

特定健康診査に関する質問項目 Perguntas sobre exame específico		【ポルトガル語】
現在、次の薬(1~3)を服用していますか。 Atualmente, está utilizando alguns desses medicamentos?		選択肢 escolha a resposta
1	血圧を下げる薬 Medicamento para baixar a pressão arterial.	①はい sim ②いいえ não
2	インスリン注射又は血糖を下げる薬 Medicamento para baixar a glicemia ou injeção de insulina.	①はい sim ②いいえ não
3	コレステロールを下げる薬 Medicamento para baixar a taxa de colesterol.	①はい sim ②いいえ não
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。 Já aconteceu de receber diagnóstico e tratamento médico de derrame cerebral(hemorragia cerebral, isquemia cerebral) ?	①はい sim ②いいえ não
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。 Já aconteceu de receber diagnóstico e/ou tratamento médico de doença cardíaca (angina de peito/infarto do miocárdio) ?	①はい sim ②いいえ não
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。 Já aconteceu de receber diagnóstico e tratamento médico de insuficiência renal crônica (hemodiálise) ?	①はい sim ②いいえ não
7	医師から、貧血といわれたことがありますか。 Já aconteceu de receber diagnóstico de anemia?	①はい sim ②いいえ não
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) Atualmente, tem o hábito de fumar? Fumante é considerado aquele que já fumou no total, mais que 100 unidades, ou tem fumado por mais de 6 meses e que continua fumando no último 1 mês.	①はい sim ②いいえ não
9	20歳のときの体重から10Kg以上増加していますか。 O seu peso aumentou mais que 10 quilos do que tinha aos 20 anos de idade ?	①はい sim ②いいえ não
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。 Pratica exercício físico que faz transpirar por mais de 30 minutos, pelo menos 2 vezes por semana e por mais de 1 ano?	①はい sim ②いいえ não
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。 Na vida diária, tem feito caminhada ou atividade física equivalente por mais de 1 hora por dia?	①はい sim ②いいえ não
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。 Caminha mais rápido que outras pessoas da mesma faixa etária e mesmo sexo?	①はい sim ②いいえ não
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？ Qual dos seguintes itens correspondente à sua condição mastigatória durante a refeição?	①何でもかんで食べることができる Consigno mastigar qualquer tipo de alimento. 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 Tenho preocupação com dente, gengiva ou com oclusão dentária. ③ほとんどかめない Praticamente não consigo mastigar.
14	人と比較して食べる速度が速いですか。 Comparando-se à outras pessoas, você come rápido?	①速い rápido 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。 Tem jantado 2 horas ou menos antes de se deitar, mais que 3 vezes na semana?	①はい sim ②いいえ não
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。 Além das 3 refeições; manhã, tarde e noite, você toma nos intervalos bebidas adoçadas ou lanches?	①はい sim ②いいえ não
17	朝食を抜くことが週3回以上ありますか。 Não se alimenta pela manhã, mais que 3 vezes numa semana?	①はい sim ②いいえ não
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。 Qual é a frequência com que consome bebidas alcólicas (saquê, aguardente, cerveja e/ ou outras bebidas alcólicas) ?	①1合以上 mais que 1 dose ②時々 as vezes ③ほとんど飲まない(飲めない) quase não bebe(não consegue beber)
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) Qual é a quantidade que consome por dia de bebida alcólica? medidas de referência: 1 dose de saquê (180ml) equivale a 1 garrafa de tamanho médio(500ml) de cerveja = 80ml de aguardente de teor alcólico 35° = dose dupla de uísque(60ml) = 2 copos de vinho(240ml)	①1合未満 1 dose (de saquê o equivalente) ②1~2合未満 1~2 doses ③3合未満 2~3 doses ④3合以上 mais que 3 doses
20	睡眠で休養が十分とれていますか。 Tem descansado, dormindo o suficiente?	①はい sim ②いいえ não
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。 Tem pensado em melhorar o seu hábito alimentar e/ou atividade física?	①改善するつもりはない Não penso em melhorar ②改善するつもりである Penso em melhorar 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 Num dia próximo(dentro de 1 mês) penso em melhorar ④既に改善に取り組んでいる(6ヶ月未満) Iniciou a mudança para melhorar (há menos de 6 meses) ⑤既に改善に取り組んでいる(6ヶ月以上) Iniciou a mudança para melhorar (há mais de 6 meses)
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。 Se tiver oportunidade, gostaria de receber orientação sobre hábitos saudáveis para melhoria da saúde?	①はい sim ②いいえ não