|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 특정 건강검진에 관한 문항**千葉市特定健康診査問診票（韓国語）** | | |
| 복약  服薬 | 현재 다음의 약(1~3)을 복용하고 있습니까?　現在、次の薬（１～３）を服用していますか  参考 | | |
| 1 | 【Q】혈압을 낮추는 약　血圧を下げる薬  【A】　예　/　아니요 | |
| 2 | 【Q】인슐린 주사 또는 혈당을 낮추는 약　インスリン注射又は血糖を下げる薬  【A】　예　/　아니요 | |
| 3 | 【Q】콜레스테롤이나 중성지방을 낮추는 약　コレステロールや中性脂肪を下げる薬  【A】　예　/　아니요 | |
| 흡연  喫煙 | 【Q】현재 습관적으로 담배를 계속 피우고 있습니까? (가열식 담배, 전자담배 포함)  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】　예　/　아니요 /　이전에는 피웠지만, 최근 한 달 동안은 피운 적이 없다.  以前は吸っていたが、最近１か月間は吸っていない | | |
| 기왕력  (과거 병력)  既往歴 | 【Q】의사로부터 뇌졸증(뇌출혈, 뇌경색 등)에 걸렸다고 들었거나, 치료를 받은 적이 있습니까?  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】　예　/　아니요 | | |
| 【Q】의사로부터 심장병(협심증, 심근경색 등)에 걸렸다고 들었거나, 치료를 받은 적이 있습니까?  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】　예　/　아니요 | | |
| 【Q】의사로부터 만성 신부전에 걸렸다고 들었거나, 치료(인공투석)를 받은 적이 있습니까?  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】　예　/　아니요 | | |
| 【Q】의사로부터 빈혈이라고 들은 적이 있습니까?  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】　예　/　아니요 | | |
| 생활 습관  生活習慣  생활 습관  生活習慣 | 【Q】20세 때의 체중에서 10Kg 이상 증가하였습니까?  20歳のときの体重から10kg以上増加していますか  【A】　예　/　아니요 | | |
| 【Q】1회 30분 이상 가볍게 땀을 흘리는 운동을 주 2일 이상, 1년 이상 실시하고 있습니까?  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】　예　/　아니요 | | |
| 【Q】일상생활에서 보행 또는 동등한 신체활동을 1일 1시간 이상 실시하고 있습니까?  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】　예　/　아니요 | | |
| 【Q】거의 비슷한 연령의 같은 성별에 비해 걷는 속도가 빠릅니까?  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】　예　/　아니요 | | |
| 【Q】음식을 씹어서 먹을 때의 상태는 어느 것에 해당됩니까?  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】 무엇이든지 씹어서 먹을 수 있다.　何でもかんで食べることができる  　　　치아나 잇몸, 치아교합 등 신경 쓰이는 부분이 있고, 씹기 힘들 때가 있다.  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  　 거의 씹지 못한다.　ほとんどかめない | | |
| 【Q】다른 사람에 비해 먹는 속도가 빠릅니까?  人と比較して食べる速度が速いですか  【A】　빠르다　速い　/　보통　ふつう　/　느리다　遅い | | |
| 【Q】취침 전 2시간 이내에 저녁식사를 하는 경우가 주 3회 이상 있습니까?  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】　예　/　아니요 | | |
| 【Q】아침, 점심, 저녁 3끼 식사 이외에 간식이나 단 음료를 섭취하고 있습니까?  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】　매일　毎日　/　가끔　時々　/　거의 섭취하지 않음　ほとんど摂取しない | | |
| 【Q】아침식사를 거르는 경우가 주 3회 이상 있습니까?　朝食を抜くことが週3回以上ありますか  【A】　예　/　아니요 | | |
| 【Q】식염(염분)을 적게 섭취하려고 노력하고 있습니까?　食塩（塩分）を控えるようにしていますか  【A】　예　/　아니요 | | |
| 【Q】야채를 얼마나 섭취하십니까?　野菜をどの程度食べていますか  【A】 거의 매끼　ほぼ毎食　/　1일 1~2회　1日1～2回  　　　 하루 1회 미만　１日１回未満　/　거의 먹지 않는다.　ほとんど食べない | | |
| 【Q】하루에 한 번 과일을 섭취하십니까?　１日１回は果物を食べていますか  【A】　예　/　아니요 | | |
| 【Q】술(청주, 소주, 맥주, 양주 등)은 어느 정도의 빈도로 마십니까?  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】매일 毎日　/ 주 5~6일　週5～6日　/ 주 3~4일　週3～4日　/ 주 1~2일　週1～2日　/ 월 1~3일　月１～３日 /　 월 1일 미만　月１日未満　/　끊었다 やめた　/  안 마신다(못 마신다)　飲めない（飲まない） | | |
| 【Q】음주일 기준 하루 음주량(못 마시는 사람은 1합 미만을 선택)  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）  　　　＊1합 기준　1合の目安　: 맥주 500ml(병맥주 또는 롱캔)　ビール500ml（中ビンまたはロング缶）、  사케 180ml　日本酒 180ml　、소주(25도) 110ml　焼酎（25度）110ml　、  위스키 60ml(더블 한잔)　ウイスキー 60ml（ダブル1杯） 、  츄하이 350ml(보통캔) 　酎ハイ 350ml（普通缶）　、  와인 240ml (와인잔 2잔) 　ワイン 240ml（ワイングラス2杯）  【A】1합 미만　1合未満　/　1~2합 미만　1～2合未満 /　2~3합 미만　2～3合未満　/  3~5합 미만　3～5合未満　/　5합 이상　5合以上 | | |
| 【Q】수면으로 충분한 휴식을 취하고 있습니까?　睡眠で休養がとれていますか  【A】　예　/　아니요 | | |
| 【Q】주위 사람들로부터 '항상 같은 것을 묻는다' 등의 건망증이 있다는 말을 듣습니까?  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】　예　/　아니요 | | |
| 【Q】오늘이 몇 월 며칠인지 모를때가 있습니까? 今日が何月何日か分からない時がありますか  【A】　예　/　아니요 | | |
| 【Q】운동이나 식생활 등의 생활습관을 개선할 의향이 있으십니까?  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】　개선할 생각이 없다.　改善するつもりはない  개선할 생각이다.（6개월 이내）　改善するつもりである（6か月以内）  빠른 시일 내에　(대략 1개월 이내)개선하려고 하며, 조금씩 시작하고 있다.  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  이미 개선에 힘쓰고 있다. (6개월 미만)　既に改善に取り組んでいる（6か月未満）  이미 개선에 힘쓰고 있다. (6개월 이상)　既に改善に取り組んでいる（6か月以上） | | |
| 【Q】생활 습관 개선에 대해 지금까지 특정 보건지도를 받은 적이 있습니까?  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】　예　/　아니요 | | |
| 【Q】마지막 식사(간식 포함)로부터 10시간 이상 지났습니까?  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】　10시간 이상　10時間以上　/　10시간 미만　10時間未満 | | | |