|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Các câu hỏi về kiểm tra sức khỏe**千葉市特定健康診査問診票（ベトナム語）** | | |
| Uống thuốc  服薬 | Hiện tại, bạn có uống các loại thuốc như sau (1 - 3) không?  参考  現在、次の薬（１～３）を服用していますか | | |
| 1 | 【Q】Thuốc hạ huyết áp  血圧を下げる薬  【A】　Có　　/　Không | |
| 2 | 【Q】Thuốc hạ huyết đường hoặc tiêm insulin  インスリン注射又は血糖を下げる薬  【A】　Có　　/　Không | |
| 3 | 【Q】Thuốc làm giảm cholesterol và chất béo trung tính  コレステロールや中性脂肪を下げる薬  【A】　Có　　/　Không | |
| Hút thuốc lá  喫煙 | 【Q】Hiện tại bạn có đang hút thuốc như là một thói quen không? (Bao gồm các loại thuốc lá điện tử)  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】　Có　　/　Không　　/　Trước đây có hút nhưng 1 tháng gần đây thì không còn.  以前は吸っていたが、最近１か月間は吸っていない | | |
| Tiền sử bệnh  既往歴 | 【Q】Bạn đã từng được bác sĩ cho biết rằng bạn đang mắc bệnh đột quy (xuất huyết não, nhồi máu não, v.v.) chưa? Và bạn đã từng được điều trị chưa?  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】　Có　　/　Không | | |
| 【Q】Bạn đã từng được bác sĩ cho biết rằng bạn bị bệnh tim (đau thắt ngực, nhồi máu cơ tim, v.v.) chưa? Và bạn đã từng được điều trị chưa?  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】　Có　　/　Không | | |
| 【Q】Bạn đã từng được bác sĩ cho biết rằng bạn bị bệnh suy thận mạn tính chưa? Vàc bạn đã từng được điều trị (lọc thận ) chưa?  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】　Có　　/　Không | | |
| 【Q】Bạn đã từng được bác sĩ cho biết rằng bạn bị bệnh thiếu máu bao giờ chưa?  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】　Có　　/　Không | | |
| Thói quen đời sống  生活習慣  Thói quen đời sống  生活習慣 | 【Q】So với lúc 20 tuổi bạn có đang tăng cân nặng trên 10kg không?  20歳のときの体重から10kg以上増加していますか  【A】　Có　　/　Không | | |
| 【Q】Bạn có tập thể dục và đổ mồ hôi 30 phút trở lên một lần, hơn 2 ngày một tuần, trong hơn một năm không?  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】　Có　　/　Không | | |
| 【Q】Trong cuộc sống hàng ngày bạn có vận động cơ thể hay đi bộ khoảng trên 1tiếng mỗi ngày không?  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】　Có　　/　Không | | |
| 【Q】Bạn có đi bộ nhanh hơn những người cùng giới tính cùng độ tuổi không?  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】　Có　　/　Không | | |
| 【Q】Trạng thái khi ăn và nhai thức ăn của bạn là như thế nào?  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】 Có thể nhai bất cứ thức ăn gì.　何でもかんで食べることができる  　　　Khó nhai vì có vẻ răng nhai không khớp đúng  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  　 Hầu như không thể nhai được　ほとんどかめない | | |
| 【Q】Bạn có ăn nhanh hơn mọi người không?  人と比較して食べる速度が速いですか  【A】　Nhanh　速い　　/　Bình thường　ふつう　　/　Chậm　遅い | | |
| 【Q】Bạn có ăn tối trong vòng 2 giờ trước khi bạn đi ngủ và trên 3 lần một tuần không?  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】　Có　　/　Không | | |
| 【Q】Bạn có ăn đồ ăn nhẹ, uống nước ngọt ngoài ba bữa ăn sáng, trưa và tối không?  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】　Hằng ngày　毎日　　/　Thỉnh thoảng　時々　　/　Hầu như không ăn　ほとんど摂取しない | | |
| 【Q】Bạn có không ăn sáng hơn 3 lần 1 tuần không?  朝食を抜くことが週3回以上ありますか  【A】　Có　　/　Không | | |
| 【Q】Bạn có giảm bớt muối ăn (độ mặn) không?  食塩（塩分）を控えるようにしていますか  【A】　Có　　/　Không | | |
| 【Q】Bạn có thường ăn rau không ?  野菜をどの程度食べていますか  【A】　Hầu hết mọi bữa ăn　ほぼ毎食　　/　1 đến 2 lần một ngày　1日1～2回  　　　 Ít hơn một lần một ngày　１日１回未満　　/　Hầu như không ăn rau　ほとんど食べない | | |
| 【Q】Bạn có ăn trái cây một lần một ngày không  １日１回は果物を食べていますか  【A】　Có　　/　Không | | |
| 【Q】Bạn uống rượu (rượu Sake Nhật, rượu Shochu, bia, rượu Tây, v.v.) với tuần suất như thế nào?  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】　Mỗi ngày　毎日　　/　5-6 ngày/ tuần　週5～6日　　/　3-4 ngày/ tuần　週3～4日　　/  1-2 ngày/ tuần　週1～2日　　/　1-3 ngày/ tháng　月に1～3日　　/　Dưới 1 ngày/ tháng　月に1日未満　　/  Đã bỏ rượu　やめた　　/　Không uống（không thể uống）　飲まない（飲めない） | | |
| 【Q】Lượng rượu trong 1 ngày của ngày uống rượu (đối với người không uống được thì chọn vào mục ít hơn 1 go - đơn vị đo lường rượu của Nhật). 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）  \*Ước tính của 1 go　1合の目安　:  Bia 500ml（chai cỡ trung hoặc lon cỡ lớn）　ビール500ml（中ビンまたはロング缶）,  rượu Nhật 180ml　日本酒 180ml　,　Rượu Shochu (25 độ) 110ml　焼酎（25度）110ml　,  rượu Whisky 60ml (1 ly lớn) 　ウイスキー 60ml（ダブル1杯）　,  Rượu Chuhai 350ml (lon bình thường) 　酎ハイ 350ml（普通缶）　,  rượu vang 240ml (2 ly rượu vang) 　ワイン 240ml（ワイングラス2杯）  【A】　Dưới 1 go　1合未満　　/　1-dưới 2 go　1～2合未満　　/　2- dưới 3 go 　2～3合未満　　/  3-dưới 5 go　3～5合未満　　/　Trên 5 go　5合以上 | | |
| 【Q】Bạn có nghỉ ngơi đầy đủ qua giấc ngũ không?  睡眠で休養がとれていますか  【A】　Có　　/　Không | | |
| 【Q】Bạn đã từng nghe những người xung quanh nói rằng bạn hay quên không, chẳng hạn như nói với bạn rằng "Tôi luôn nghe bạn nói các điều tương tự này"?  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】　Có　　/　Không | | |
| 【Q】Bạn có đôi khi không biết ngày tháng nào của hôm nay không?  今日が何月何日か分からない時がありますか  【A】　Có　　/　Không | | |
| 【Q】Bạn có đang nghĩ đến việc cải thiện thói quen đời sống như tập thể dục và chế độ ăn uống không?  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】　Không có ý định cải thiện　改善するつもりはない  Có ý định cải thiện (trong vòng 6 tháng)　改善するつもりである（6か月以内）  Có ý định cải thiện trong tương lai gần (trong vòng khoảng một tháng) và đang bắt đầu từng chút một.  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  Đang nỗ lực cải thiện (chưa được 6 tháng)　既に改善に取り組んでいる（6か月未満）  Đang nỗ lực cải thiện (6 tháng trở lên)　既に改善に取り組んでいる（6か月以上） | | |
| 【Q】Cho đến hiện tại, bạn đã từng tiếp nhận “Hướng dẫn sức khỏe cụ thể” chưa?  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】　Có　　/　Không | | |
| 【Q】Đã quá hơn 10 giờ chưa kể từ bữa ăn cuối (bao gồm cả đồ ăn nhẹ)?  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 giờ trở lên　10時間以上　　/　Dưới 10 giờ　10時間未満 | | | |