

Para entregar na instituição médica 医療機関提出用	Exame de Saúde Específico - Questionário 特定健康診査 質問票		
Nome 氏名	Data de nascimento 生年月日	Telefone 電話番号	Data de preenchimento 記入日

※Favor responder o questionário e entregar na instituição médica

※ 特定健康診査を受ける時は、質問票を記入し、医療機関にご持参ください。

Nº	Questões 質問項目	Alternativas 選択肢 (Escrever o número da resposta na coluna ao lado)	Resposta 回答欄
1→3	Está tomando algum medicamento de a. até c. atualmente? 現在、 a から c の薬の服用の有無		
1	a. Medicamento para pressão alta. 血圧を下げる薬をのんでいますか。	① Sim はい ② Não いいえ	
2	b. Medicamento para baixar a glicose no sangue ou injeção de insulina. 血糖を下げる薬を飲んでいたり、インスリン注射をしていますか。	① Sim はい ② Não いいえ	
3	c. Medicamento para baixar o colesterol ou gordura neutra. コレステロールや中性脂肪を下げる薬を飲んでいませんか。	① Sim はい ② Não いいえ	
4	Já teve AVC (hemorragia cerebral, infarto cerebral, etc.) ou fez tratamento? 医師から、脳卒中（脳出血、脳梗塞等）にかかっているとされたり、治療を受けたりしたことがありますか。	① Sim はい ② Não いいえ	
5	Já teve doença cardíaca (angina, infarto do miocárdio, etc.) ou fez tratamento? 医師から、心臓病（狭心症、心筋梗塞等）にかかっているとされたり、治療を受けたりしたことがありますか。	① Sim はい ② Não いいえ	
6	Já teve doença renal crônica, insuficiência renal ou faz tratamento de hemodiálise, etc.? 医師から、慢性腎臓病や腎不全にかかっているとされたり、治療（人工透析など）を受けたりしていますか。	① Sim はい ② Não いいえ	
7	Já teve anemia? 医師から、貧血と言われたことがありますか。	① Sim はい ② Não いいえ	
8	Tem o hábito de fumar. ※ "Pessoa com hábito de fumar", é a pessoa que se enquadra nos itens 1 e 2, abaixo. 1 Fuma há 1 mês. 2 Fuma há mais de 6 meses ou já fumou mais de 100 cigarros 現在、たばこを習慣的にすっている。 ※ 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か月間吸っている。 条件2： 生涯で6か月以上吸っている、又は合計100本以上吸っている。	① Sim (se enquadra nos itens 1 e 2) はい (条件1と条件2を両方満たす) ② Era fumante, mas não fuma há 1 mês (se enquadra somente no item 2) 以前は吸っていたが、最近1か月間は吸っていない (条件2のみ満たす) ③ Não いいえ (①②以外)	
9	Ganho de peso de 10Kg ou mais em relação ao peso de quando tinha 20 anos. 20歳の時の体重から10kg以上増加していますか。	① Sim はい ② Não いいえ	
10	Pratica atividade física mais de 30min, mais de 2 vezes/semana e há mais de 1 ano. 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 Sim はい ② Não いいえ	
11	Pratica atividade física, caminhada etc. mais de 1hora/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ますか。	① Sim はい ② Não いいえ	
12	Anda mais rápido que outras pessoas da mesma faixa etária e gênero. ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いですか。	① Sim はい ② Não いいえ	
13	Em qual dos itens se enquadra a sua mastigação. 食事の時、食物をかんで食べる時の状態はどれにあてはまりますか。	① Mastiga todos os tipos de alimentos 何でもかんで食べることができる ② Tem dificuldade de mastigar, devido desconforto nos dentes, gengiva, má oclusão dentária, etc. 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 ③ Praticamente não mastiga ほとんどかめない	

14	Velocidade ao comer comparado a outras pessoas. 人と比較して食べる速度が速いですか。	① Rápido 速い ② Normal 普通 ③ Lento 遅い
15	Janta duas horas antes dormir mais de 3 vezes/semana. 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 Sim はい ② Não いいえ
16	Consome bebida/alimento adocicado entre as 3 principais refeições. 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 Todos os dias 毎日 ② Às vezes 時々 ③ Praticamente não ほとんど摂取しない
17	Não toma café da manhã mais de 3 vezes/semana. 朝食を抜くことが週に3回以上ありますか。	① Sim はい ② Não いいえ
18	Frequência que consome bebida alcoólica (saquê, shochu, cerveja, vinho, etc.) ※ Considera-se "Parei", a pessoa que consumia bebida alcoólica mais de 1 vez por mês, porém não consome há mais de 1 ano. 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 Todos os dias 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 2 dias/semana 週1～2日 ⑤ 1 a 3 dias/semana 月に1～3日 ⑥ Menos de 1 dia/semana 月に1日未満 ⑦ Parei やめた ⑧ Raramente bebo (não bebo) ほとんど飲まない(飲めない)
19	Quantidade de bebida alcoólica que consome/dia ※ Saquê (teor alcoólico15% - 180ml) - Medida de referência: 1 dose Cerveja (5% - 500ml) Shochu (25% - cerca de 110ml) Vinho (14% - cerca de 180ml) Uísque (43% - 60ml) Lata de Chuhai (5% - cerca de 500ml, 7% - cerca de 350ml) 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 Menos de uma dose 1合未満 ② 1 a 2 doses 1～2合未満 ③ 2 a 3 doses 2～3合未満 ④ 3 a 4 doses 3～4合未満 ⑤ Mais de 5 doses 5合以上
20	Dorme bem e sente-se descansado ao acordar? 睡眠で休養が十分とれていますか。	① Sim はい ② Não いいえ
21	Pretende melhorar seu estilo de vida através de atividade física, hábito 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せんか。	① Não pretendo 改善するつもりはない ② Pretendo melhorar (dentro de 6 meses) 改善するつもりはある(概ね6か月以内) ③ Pretendo melhorar (dentro de 1 mês), 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、 少しずつ始めている ④ Já comecei (menos de 6 meses) 既に改善に取り組んでいる(6か月未満) ⑤ Já comecei (mais de 6 meses) 既に改善に取り組んでいる(6か月以上)
22	Já recebeu orientação sobre saúde para melhorar seu estilo de vida? 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