

Cuestionario

2018.4 ~

nombre	
fecha de nacimiento	
fecha de nota	

※ favor de notar por cada persona

NO	preguntas	opciones
1-3	Actualmente toma los siguientes medicamentos	
1	a. medicamento para reducir la presión arterial	① Si ② No
2	b. medicamento para reducir la glucosa en sangre o inyecciones de insulina	① Si ② No
3	c. medicamento para reducir el colesterol o grasa neutra	① Si ② No
4	¿Ha recibido diagnóstico de apoplejía (hemorragia cerebral, infarto cerebral etc.) o tratamiento?	① Si ② No
5	¿Ha recibido diagnóstico de enfermedad cardíaca (angina de pecho, infarto de miocardio etc.) o tratamiento?	① Si ② No
6	¿Ha recibido diagnóstico de insuficiencia renal crónica/insuficiencia renal, o ha recibido tratamiento por insuficiencia renal crónica (diálisis, etc.)?	① Si ② No
7	¿Ha recibido diagnóstico de anemia?	① Si ② No
8	Tiene el hábito de fumar (※ este hábito es que fuma más de 100 cigarrillos en total o más de 6 meses y que ha fumado durante el último mes).	① Si ② No
9	Ha aumentado su peso más de 10kg desde los 20 años de edad.	① Si ② No
10	Hace ejercicio físico que transpire levemente, más de 30 minutos seguidos, más de 2 veces a la semana y desde hace más de un año.	① Si ② No
11	Hace ejercicio físico como caminata o algo equivalente, más de 1 hora al día.	① Si ② No
12	Camina más rápido que una persona del mismo sexo y de edad aproximada.	① Si ② No
13	Cuando mastica su comida, ¿qué describe con más precisión su masticación?	① Puedo masticar toda mi comida. ② Hay algunos problemas con mis dientes, encías, o acoplamiento de los dientes, de modo que a veces tengo problemas para masticar. ③ Apenas puedo masticar.
14	Come más rápido que los demás.	① Rápido ② Normal ③ Lento
15	Cena menos de 2 horas antes de dormirse, más de 3 veces a la semana.	① Si ② No
16	¿Toma aperitivos o bebidas dulces aparte del desayuno, el almuerzo y la cena?	① Todos los días ② De vez en cuando ③ Casi no bebe
17	Tiene el día sin desayuno (más de 3 veces a la semana).	① Si ② No
18	¿Con qué frecuencia bebe alcohol (sake, shochu, cerveza, licor, etc.)?	① Todos los días ② De vez en cuando ③ Casi no bebe (no puede beber)
19	Cantidad de beber alcohol al día 1 taza de sake (180ml) equivale : una botella media de la cerveza (500ml), aguardientes 25 grados (110ml), una copa del whisky doble (60ml) ou dos copas del vino (240ml)	① Menos de 1 taza ② 1 a 2 tazas ③ 2 a 3 tazas ④ Más de 3 tazas
20	Puede descansar suficiente al dormir.	① Si ② No
21	¿Piensa en mejorar los hábitos como el ejercicio y hábito alimentacio?	① No pienso hacerlo. ② Si pienso hacerlo. (dentro de 6 meses aproximadamente) ③ Si pienso hacerlo dentro de 1 mes aproximadamente y ya estoy empezándolo poco a poco. ④ Ya estoy haciéndolo. (menos de 6 meses) ⑤ Ya estoy haciéndolo. (más de 6 meses)
22	¿Si hay oportunidad, utilizara los consejos de salud para mejorar los hábitos?	① Si ② No