

① Kiểm tra sức khoẻ cụ thể

【Bảng câu hỏi】 Khoanh ○ vào số tương ứng

- 1 Hiện tại bạn có đang dùng thuốc điều trị huyết áp không?
- 2 Hiện tại bạn có đang tiêm insulin hoặc dùng thuốc để hạ đường huyết không?
- 3 Hiện tại bạn có đang dùng thuốc điều trị rối loạn mỡ máu (chẳng hạn như thuốc làm giảm cholesterol hoặc chất béo trung tính) không?
- 4 Bạn đã từng bị đột quỵ (xuất huyết não, nhồi máu não v.v.) chưa?
- 5 Bạn đã từng mắc bệnh tim (đau thắt ngực, ngồi máu cơ tim v.v.) chưa?
- 6 Bạn đã từng mắc bệnh thận mãn tính, suy thận hoặc được điều trị (chẳng hạn như lọc máu nhân tạo) chưa?
- 7 Bạn đã từng được thông báo là mình bị thiếu máu chưa?
- 8 Hiện tại bạn có thường xuyên hút thuốc không?

Điều kiện 1 : Hút trong khoảng 1 tháng gần đây

Điều kiện 2 : Đã hút thuốc hơn 6 tháng trong đời hoặc đã hút tổng cộng hơn 100 điếu thuốc.

- 1 Vâng (Có cả hai điều kiện 1 và 2)
 - 2 Trước đây đã từng hút thuốc nhưng 1 tháng gần đây không hút (chỉ điều kiện 2)
 - 3 Không (ngoài 1,2)
- 9 Tăng trên 10kg kể từ khi 20 tuổi
- 1 0 Bạn có tập thể dục nhẹ nhàng đổ mồ hôi ít nhất 30 phút mỗi lần trong ít nhất 2 ngày một tuần trong hơn 1 năm không?
- 1 1 Bạn có đi bộ hoặc thực hiện hoạt động thể chất tương đương ít nhất 1 giờ mỗi ngày trong cuộc sống hàng ngày không?
- 1 2 Bạn có đi bộ nhanh hơn những người khác ở cùng độ tuổi và giới tính không?
- 1 3 Bạn thuộc trạng thái nào trong bữa ăn?
- 1 Có thể ăn bất cứ thứ gì
 - 2 Có những chỗ để ý như răng, nướu và khớp cắn, thỉnh thoảng thấy khó nhai
 - 3 Hầu như không thể nhai
- 1 4 Bạn có ăn nhanh hơn người khác
- 1 Nhanh
 - 2 Bình thường
 - 3 Chậm

- 1 5 Bạn có ăn tối trong vòng 2 giờ trước khi đi ngủ ít nhất 3 ngày 1 tuần không?
- 1 6 Bạn có ăn đồ ăn nhẹ hoặc uống đồ ngọt ngoài 3 bữa sáng, trưa tối không?
- 1 Hàng ngày
 - 2 thỉnh thoảng
 - 3 Hầu như không
- 1 7 Bạn có bỏ bữa sáng 3 lần trở lên trong 1 tuần không?
- 1 8 Bạn có thường xuyên uống chất có cồn không?
- (※”Đã bỏ” dùng để chỉ những người có thói quen uống rượu ít nhất mỗi tháng một lần trong quá khứ nhưng không uống đồ uống có cồn trên 1 năm)
- 1 Hàng ngày
 - 2 5~6 ngày/ tuần
 - 3 3~4 ngày/ tuần
 - 4 1~2 ngày/ tuần
 - 5 1~3 ngày/ tháng
 - 6 Dưới 1 ngày/ tháng
 - 7 Đã bỏ
 - 8 Không uống (Không thể uống)
- 1 9 Lượng rượu tiêu thụ mỗi ngày vào những ngày uống rượu
- ※Ước chừng 1 cốc rượu sake (500ml bia, 180ml rượu vang, 60ml rượu whisky)
- 1 Ít hơn 1 chén
 - 2 Dưới 1~2 chén
 - 3 Dưới 2~3 chén
 - 4 Dưới 3~5 chén
 - 5 Trên 5 chén
- 2 0 Bạn có được nghỉ ngơi qua giấc ngủ không?
- 2 1 Bạn có ý định cải thiện thói quen sinh hoạt của mình như vận động và thói quen ăn uống không?
- 1 Không có ý định cải thiện
 - 2 Sẽ cải thiện (Trong vòng 6 tháng)
 - 3 Dự định sẽ sớm cải thiện (Trong vòng 1 tháng)
 - 4 Đang cố để cải thiện (Dưới 6 tháng)
 - 5 Sẽ cố cải thiện (Trên 6 tháng)
- 2 2 Bạn đã bao giờ nhận được hướng dẫn sức khỏe cụ thể về việc cải thiện thói

【ベトナム語・特定健診】翻訳文書 .docx
quen sinh hoạt của mình chưa?