

Questionário de Exame de Saúde 健康診査問診票(標準的な質問票)

Questionário: Marque com um círculo ○ no número da resposta correspondente./問診：該当する番号に○をつけてください

保険者番号

記号・番号

氏名 Nome :

Hábitos da vida diária 1/生活習慣 1		Sim/はい	Não/いいえ
1	Atualmente usa medicamentos para reduzir a pressão/現在、血圧を下げる薬を使用している	1.Sim/はい	2.Não/いいえ
2	Atualmente usa medicamentos para reduzir o nível de açúcar no sangue ou injeções de insulina 現在、血糖を下げる薬を使用している又はインスリン注射を使用している	1.Sim/はい	2.Não/いいえ
3	Atualmente usa medicamentos que reduzem o colesterol e os triglicerídeos 現在、コレステロールや中性脂肪を下げる薬を使用している	1.Sim/はい	2.Não/いいえ
4	Já foi diagnosticado alguma vez que sofre de apoplexia (derrame, acidente vascular cerebral) e recebeu tratamento?/医師から、脳卒中(脳出血、脳梗塞)にかかっていると言われたり、治療を受けたことがある	1.Sim/はい	2.Não/いいえ
5	Já foi diagnosticado alguma vez que sofre de doença cardíaca (angina peitoral, infarto do miocárdio) e recebeu tratamento? /医師から、心臓病(狭心症、心筋梗塞)にかかっていると言われたり、治療を受けたことがある	1.Sim/はい	2.Não/いいえ
6	Já foi diagnosticado alguma vez que sofre de doença renal crônica ou insuficiência renal e recebeu tratamento (como diálise)/医師から、慢性腎臓病や腎不全にかかっていると言われたり、治療(人工透析など)を受けている	1.Sim/はい	2.Não/いいえ
7	Já foi diagnosticado alguma vez que sofre de anemia/医師から、貧血と言われたことがある	1.Sim/はい	2.Não/いいえ
8	Atualmente, tem o hábito de fumar/現在、たばこを習慣的に吸っていますか ※“Atualmente, quem tem o hábito de fumar” é “quem fuma 100 cigarros ou mais, ou fumou por um período superior a 6 meses”, e ainda estava fumando há pelo menos 1 mês. 「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 2 を両方満たす) Sim (se enquadra em ambas das condições). 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) Fumava antes, mas no último mês não fumei (somente condição 2). 3 いいえ (1、2 以外) Não (nenhuma das condições).	
9	Engordou mais que 10 kg em comparação ao seu peso aos 20 anos de idade?/20 歳の体重から 10kg 以上増加している	1.Sim/はい	2.Não/いいえ
10	Para transpirar levemente, tem o hábito de fazer exercícios por um tempo superior a 30 minutos, 2 vezes ou mais por semana por mais de 1 ano?/1 日 30 分以上の軽く汗をかく運動を週 2 回以上、1 年以上実施している	1.Sim/はい	2.Não/いいえ
11	No seu dia a dia você caminha ou faz alguma quantidade equivalente de atividade física por um tempo superior a 1 hora por dia?/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る	1.Sim/はい	2.Não/いいえ
12	A sua velocidade ao caminhar é mais rápida quando comparada com a velocidade de uma pessoa da mesma idade e sexo?/ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い	1.Sim/はい	2.Não/いいえ
13	Quando mastiga os alimentos durante a refeição./食事を噛んで食べるときの状態はどれにあてはまりますか	1. Consegue mastigar qualquer alimento/何でも噛んで食べることができる 2. Tem dificuldade de mastigar por causa de incômodo nos dentes, gengiva ou ao morder. 齒や歯茎、かみ合わせなど気になる部分があり、噛みにくいことがある 3. Quase não consegue mastigar./ほとんど噛めない	
14	A sua velocidade ao se alimentar é mais rápida quando comparada com outras pessoas? 人と比較して食べる速度が速い	1.Rápido/速い 2.Normal/普通 3.Demorado/遅い	
15	Você janta 2 horas antes de dormir, pelo menos 3 vezes ou mais por semana? 就寝前の 2 時間以内に夕食を取ることが週に 3 回以上ある	1.Sim/はい	2.Não/いいえ
16	Consume bebida doce ou lanche além das 3 refeições, café da manhã, almoço e janta. 朝夕の 3 食以外に間食や甘い飲み物を摂取していますか	1.Diariamente/毎日 2.Às vezes/時々 3.Quase nunca/ほとんど摂取しない	
17	Você deixa de tomar café da manhã 3 vezes ou mais por semana?/朝食を抜くことが週に 3 回以上ある	1.Sim/はい	2.Não/いいえ
18	Freqüência de consumo de bebida alcóolica (saquê, shochu, cerveja, licor ocidental, etc.) お酒(日本酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲む頻度 「やめた」とは、過去に月 1 回以上の習慣的な飲酒量があった者のうち、最近 1 年以上酒類を摂取していない者 “Parou” significa que não consumiu bebida alcóolica por um ano ou mais, aqueles que tinham costume de beber pelo menos uma vez por mês.	1. Diariamente/毎日 2. 5 a 6 dias/semana /週 5~6 日 3. 3 a 4 dias/semana /週 3~4 日 4. 1 a 3 dias/semana /週 1~2 日 5. 1 a 3 dias/mês /月に 1~3 日 6. 1 vez ou menos/mês /月に 1 日未満 7. parou /やめた 8. Quase nunca bebo(Não bebo)/飲まない飲めない	
19	Qual a quantidade de álcool consumido por dia? /飲酒日の 1 日当たりの飲酒量 Estimativa de 1 copo de saquê (teor alcóolico 15 graus • 180ml)/日本酒 1 合(アルコール度数 15 度 • 180ml)の目安 : cerveja 500ml (5 graus • 500ml)/ビール (同 5 度 • 500ml)、shochu 25graus (25graus • aprox. 110ml)/焼酎 (同 25 度 • 約 110ml) whisky duplo (43 graus • 60 ml)/ウイスキー (同 43 度 • 60ml)、vinho (14graus • 180 ml)/ワイン(同 14 度 • 約 180 ml) Chu-hai de lata /缶チューハイ(5graus • aprox 500ml, 7graus • aprox. 350ml) (同 5 度 • 約 500 ml、同 7 度 • 約 350 ml)	1.Menos de 1 dose/1 合未満 2.Menos de 1 a 2 doses/1~2 合未満 3.Menos de 2 a 3 doses/2~3 合未満 4.Entre 3 a 5 doses/3~5 合未満 5. 5 doses ou mais 5 合以上	
20	Você dorme o suficiente / 睡眠で休養が十分とれている	1.Sim/はい	2.Não/いいえ
21	Pretende melhorar os hábitos da vida diária (exercícios, vida alimentar, etc.)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	1. Não pretende melhorar/改善するつもりはない 2. Pretende melhorar (dentro de 6 meses)/改善するつもりである(概ね 6 か月以内) 3. Planejo melhorar em um futuro próximo (geralmente dentro de um mês) e estou começando aos poucos 近いうちに(概ね 1 か月以内)改善するつもりであり、少しづづ始めている 4. Já estou me esforçando para melhorar (menos de 6 meses)/すでに改善に取り組んでいる(6 か月未満) 5. Já estou meu esforçando para melhorar (mais de 6 meses)/すでに改善に取り組んでいる(6 か月以上)	
22	Já recebeu orientações específicas de saúde alguma vez, para melhorar os hábitos da vida diária? 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。	1.Sim/はい	2.Não/いいえ