

これ以降を例にならい鉛筆で記入して、医療機関の受付へ出してください。

(ボールペン・サインペンは使用しないでください。枠からはみ出さないように記入してください。)

◎あてはまる番号の ☐ に斜線 ☒ を記入してください。

(記入例) ☒ 間違えたとき ☒ 数字記入例 ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9

◎質問 1 ～ 6 は全員の方、質問 7 は 74 歳以下の方、質問 8 は 75 歳以上の方がお答えください。

◎電話番号等を記入してください。

電話番号			-								
携帯番号				-				-			

◎あてはまる番号の ☐ に斜線 ☒ を記入してください。

質問 1：過去 3 ヶ月間に身体面で気になる症状はありますか

1 ☐ 特になし	2 ☐ 腰痛関節痛	3 ☐ 疲れやすい	4 ☐ 体のむくみ
5 ☐ 動悸	6 ☐ せき	7 ☐ たん	8 ☐ 手足のしびれ
9 ☐ 息切れ	10 ☐ めまい	11 ☐ 排便以上	12 ☐ 口の渇き
13 ☐ 胸の痛み	14 ☐ 脈の乱れ	15 ☐ 頭痛	16 ☐ その他 ()

質問 2：現在、治療中の病気はありますか

1 ☐ 特になし	2 ☐ 高血圧症	3 ☐ 糖尿病	4 ☐ 脂質異常症(高脂血症)
5 ☐ 脳卒中	6 ☐ 心臓病	7 ☐ 腎臓病	8 ☐ 胆肝疾患
9 ☐ 貧血	10 ☐ 痛風	11 ☐ がん	12 ☐ その他 ()

質問 3：今までに次のような病気にかかったことはありますか

1 ☐ 特になし	2 ☐ 高血圧症	3 ☐ 糖尿病	4 ☐ 脂質異常症(高脂血症)
5 ☐ 脳卒中	6 ☐ 心臓病	7 ☐ 腎臓病	8 ☐ 胆肝疾患
9 ☐ 貧血	10 ☐ 痛風	11 ☐ がん	12 ☐ 肺結核
13 ☐ その他 ()			

質問 4：血のつながった親・兄弟姉妹などで、次の病気にかかったことはありますか

1 ☐ 特になし	2 ☐ 高血圧症	3 ☐ 糖尿病	4 ☐ 脂質異常症(高脂血症)	5 ☐ 心臓病	6 ☐ がん
---------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	--	--------------------------------	-------------------------------

質問 5：現在、生活習慣病(糖尿病、高血圧性疾患、虚血性疾患、その他心疾患、くも膜下出血、脳内出血、脳梗塞、脳動脈硬化、その他の脳血管疾患、動脈硬化)で通院、入院していますか

1 ☐ 通院も入院もしていない	2 ☐ 通院または入院している
--	--

質問 6：健康たかはま 21 質問項目

1 食塩 (塩分) 摂取を抑えるようにしていますか	1 ☐ はい	2 ☐ いいえ
2 野菜をどの程度食べていますか	1 ☐ ほぼ毎食	2 ☐ 1 日 1 ～ 2 回
	3 ☐ 1 日 1 回未満	4 ☐ ほとんど食べない
3 ふだん自宅で体重を測っていますか	1 ☐ はい	2 ☐ いいえ
4 ここ 1 ヶ月に、ストレスを感じましたか	1 ☐ おおいに感じる	2 ☐ 多少感じる
	3 ☐ あまり感じない	4 ☐ まったく感じない

Từ đây trở đi, hãy điền bằng bút chì theo mẫu và nộp tại quầy tiếp nhận của cơ sở y tế

(Vui lòng không sử dụng bút bi hoặc bút dạ. Hãy viết sao cho không vượt ra ngoài khung)

©Hãy kẻ một đường chéo ☐ vào ô số ☐ phù hợp.

(Ví dụ cách điền) ☐ Khi viết sai ☐ Ví dụ cách điền số

©**Câu hỏi 1 đến 6** dành cho tất cả mọi người, **câu hỏi 7** dành cho người dưới 74 tuổi, và **câu hỏi 8** dành cho người từ 75 tuổi trở lên.

©Vui lòng điền số điện thoại và các thông tin liên quan.

Số điện thoại cố định

-

Số điện thoại di động

- -

© Hãy kẻ một đường chéo ☐ vào ô số ☐ phù hợp.

Câu hỏi 1: Trong 3 tháng qua, bạn có triệu chứng nào đáng lo ngại về thể chất không?

- | | | | |
|---|--|---|--|
| 1 ☐ Không có gì đặc biệt | 2 ☐ Đau lưng, đau khớp | 3 ☐ Dễ mệt mỏi | 4 ☐ Phù nề cơ thể |
| 5 ☐ Hồi hộp | 6 ☐ Ho | 7 ☐ Đờm | 8 ☐ Tê tay chân |
| 9 ☐ Khó thở | 10 ☐ Chóng mặt | 11 ☐ Rối loạn đại tiện | 12 ☐ Khô miệng |
| 13 ☐ Đau ngực | 14 ☐ Nhịp tim không đều | 15 ☐ Đau đầu | 16 ☐ Khác () |

Câu hỏi 2: Hiện tại, bạn có đang điều trị bệnh nào không?

- | | | | |
|---|--|---------------------------------------|--|
| 1 ☐ Không có gì đặc biệt | 2 ☐ Tăng huyết áp | 3 ☐ Tiểu đường | 4 ☐ Rối loạn lipid máu (Mỡ máu cao) |
| 5 ☐ Đột quỵ | 6 ☐ Bệnh tim | 7 ☐ Bệnh thận | 8 ☐ Bệnh gan mật |
| 9 ☐ Thiếu máu | 10 ☐ Bệnh gout | 11 ☐ Ung thư | 12 ☐ Khác () |

Câu hỏi 3: Bạn đã từng mắc các bệnh sau đây chưa?

- | | | | |
|---|--|---------------------------------------|--|
| 1 ☐ Không có gì đặc biệt | 2 ☐ Tăng huyết áp | 3 ☐ Tiểu đường | 4 ☐ Rối loạn lipid máu (Mỡ máu cao) |
| 5 ☐ Đột quỵ | 6 ☐ Bệnh tim | 7 ☐ Bệnh thận | 8 ☐ Bệnh gan mật |
| 9 ☐ Thiếu máu | 10 ☐ Bệnh gout | 11 ☐ Ung thư | 12 ☐ Lao phổi |
| 13 ☐ Khác () | | | |

Câu hỏi 4: Trong gia đình ruột thịt như cha mẹ, anh chị em ruột, có ai từng mắc các bệnh sau đây không?

- | | | | |
|---|--|---------------------------------------|--|
| 1 ☐ Không có gì đặc biệt | 2 ☐ Tăng huyết áp | 3 ☐ Tiểu đường | 4 ☐ Rối loạn lipid máu (Mỡ máu cao) |
| 5 ☐ Bệnh tim | 6 ☐ Ung thư | | |

Câu hỏi 5: Hiện tại, bạn có đang điều trị ngoại trú hoặc nhập viện do bệnh lý liên quan đến lối sống (tiểu đường, tăng huyết áp, bệnh thiếu máu cục bộ, các bệnh tim mạch khác, xuất huyết dưới nhện, xuất huyết não, nhồi máu não, xơ vữa động mạch não, các bệnh mạch máu não khác, xơ vữa động mạch) không?

- | | |
|--|---|
| 1 ☐ Không điều trị ngoại trú hoặc nhập viện | 2 ☐ Đang điều trị ngoại trú hoặc nhập viện |
|--|---|

Câu hỏi 6: Các câu hỏi trong chương trình Sức khỏe Takahama 21

- | | | |
|---|--|--|
| 1 Bạn có cố gắng giảm lượng muối (natri) tiêu thụ không? | 1 ☐ Có | 2 ☐ Không |
| 2 Bạn ăn rau ở mức độ nào | 1 ☐ Hầu như mỗi bữa ăn | 2 ☐ 1-2 lần mỗi ngày |
| | 3 ☐ Ít hơn 1 lần mỗi ngày | 4 ☐ Hầu như không ăn |
| 3 Bạn có thường xuyên cân trọng lượng cơ thể tại nhà không | 1 ☐ Có | 2 ☐ Không |
| 4 Trong vòng 1 tháng qua, bạn có cảm thấy căng thẳng không? | 1 ☐ Cảm thấy rất nhiều | 2 ☐ Cảm thấy một chút |
| | 3 ☐ Không cảm thấy nhiều | 4 ☐ Hoàn toàn không |

◎質問 7 は、20 歳～74 歳の方はご記入ください。

質問 7：特定健康診査質問項目

1	血圧を下げる薬を使用していますか	1 ☐ はい	2 ☐ いいえ
2	インスリン注射又は血糖を下げる薬を使用していますか	1 ☐ はい	2 ☐ いいえ
3	コレステロールや中性脂肪を下げる薬を使用していますか	1 ☐ はい	2 ☐ いいえ
4	医師から、脳卒中(脳出血、脳梗塞等)にかかっているといわれたり、治療を受けたことがありますか	1 ☐ はい	2 ☐ いいえ
5	医師から、心臓病(狭心症、心筋梗塞等)にかかっているといわれたり、治療を受けたことがありますか	1 ☐ はい	2 ☐ いいえ
6	医師から、慢性腎臓病や腎不全にかかっているといわれたり、治療(人工透析など)を受けていますか	1 ☐ はい	2 ☐ いいえ
7	医師から、貧血といわれたことがありますか	1 ☐ はい	2 ☐ いいえ
8	現在、たばこを習慣的に吸っていますか(※「現在、習慣的に喫煙している者」とは、条件 1 と条件 2 を両方満たす者である 条件 1：最近 1 ヶ月間吸っている 条件 2：生涯で 6 ヶ月間以上吸っている、又は合計 100 本以上吸っている)	1 ☐ はい (条件 1 と条件 2 を両方満たす) 2 ☐ 以前は吸っていたが、最近 1 ヶ月間は吸っていない(条件 2 のみ満たす) 3 ☐ いいえ	
9	20 歳の時の体重から 10 kg 以上増加していますか	1 ☐ はい	2 ☐ いいえ
10	1 回 30 分以上の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	1 ☐ はい	2 ☐ いいえ
11	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	1 ☐ はい	2 ☐ いいえ
12	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	1 ☐ はい	2 ☐ いいえ
13	食事をかんで食べる時の状態はどれに当てはまりますか 2 ☐ 歯や歯ぐき、かみ合わせなど気になる部分があり、かみにくいことがある	1 ☐ 何でもかんで食べることができる 3 ☐ ほとんどかめない	
14	人と比較して食べる速度が速いほうですか	1 ☐ 速い	2 ☐ ふつう 3 ☐ 遅い
15	就寝前の 2 時間以内に夕食をとることが週に 3 回以上ありますか	1 ☐ はい	2 ☐ いいえ
16	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	1 ☐ 毎日 2 ☐ 時々 3 ☐ ほとんど摂取しない	
17	朝食を抜くことが週に 3 回以上ありますか	1 ☐ はい	2 ☐ いいえ
18	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(※「やめた」とは、過去に月 1 回以上の習慣的な飲酒歴があった者のうち、最近 1 年以上酒類を摂取していない者)	1 ☐ 毎日 2 ☐ 週 5～6 日 3 ☐ 週 3～4 日 4 ☐ 週 1～2 日 5 ☐ 月に 1～3 日 6 ☐ 月に 1 日未満 7 ☐ やめた 8 ☐ 飲まない(飲めない)	
19	飲酒日の 1 日当たりの飲酒量日本酒 1 合(アルコール度数 15 度・180ml)の目安：ビール(同 5 度・500ml)、焼酎(同 25 度・約 110ml)、ワイン(同 14 度・約 180ml)、ウイスキー(同 43 度・60ml)、缶チューハイ(同 5 度・約 500ml、同 7 度・約 350ml)	1 ☐ 1 合未満 2 ☐ 1～2 合未満 3 ☐ 2～3 合未満 4 ☐ 3～5 合未満 5 ☐ 5 合以上	
20	睡眠で休養が十分とれていますか	1 ☐ はい	2 ☐ いいえ
21	運動や食生活等の生活習慣を改善してみようと思いますか 2 ☐ 改善するつもりである(概ね 6 ヶ月以内) 3 ☐ 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 4 ☐ 既に改善に取り組んでいる(6 ヶ月未満) 5 ☐ 既に改善に取り組んでいる(6 ヶ月以上)	1 ☐ 改善するつもりはない	
22	生活習慣の改善について保健指導を受けたことがありますか	1 ☐ はい	2 ☐ いいえ

Câu hỏi số 7: Các mục câu hỏi kiểm tra sức khỏe đặc biệt.

1	Bạn có đang sử dụng thuốc để hạ huyết áp không?	1 ☐ Có	2 ☐ Không
2	Bạn có đang sử dụng insulin hoặc thuốc để giảm đường huyết không?	1 ☐ Có	2 ☐ Không
3	Bạn có đang sử dụng thuốc để giảm cholesterol hoặc triglyceride không?	1 ☐ Có	2 ☐ Không
4	Bác sĩ đã từng chẩn đoán hoặc điều trị bạn bị đột quỵ (xuất huyết não, nhồi máu não, v.v.) chưa?	1 ☐ Có	2 ☐ Không
5	Bác sĩ đã từng chẩn đoán hoặc điều trị bạn bị bệnh tim (đau thắt ngực, nhồi máu cơ tim, v.v.) chưa?	1 ☐ Có	2 ☐ Không
6	Bác sĩ đã từng chẩn đoán hoặc điều trị bạn bị bệnh thận mãn tính hoặc suy thận (như lọc máu nhân tạo, v.v.) chưa?	1 ☐ Có	2 ☐ Không
7	Bác sĩ đã từng chẩn đoán bạn bị thiếu máu chưa?	1 ☐ Có	2 ☐ Không
8	Hiện tại, bạn có thói quen hút thuốc lá không? (※ 「Người "hiện đang hút thuốc thường xuyên" là người đáp ứng cả hai điều kiện sau : Điều kiện 1: Đã hút trong vòng 1 tháng gần đây. Điều kiện 2: Từng hút hơn 6 tháng hoặc tổng cộng hơn 100 điếu thuốc lá trong đời)	1 ☐ Có (Đáp ứng cả Điều kiện 1 và Điều kiện 2) 2 ☐ Trước đây có hút, nhưng trong 1 tháng gần đây thì không hút (Chỉ đáp ứng Điều kiện 2) 3 ☐ Không	
9	Cân nặng của bạn hiện tại có tăng hơn 10 kg so với khi bạn 20 tuổi không?	1 ☐ Có	2 ☐ Không
10	Bạn có tập thể dục nhẹ khiến cơ thể đổ mồ hôi (ít nhất 30 phút/lần, 2 lần/tuần, trong ít nhất 1 năm qua) không?	1 ☐ Có	2 ☐ Không
11	Trong cuộc sống hàng ngày, bạn có thực hiện các hoạt động tương đương đi bộ ít nhất 1 giờ/ngày không?	1 ☐ Có	2 ☐ Không
12	Bạn có nghĩ rằng tốc độ đi bộ của mình nhanh hơn so với những người cùng tuổi và cùng giới tính không?	1 ☐ Có	2 ☐ Không
13	Tình trạng nhai khi ăn của bạn thuộc trường hợp nào sau đây?	1 ☐ Có thể nhai và ăn mọi loại thức ăn 2 ☐ Có một số vấn đề về răng, nướu hoặc khớp cắn khiến việc nhai khó khăn 3 ☐ Gần như không thể nhai	
14	So với người khác, tốc độ ăn của bạn có nhanh hơn không?	1 ☐ Nhanh	2 ☐ Bình thường 3 ☐ Chậm
15	Bạn có ăn tối trong vòng 2 giờ trước khi đi ngủ ít nhất 3 lần/tuần không?	1 ☐ Có	2 ☐ Không
16	Ngoài 3 bữa chính (sáng, trưa, tối), bạn có ăn vặt hoặc uống đồ ngọt không?	1 ☐ Hàng ngày 2 ☐ thỉnh thoảng 3 ☐ Hầu như không tiêu thụ	
17	Bạn có bỏ bữa sáng ít nhất 3 lần/tuần không?	1 ☐ Có	2 ☐ Không
18	Tần suất uống rượu (rượu sake, shochu, bia, rượu Tây, v.v.) của bạn là bao nhiêu? (※"Đã bỏ rượu" nghĩa là người từng có thói quen uống rượu ít nhất 1 lần/tháng, nhưng đã không uống bất kỳ loại rượu nào trong hơn 1 năm qua.)	1 ☐ Hàng ngày 2 ☐ 5-6 ngày/tuần 3 ☐ 3-4 ngày/tuần 4 ☐ 1-2 ngày/tuần 5 ☐ 1-3 ngày/tháng 6 ☐ Ít hơn 1 ngày/tháng 7 ☐ Đã bỏ rượu 8 ☐ Không uống (không thể uống)	
19	Lượng rượu bạn uống trong 1 ngày (tính theo tiêu chuẩn rượu sake 1 go, khoảng 180ml, nồng độ cồn 15%) : Bia (nồng độ 5%, khoảng 500ml)、Shochu (nồng độ 25%, khoảng 110ml)、Rượu vang (nồng độ 14%, khoảng 180ml)、Whisky (nồng độ 43%, khoảng 60ml)、Chuhai lon (nồng độ 5%, khoảng 500ml hoặc nồng độ 7%, khoảng 350ml)	1 ☐ Dưới 1 go 2 ☐ Từ 1 đến dưới 2 go 3 ☐ Từ 2 đến dưới 3 go 4 ☐ Từ 3 đến dưới 5 go 5 ☐ Trên 5 go	
20	Bạn có cảm thấy được nghỉ ngơi đầy đủ khi ngủ không?	1 ☐ Có	2 ☐ Không
21	Bạn có ý định cải thiện lối sống (tập thể dục, chế độ ăn uống, v.v.) không?	1 ☐ Không có ý định cải thiện 2 ☐ Có ý định cải thiện (trong khoảng 6 tháng tới) 3 ☐ Có ý định cải thiện trong thời gian gần (khoảng 1 tháng) và đã bắt đầu thực hiện dần、 4 ☐ Đã cải thiện (dưới 6 tháng) 5 ☐ Đã cải thiện (hơn 6 tháng)	
22	Bạn đã từng nhận hướng dẫn y tế về cải thiện lối sống chưa?	1 ☐ Có	2 ☐ Không

◎質問 8 は、75 歳以上の方はご記入ください。

質問 8：後期高齢者質問項目

1	あなたの現在の健康状態はいかがですか	1 ☐ よい	2 ☐ まあよい
		3 ☐ ふつう	4 ☐ あまりよくない
		5 ☐ よくない	
2	毎日の生活に満足していますか	1 ☐ 満足	2 ☐ やや満足
		3 ☐ やや不満	4 ☐ 不満
3	1 日 3 食きちんと食べていますか	1 ☐ はい	2 ☐ いいえ
4	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか ※固いものとは、さきいかやたくあんなど	1 ☐ はい	2 ☐ いいえ
5	お茶や汁物等でむせることがありますか	1 ☐ はい	2 ☐ いいえ
6	6 ヶ月間で 2 ～ 3 kg 以上の体重減少がありましたか	1 ☐ はい	2 ☐ いいえ
7	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	1 ☐ はい	2 ☐ いいえ
8	この 1 年間に転んだことがありますか	1 ☐ はい	2 ☐ いいえ
9	ウォーキング等の運動を週に 1 回以上していますか	1 ☐ はい	2 ☐ いいえ
10	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	1 ☐ はい	2 ☐ いいえ
11	今日が何月何日かわからない時がありますか	1 ☐ はい	2 ☐ いいえ
12	現在、たばこを習慣的に吸っていますか（※「現在、習慣的に喫煙 している者」とは、条件 1 と条件 2 を両方満たす者である 条件 1：最近 1 ヶ月間吸っている 条件 2：生涯で 6 ヶ月間以上 吸っている、又は合計 100 本以上吸っている）	1 ☐ はい (条件 1 と条件 2 を両方満たす) 2 ☐ 以前は吸っていたが、最近 1 ヶ月間 は吸っていない (条件 2 のみ満たす) 3 ☐ いいえ	
13	週に 1 回以上は外出していますか	1 ☐ はい	2 ☐ いいえ
14	ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	1 ☐ はい	2 ☐ いいえ
15	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	1 ☐ はい	2 ☐ いいえ

【問合せ先】 高浜市いきいき広場内 健康推進グループ 0 5 6 6 - 9 5 - 9 5 5 8

◎Câu hỏi số 8: Những người từ 75 tuổi trở lên vui lòng điền vào.

Câu hỏi số 8: Các mục câu hỏi cho người cao tuổi		
1	Tình trạng sức khỏe hiện tại của bạn như thế nào?	1 ☐ Tốt 2 ☐ Khá tốt 3 ☐ Bình thường 4 ☐ Không được tốt lắm 5 ☐ Không tốt
2	Bạn có hài lòng với cuộc sống hàng ngày không?	1 ☐ Hài lòng 2 ☐ Hơi hài lòng 3 ☐ Hơi không hài lòng 4 ☐ Không hài lòng
3	Bạn có ăn đủ ba bữa mỗi ngày không?	1 ☐ Có 2 ☐ Không
4	So với nửa năm trước, bạn có cảm thấy khó ăn thức ăn cứng hơn không? ※Thức ăn cứng là những món như cá khô hoặc dưa muối	1 ☐ Có 2 ☐ Không
5	Bạn có bao giờ bị sặc khi uống trà hoặc súp không?	1 ☐ Có 2 ☐ Không
6	Trong 6 tháng qua, bạn có giảm cân từ 2–3 kg trở lên không?	1 ☐ Có 2 ☐ Không
7	Bạn có cảm thấy tốc độ đi bộ của mình chậm hơn trước không?	1 ☐ Có 2 ☐ Không
8	Trong năm qua, bạn đã bị ngã lần nào không?	1 ☐ Có 2 ☐ Không
9	Bạn có tập thể dục như đi bộ ít nhất một lần mỗi tuần không?	1 ☐ Có 2 ☐ Không
10	Những người xung quanh có nói rằng bạn hay quên và hỏi những điều giống nhau không?	1 ☐ Có 2 ☐ Không
11	Có lúc nào bạn không biết hôm nay là ngày tháng mấy không?	1 ☐ Có 2 ☐ Không
12	Hiện tại, bạn có thói quen hút thuốc không? (※"Người hút thuốc thường xuyên" là người đáp ứng cả hai điều kiện sau. Điều kiện 1: Đã hút trong vòng 1 tháng gần đây Điều kiện 2: Từng hút hơn 6 tháng hoặc tổng cộng hơn 100 điếu thuốc trong đời)	1 ☐ Có (Đáp ứng cả Điều kiện 1 và Điều kiện 2) 2 ☐ Trước đây có hút, nhưng trong 1 tháng gần đây thì không hút (Chỉ đáp ứng Điều kiện 2) 3 ☐ Không
13	Bạn có ra ngoài ít nhất một lần mỗi tuần không?	1 ☐ Có 2 ☐ Không
14	Bạn có duy trì mối quan hệ với gia đình và bạn bè không?	1 ☐ Có 2 ☐ Không
15	Khi bạn cảm thấy không khỏe, bạn có người thân để tư vấn không?	1 ☐ Có 2 ☐ Không

【Thông tin liên hệ】 Nhóm thúc đẩy sức khỏe, Trung tâm hoạt động cộng đồng Takahama 0566-95-9558