|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Cuestionario del exámen médico especifico.**千葉市特定健康診査問診票（スペイン語）** | | |
| Tomar medicamentos服薬 | ¿Actualmente está tomando alguna de las medicinas siguientes (1-3)？  参考  現在、次の薬（１～３）を服用していますか | | |
| 1 | 【Q】Medicina para bajar la presión  血圧を下げる薬  【A】　Sí　/　No | |
| 2 | 【Q】Inyección de insulina o medicamento para bajar el nivel de azúcal en la sangre.  インスリン注射又は血糖を下げる薬  【A】　Sí　/　No | |
| 3 | 【Q】Medicamentos para reducir el colesterol y los triglicéridos  コレステロールや中性脂肪を下げる薬  【A】　Sí　/　No | |
| Fumar  喫煙 | 【Q】¿Fuma habitualmente cigarro? (Incluye cigarro sin combustión y cigarro electrónico)  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】　Sí　/　No　/　Antes fumaba pero no he fumado este último mes.  以前は吸っていたが、最近１か月間は吸っていない | | |
| Historial médico  既往歴 | 【Q】¿Le han diagnosticado alguna vez con apopregía cerebral (derrame o infarto cerebral) y ha recibido tratamiento médico para el mismo?  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】　Sí　/　No | | |
| 【Q】¿Le han diagnosticado alguna vez con una enfermedad cardíaca(angina de pecho,infarto de miocardio) y ha recibido tratamiento médico para el mismo?  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】　Sí　/　No | | |
| 【Q】¿Le han diagnosticado alguna vez con insuficiencia renal crónica y ha recibido tratamiento médico (Diálisis renal)?  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】　Sí　/　No | | |
| 【Q】¿ Le han diagnosticado alguna vez 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】　Sí　/　No | | |
| Hábitos de vida  生活習慣  Hábitos de vida  生活習慣 | 【Q】¿Ha subido más de 10kg. de peso, comparando cuando usted tenía 20 años?  20歳のときの体重から10kg以上増加していますか  【A】　Sí　/　No | | |
| 【Q】¿Hace algún ejercicio físico que lo haga sudar, por más de 30minutos, más de dos veces a la semana por más de un año?  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】　Sí　/　No | | |
| 【Q】¿En su vida cotidiana, camina o realiza alguna actividad física similar, más de una hora al día?  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】　Sí　/　No | | |
| 【Q】¿Comparando con otras personas del mismo sexo y edad, camina usted más rápido?  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】　Sí　/　No | | |
| 【Q】¿Cuando usted come, cómo mastica la comida？ Seleccione la más adecuada.  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】　Puedo comer masticando cualquier comida.　何でもかんで食べることができる  A veces tengo dificultad para masticar por molestias en dientes, o encías o por la oculución dental.　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  　 No puedo masticar casi nada.　ほとんどかめない | | |
| 【Q】¿Comparandose con otras personas, come usted más rapido o más lento?  人と比較して食べる速度が速いですか  【A】　Rapido　速い　/　 Normal　ふつう　/　 Lento　遅い | | |
| 【Q】¿En la noche toma la cena con menos de 2 horas antes de dormir más de 3 veses a la semana?  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】　Sí　/　No | | |
| 【Q】¿Aparte de las 3 comidas diarias (desayuno, almuerzo y cena) usted toma alguna otra comida o alguna bebida dulce?  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】　Todos los días　毎日　/　A veces　時々　/　 Casi no lo hago　ほとんど摂取しない | | |
| 【Q】¿Omite el desayuno más de 3 veces a la semana?  朝食を抜くことが週3回以上ありますか  【A】　Sí　/　No | | |
| 【Q】¿Está intentando abstenerse de tomar mucha sal ?  食塩（塩分）を控えるようにしていますか  【A】　Sí　/　No | | |
| 【Q】¿Qué cantidad de verduras come ?  野菜をどの程度食べていますか  【A】　Casi todas las comidas　ほぼ毎食　/　1-2 veces al día 　1日1～2回  Menos de una vez al día　１日１回未満　/　Raramente como　ほとんど食べない | | |
| 【Q】¿Come fruta una vez al día?  １日１回は果物を食べていますか  【A】　Sí　/　No | | |
| 【Q】¿Con qué frecuencia bebe licor (Sake, Shouchu, cerveza, otros licores)?  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】　Diario　毎日　/　5～6veces a la semana　週5～6日　/　3～4 veces a la semana　週3～4日　 1～2 veces a la semana　週1～2日　/　1～3 veces al mes　月に1～3日　/  Menos de una vez al mes　月に1日未満　/　Dejé de beber　やめた　/  No bebo（No puedo beber）　飲まない（飲めない） | | |
| 【Q】La cantidad por día cuando bebe（La persona que no bebe, marca menos de 1 copa.）  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 copa se refiere　1合の目安　：  Cerveza500ml（botella mediana o lata alta）ビール500ml（中ビンまたはロング缶）　,  Sake 180ml　日本酒 180ml　,　Shouchu（25%）110ml　焼酎（25度）110ml　,  Wisky 60ml （1 copa de doble）　ウイスキー 60ml（ダブル1杯）　,  Coctel de shouchu 350ml（1 lata medio）酎ハイ 350ml（普通缶）　,  Vino 240ml（2 copas）　ワイン 240ml（ワイングラス2杯）  【A】　Menos de 1 copa　1合未満　/　1～2copas　1～2合未満　/　2～3copas　2～3合未満　/  3～4copas　3～5合未満　/　5 copas o más　5合以上 | | |
| 【Q】¿Duerme bien y descansa suficientemente?  睡眠で休養がとれていますか  【A】　Sí　/　No | | |
| 【Q】¿La gente de su entorno le dice que “siempre pregenta lo mismo” porque es olvidadizo?  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】　Sí　/　No | | |
| 【Q】¿A veces no sabe qué día es hoy?  今日が何月何日か分からない時がありますか  【A】　Sí　/　No | | |
| 【Q】¿ Está pensando en cambiar o mejorar sus hábitos alimenticios y/o de actividad deportiva ?  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 tengo intenciones de cambiar.　改善するつもりはない  　　　 Tengo intenciones de cambiar. (Dentro de los próximos 6 meses)  　改善するつもりである（6か月以内）  Tengo intenciones de cambiar dentro de poco (en un mes más o menos) y estoy　empezando poco a poco.　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  Hace menos de 6 meses que cambié mis hábitos.　既に改善に取り組んでいる（6か月未満）  Hace más de 6 meses que cambié mis hábitos.　既に改善に取り組んでいる（6か月以上） | | |
| 【Q】¿Ha recibido alguna vez una orientación de salud específica para mejorar sus hábitos de vida?  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】　Sí　/　No | | |
| 【Q】¿Han pasado más de 10 horas desde la última comida que tomó (incluidos meriendas)?  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】　10 horas o más　10時間以上　/　 Menos de 10 horas　10時間未満 | | | |