|  |
| --- |
| Questionnaire on specific health checkups**千葉市特定健康診査問診票（英語）** |
| Taking medicine服薬 | Are you currently taking any of the following medicines (1-3)?　現在、次の薬（１～３）を服用していますか参考 |
|  | 1 | 【Q】Medication to reduce blood pressure　血圧を下げる薬【A】　Yes　/　No |
|  | 2 | 【Q】Insulin injections, or medication to lower blood sugar　インスリン注射又は血糖を下げる薬【A】　Yes　/　No |
|  | 3 | 【Q】Medication that lowers cholesterol and triglycerides (neutral fats)コレステロールや中性脂肪を下げる薬【A】　Yes　/　No |
| Smoking喫煙 | 【Q】Do you currently smoke on a regular basis (including electronic cigarettes)?現在、たばこを習慣的に吸っていますか。(加熱式たばこや電子たばこを含む)【A】　Yes　/　No　　/　 I used to smoke, but I haven’t smoked for the last month　以前は吸っていたが、最近１か月間は吸っていない |
| Health history既往歴 | 【Q】Have you ever been diagnosed with or received treatment for a stroke (cerebral hemorrhage, ischemic stroke, etc.)?　脳卒中にかかっていると医師から言われたり、治療を受けたことがありますか【A】　Yes　/　No |
|  | 【Q】Have you ever been diagnosed with or received treatment for heart disease (angina, heart attack, etc.)?　心臓病にかかっていると医師から言われたり、治療を受けたことがありますか【A】　Yes　/　No |
|  | 【Q】Have you ever been diagnosed with chronic kidney failure, or received treatment　(dialysis therapy) for it?　慢性の腎不全にかかっていると医師から言われたり、治療を受けたことがありますか【A】　Yes　/　No |
|  | 【Q】Have you ever been diagnosed with anemia?貧血と医師から言われたり、治療を受けたことがありますか【A】　Yes　/　No |
| Lifestyle habits生活習慣Lifestyle habits生活習慣 | 【Q】Have you gained 10kg or more since you turned 20 years old?20歳のときの体重から10kg以上増加していますか【A】　Yes　/　No |
|  | 【Q】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【A】　Yes　/　No |
|  | 【Q】In your daily life, do you walk (or do any equivalent physical activity) for more than one hour a day? 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【A】　Yes　/　No |
|  | 【Q】Do you walk faster compared to other people of the same age and sex as you?ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いですか【A】　Yes　/　No |
|  | 【Q】Which of these best describes your condition when eating and chewing food?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】 I can chew anything　何でもかんで食べることができる　　　I have difficulty chewing some things because of issues with my teeth, gums, occlusion (bite), etc.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　 I can hardly chew 　ほとんどかめない |
|  | 【Q】Do you find you eat faster compared to others?　人と比較して食べる速度が速いですか【A】　Faster　速い　/　Normal　ふつう　/　Slower　遅い |
|  | 【Q】Do you eat dinner at least 2 hours before bedtime more than 3 times a week?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【A】　Yes　/　No |
|  | 【Q】Outside of breakfast, lunch, and dinner, do you eat snacks and/or sweet drinks?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【A】　Everyday　毎日　/　Sometimes　時々　/　Hardly ever　ほとんど摂取しない |
|  | 【Q】Do you skip breakfast more than 3 times a week?　朝食を抜くことが週3回以上ありますか【A】　Yes　/　No |
|  | 【Q】Are you trying to reduce your salt intake?　食塩（塩分）を控えるようにしていますか【A】　Yes　/　No |
|  | 【Q】How often do you eat vegetables?　野菜をどの程度食べていますか【A】　Almost every meal　ほぼ毎食　/　1-2 times a day　1日1～2回　　　 Less than once a day　１日１回未満　/　I rarely eat them　ほとんど食べない |
|  | 【Q】Do you eat fruit at least once a day?　１日１回は果物を食べていますか【A】　Yes　/　No |
|  | 【Q】How often do you drink alcohol (sake, shochu, beer, vodka, wine etc.)お酒（日本酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲む頻度はどのくらいですか。【A】Everyday　毎日　/　5-6 times a week　週５～６回　/　3-4 times a week　週３～４回　/　1-2 times a week　週１～２回　/　1-3 times a month　月に1～3日　/　Less than once a month　月に１日未満　/　I stopped drinking　やめた　/　I don’t/can’t drink　飲まない（飲めない） |
|  | 【Q】When drinking, how much alcohol do you usually consume? (for those that don’t drink, choose “1 or less”)　 飲酒日の1日当たりの飲酒量（飲めない方は、1合未満を選択）1 Drink　1合の目安　：　Beer 500 ml (medium bottle or big can) 　ビール500ml（中ビンまたはロング缶）、 sake 180 ml　日本酒180ml　、shochu 110 ml (25%)　焼酎（25度）110ml　、whiskey 60ml (one double) ウイスキー 60ml（ダブル1杯）、wine (2 glasses) ワイン 240ml（ワイングラス2杯）【A】　1 drink or less 　1合未満　/　1-2 drinks　1～2合未満　/　2-3 drinks　２～3合未満　/ 3-5 drinks　３～５合未満　/　5 drinks or more　5合以上 |
|  | 【Q】Do you sleep well and enough?　睡眠で休養がとれていますか【A】　Yes　/　No |
|  | 【Q】Have you ever been told by other that you are forgetful, like “you are always saying the same thing”?周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあると言われていますか【A】　Yes　/　No |
|  | 【Q】Do you sometimes not know what month or day it is?今日が何月何日か分からない時がありますか【A】　Yes　/　No |
|  | 【Q】Are you trying to improve your lifestyle habits, diet, and exercise routine? 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【A】　No　改善するつもりはないYes (within the next 6 months)　改善するつもりである（6か月以内）Yes, in the near future (within 1 month); I’ve started working on improving them already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Already started working on improving them (for less than 6 months)既に改善に取り組んでいる（6か月未満）Already started working on improving them (for more than 6 months)既に改善に取り組んでいる（6か月以上） |
|  | 【Q】Have you ever received specific health guidance about improving your lifestyle habits? 生活習慣の改善についてこれまでに特定保健指導を受けたことがありますか。【A】　Yes　/　No |
| 【Q】Has it been 10 hours or more since your last meal (including snacks)?最後の食事（間食を含む）から10時間以上過ぎていますか【A】　Yes　10時間以上　/　No　10時間未満 |