

Phiếu khám kiểm tra sức khỏe Genki Sukoyaka
(Dành cho người cao tuổi hậu kỳ khám sức khỏe cơ bản)

元気すこやか検診 受診票（基本健診後期高齢用）

※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

I. Xin vui lòng trả lời các câu hỏi sau đây. Vui lòng đánh dấu ○ vào mục tương ứng.		Số mục có dấu “▲” : mục	
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	Hãy cho biết tần suất uống rượu (rượu Nhật, rượu Sochu, bia, rượu tây, v.v...) của bạn thế nào? (※ “Đã bỏ uống” nghĩa là trước đây có thói quen uống rượu từ 1 lần/tháng trở lên, nhưng trong hơn 1 năm gần đây không uống bất kỳ loại rượu nào.)	① Mỗi ngày ② 5~6 ngày/tuần ③ 3~4 ngày/tuần ④ 1~2 ngày/tuần ⑤ 1~3 ngày/tháng ⑥ Ít hơn 1 ngày/tháng ⑦ Đã bỏ uống ⑧ Không uống (không thể uống)	
18	Hãy cho biết lượng rượu bạn uống trong một ngày khoảng bao nhiêu? 〈Mức tương đương với 1 go rượu Nhật (nồng độ cồn 15%, 180 ml)〉 Bia (5% cồn・500 ml) Rượu shochu (25% cồn・khoảng 110 ml) Rượu vang (14% cồn・khoảng 180 ml) Whisky (43% cồn・60 ml) Chuhai dạng lon (5% cồn・khoảng 500 ml, 7% cồn・khoảng 350 ml) (合(go) là đơn vị đo thể tích truyền thống của Nhật, dùng đo lượng rượu hoặc gạo.)	① Dưới 1 go (dưới 180 ml) ② Từ 1 ~ dưới 2 go (180 ~ <360 ml) ③ Từ 2 ~ dưới 3 go (360 ~ <540 ml) ④ Từ 3 ~ dưới 5 go (540 ~ <900 ml) ⑤ Từ 5 go trở lên (≥ 900 ml)	
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.			