|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 有关特定体检的询问事项**千葉市特定健康診査問診票（中国語）** | | |
| 服药  服薬 | 现在有无服用以下药物（1～3）?　現在、次の薬（１～３）を服用していますか  参考 | | |
| 1 | 【Q】降血压药　血圧を下げる薬  【A】　是　/　否 | |
| 2 | 【Q】注射胰岛素或降血糖药　インスリン注射又は血糖を下げる薬  【A】　是　/　否 | |
| 3 | 【Q】降低胆固醇和甘油三酯的药物　コレステロールや中性脂肪を下げる薬  【A】　是　/　否 | |
| 吸烟  喫煙 | 【Q】现在经常吸烟吗?(包括加热式香烟和电子式香烟)  現在、たばこを習慣的にすっていますか（加熱式たばこや電子たばこを含む）  【A】　是　/　否　/　以前吸，最近一个月没有吸　以前は吸っていたが、最近１か月間は吸っていない | | |
| 病史  既往歴 | 【Q】是否曾被医师诊断为中风（脑出血、脑血栓等)，并接受过治疗？  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】　是　/　否 | | |
| 【Q】是否曾被医师诊断为心脏病（心绞痛、心肌梗塞)，并接受过治疗？  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】　是　/　否 | | |
| 【Q】是否曾被医师诊断为慢性肾功能衰竭，并接受过治疗(人工透析)？  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】　是　/　否 | | |
| 【Q】是否曾被医师诊断为贫血？  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】　是　/　否 | | |
| 生活习惯生活習慣  生活习惯生活習慣 | 【Q】与20岁时相比，您的体重有没有增加了10公斤以上？  20歳のときの体重から10kg以上増加していますか  【A】　是　/　否 | | |
| 【Q】每周两天以上，每次超过30分钟的微微出汗运动，您有没有坚持并超过一年了？  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】　是　/　否 | | |
| 【Q】您在日常生活当中，有没有坚持步行或做同等的身体运动，每天超过1小时？  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】　是　/　否 | | |
| 【Q】与大致同龄的同性相比是否步行速度较快？  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】　是　/　否 | | |
| 【Q】您吃饭咀嚼食物时的状态属于以下哪种情况？  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】 任何食物都能自己咀嚼着吃(何でもかんで食べることができる)  　　　牙齿、牙龈及咬合有不适，有时感到咀嚼困难(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)  　 基本上嚼不动(ほとんどかめない) | | |
| 【Q】您吃饭的速度与他人相比，是否较快？　人と比較して食べる速度が速いですか  【A】　快　速い　/　一般　ふつう　/　慢　遅い | | |
| 【Q】每周是否有3次以上在就寝前2小时内吃晚饭的情况？  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】　是　/　否 | | |
| 【Q】除了早中晚三顿饭以外，您还有没有吃零食和喝甜的饮料？  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】　每天　毎日　/　有时　時々　/　几乎没有　ほとんど摂取しない | | |
| 【Q】每周是否有超过3次不吃早餐？　朝食を抜くことが週3回以上ありますか  【A】　是　/　否 | | |
| 【Q】您有在控盐吗？　食塩（塩分）を控えるようにしていますか  【A】　是　/　否 | | |
| 【Q】您平时吃蔬菜的频率呢？　野菜をどの程度食べていますか  【A】　几乎每顿饭都吃　ほぼ毎食　/　每天1-2次　1日1～2回  　　　　一天不到一次　１日１回未満　/　很少吃　ほとんど食べない | | |
| 【Q】您每天会吃一次水果吗？　１日１回は果物を食べていますか  【A】　是　/　否 | | |
| 【Q】多长时间喝一次酒(日本酒、烧酒、啤酒、洋酒等)?  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】 每天　毎日　/　周5-6　週5～6日　/　周3-4　週3～4日　/　周1-2　週1～2日  毎月1-3天　月に1～3日　/　毎月少于1天　月に1日未満　/　已戒酒　やめた  不喝 (不能喝)　 飲まない（飲めない） | | |
| 【Q】每天饮酒量(不能喝酒的人，请选择不满1合)  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合的标准1合の目安: 啤酒500ml (中瓶或长罐) 　ビール500ml（中ビンまたはロング缶）、  日本酒180ml、烧酒 (25度) 110ml　焼酎（25度）110ml、  威士忌60ml (双份1杯) 　ウイスキー 60ml（ダブル1杯）、  苏打水烧酒350ml (普通罐) 　酎ハイ 350ml（普通缶）、  葡萄酒240ml (葡萄酒杯2杯) 　ワイン 240ml（ワイングラス2杯）  【A】 小于1合　1合未満　/　小于1~2合　1～2合未満　/　小于2~3合　2～3合未満  小于3~5合　3～5合未満　/　大于等于5合　5合以上 | | |
| 【Q】您是否能通过睡眠得到充分的休养？　睡眠で休養がとれていますか  【A】　是　/　否 | | |
| 【Q】您是否希望改善运动及饮食等生活习惯？  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】　不打算改善　改善するつもりはない  有改善这个想法（6个月内）　改善するつもりである（6か月以内）  打算近期改善（大约1个月以内）、逐渐在开始　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  已经开始在改善(6个月以内）　既に改善に取り組んでいる（6か月未満）  已经开始在改善(超过6个月)　既に改善に取り組んでいる（6か月以上） | | |
| 【Q】以前接受过关于生活习惯的改善的特定保健指导吗?  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】　是　/　否 | | |
| 【Q】现在，距离上一餐（包括零食）超过 10 小时了吗？  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】　超过10小时　10時間以上　/　不到10小时　10時間未満 | | | |