえ 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) ¿Fuma usted en la actualidad?(Se considera fumador a toda persona que ya ha fumado más de 100 cigarrillos en total o que ha fumado por más de 6 meses y que continúa haciéndolo en el último mes)	①はい Sí ②いいえ No
9	20歳のときの体重から10Kg以上増加していますか。 ¿Ha subido más de 10kg. de peso, comparando cuando usted tenía 20 años?	①はい Sí ②いいえ 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。 ¿Hace algún ejercicio físico que lo haga sudar, por más de 30 minutos, más de dos veces a la semana por más de un año?	①はい Sí ②いいえ 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。 ¿En su vida cotidiana, camina o realiza alguna actividad física similar, más de una hora al día?	①はい Sí ②いいえ No
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。 ¿Comparándose con personas del mismo sexo y más o menos de su edad, camina usted más rápido?	①はい Sí ②いいえ No
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。 ¿A cuál corresponde la condición de que usted mastica la comida?	①何でもかんで食べることができる Puedo comer masticando cualquier alimento. 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 A veces tengo dificultad para masticar por la molestia en el diente, la encía o la mordida. ③ほとんどかめない No puedo masticar casi nada.
14	人と比較して食べる速度が速いですか。 ¿Comparándose con otras personas, come usted más aprisa o más lento?	①速い Aprisa ②ふつう Normal ③遅い Lento
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。 ¿Se acuesta usted dentro de las dos horas siguientes a la cena más de 3 veces a la semana?	①はい Sí ②いいえ No
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。 ¿Come usted alguna otra cosa o alguna bebida dulce después del desayuno, el almuerzo o la cena?	①はい Sí ②いいえ No
17	朝食を抜くことが週3回以上ありますか。 ¿Omite usted el desayuno más de 3 veces a la semana?	①はい Sí ②いいえ No
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。 ¿Con qué frecuencia toma alcohol? (sake, aguardiente, cerveza, licor, whisky, brandy, etc.)	①毎日 Todos los días ②時々 A veces ③ほとんど飲まない(飲めない) Casi nunca/Nunca
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) ¿El día que bebe alcohol, qué cantidad bebe aproximadamente? 180ml de sake equivale a: una botella mediana de cerveza(500ml), aguardiente 35 grados(80ml), un whisky doble(60ml), dos copas de vino (240ml)	①1合未満 Menos de 180ml. ②1~2合未満 De 180 a 360ml. ③2~3合未満 De 360 a 540ml. ④3合以上 Más de 540ml.
20	睡眠で休養が十分とれていますか。 ¿Duerme usted bien y se siente suficientemente descansado?	①はい Sí ②いいえ No
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。 ¿Ha pensado usted alguna vez en cambiar o mejorar sus hábitos alimenticios y su estilo de vida?	①改善するつもりはない No pienso mejorarlos ②改善するつもりである Pienso mejorarlos 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 Pienso mejorarlos dentro de poco (en un mes más o menos) y empezaré a ④既に改善に取り組んでいる(6ヶ月未満) Hace menos de 6 meses que cambié mis hábitos. ⑤既に改善に取り組んでいる(6ヶ月以上) Hace más de 6 meses que cambié mis hábitos.
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。 ¿Si tuviera la oportunidad de recibir una orientación o asesoría de salud para mejorar sus hábitos o estilo de vida, la aceptaría?	①はい Sí ②いいえ No