

Bảng câu hỏi khám sức khỏe Genki Sukoyaka
(Dùng cho người cao tuổi hậu kỳ khám sức khỏe cơ bản)

※Xin vui lòng điền vào các mục trong khung in đậm.

Ngày khám	Địa chỉ	Higashihiroshima-shi		TEL	— —
Tên cơ quan y tế	Hiragana		Nam	Số tuổi cuối niên độ	Taisho • Showa • Heisei
	Họ tên		Nữ	tuổi	Sinh năm 年 tháng 月 ngày 日生

I. Xin vui lòng trả lời các câu hỏi sau đây. Vui lòng đánh dấu ○ vào mục tương ứng.					
1	Hiện tại, bạn có đang uống thuốc hạ huyết áp không?	① Có	② Không		
2	Hiện tại, bạn có đang uống thuốc hạ đường huyết hoặc tiêm Insulin không?	① Có	② Không		
3	Hiện tại, bạn có đang uống thuốc hạ Cholesterol và chất béo trung tính không?	① Có	② Không		
4	Bạn đã từng được bác sĩ chẩn đoán bị thiếu máu bao giờ chưa?	① Có	② Không		
5	Tình trạng sức khỏe hiện tại của bạn như thế nào?	① Rất tốt	② Tốt	③ Bình thường	
		④ Không tốt cho lắm	⑤ Tệ		
6	Bạn có hài lòng với cuộc sống hằng ngày không?	① Hài lòng	② Hơi hài lòng		
		③ Hơi bất mãn	④ Bất mãn		
7	Bạn có ăn đầy đủ 3 bữa một ngày không?	① Có	② Không		
8	Việc ăn nhai thức ăn cứng (*) có trở nên khó khăn hơn so với nửa năm trước không? (※) mực khô, củ cải muối, v.v....	① Có	② Không		
9	Bạn có hay bị sặc đồ ăn thức uống như trà hoặc súp, v.v.... không?	① Có	② Không		
10	Bạn có sụt cân từ 2~3kg trở lên trong vòng 6 tháng không?	① Có	② Không		
11	Bạn có cảm thấy mình đang đi với tốc độ chậm hơn so với trước đây không?	① Có	② Không		
12	Bạn đã từng bị ngã trong năm qua không?	① Có	② Không		
13	Bạn có vận động tập thể dục như đi bộ, v.v...ít nhất 1 lần một tuần không?	① Có	② Không		
14	Bạn đã từng bị người khác nói rằng bạn hay quên (chẳng hạn như "điều này đã kể/nói nhiều lần rồi" hay chưa?	① Có	② Không		
15	Có khi nào bạn không biết hôm nay là ngày mấy tháng mấy không?	① Có	② Không		
16	Bạn có đang hút thuốc không?	① Đang hút	② Không hút		
		③ Đã bỏ thuốc			
17	Tần suất uống rượu (rượu Nhật, rượu Sochu, bia, rượu tây, v.v...) của bạn thế nào? ※"Bỏ" dùng để chỉ những người có thói quen uống rượu ít nhất mỗi tháng một lần nhưng không uống đồ uống có cồn trong năm qua trở lên.	① Hằng ngày	② 5-6 ngày một tuần		
		③ 3-4 ngày một tuần	④ 1-2 ngày một tuần		
		⑤ 1-3 ngày mỗi tháng	⑥ ít hơn 1 ngày mỗi tháng		
		⑦ Đã dừng	⑧ không uống (không thể uống)		
18	Lượng rượu uống tương ứng trong một ngày khoảng bao nhiêu? <Số lượng ước tính 1 cốc rượu sake (15% cồn, 180ml)> Bia (5%, 500ml) Shochu (25%, xấp xỉ 110ml) Rượu vang (14%, khoảng 180ml) Rượu whisky (43%, 60ml) Chu-Hi đóng hộp (5%, khoảng 500ml, 7%, khoảng 350 ml)	① Chưa đến 1 ly	② Từ 1 ly ~ chưa đầy 2 ly		
		③ Từ 2 ly ~ chưa đầy 3 ly	④ Từ 3 ly ~ chưa đầy 5 ly		
		⑤ Từ 5 ly trở lên			
19	Bạn có thường xuyên đi ra ngoài không? (ít nhất 1 lần trong tuần)	① Có	② Không		
20	Bạn có thường gặp gỡ, giao lưu với gia đình và bạn bè hay không?	① Có	② Không		
21	Bạn có ai thân thiết, gần gũi để chuyện trò, nói chuyện khi cảm thấy không khỏe hay đau ốm hay không?	① Có	② Không		
22	Bạn có ngủ đủ giấc hay không?	① Có	② Không		
23	Bạn có cười hâu như mỗi ngày hay không?	① Có	② Không		
2. Hiện tại, nếu có triệu chứng nào mà bạn lo lắng xin hãy viết vào đây.					