|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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】你现在有吸烟的习惯吗？(包括加热不燃烧卷烟和电子烟)  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 | | |
| 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】饮酒(清酒、烧酒、啤酒、洋酒等）的频率是？  お酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）はどの位の頻度で飲みますか  【A】　每天　毎日　/　有时　時々　/　几乎不喝 （不喝）　飲まない | | |
| 【Q】喝酒时1天的量大概是多少？  飲酒日の1日当たりの飲酒量はどの位ですか  清酒1合 （180ml)相当于：啤酒1瓶(500ml）、烧酒35 度（80ml)、威士忌双量一杯（60ml)、  葡萄酒2杯 (240ml)  【A】　不到1合　1合未満　/　不到1～2合　1～2合未満  　不到2～3合　2～3合未満　/　超过3合以上　3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】如有有关改善生活习惯的保健指导机会，您是否希望利用？  生活習慣の改善について保健指導を受ける機会があれば、利用しますか  【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 | | | |