

タガログ語

分類 Klasipikasyon	No.	質問項目 Mga katanungan	回答 Mga sagot
(うち喫煙歴) (Kasaysayan ng paninigarilyo)	8	現在、たばこを習慣的に吸っていますか。 (※「現在、習慣的に喫煙している者」とは、「合計 100 本以上、又は 6 ヶ月以上吸っている者」であり、最近 1 ヶ月間も吸っている者) Sa kasalukuyan, ikaw po ba ay naninigarilyo? (*Ang depinisyon ng “sinong kasalukuyang naninigarilyo” ay nakapag-sigarilyo ng higit sa 100 pirasong sigarilyo hanggang ngayon, o naninigarilyo nang higit sa 6 na buwan” na kasalukuyang naninigarilyo pa rin.)	①はい Oo ②いいえ Hindi
業務歴 Kasaysayan sa trabaho	9	これまでに、重量物の取扱いのある業務経験がありますか。 Mayroon ka bang karanasan sa trabaho na may paghawak ng mga mabibigat na bagay?	①はい Oo ②いいえ Hindi
	10	これまでに、粉塵の多い環境での業務経験がありますか。 Mayroon ka bang karanasan sa trabaho sa isang kapaligiran na maraming mine dust?	①はい Oo ②いいえ Hindi
	11	これまでに、激しい振動を伴う業務経験がありますか。 Mayroon ka bang karanasan sa trabaho na may kasamang matinding pag-vibrate?	①はい Oo ②いいえ Hindi
	12	これまでに、有害物質の取扱いのある業務経験がありますか。 Mayroon ka bang karanasan sa trabaho na may hawak ng mga nakakapinsalang sangkap?	①はい Oo ②いいえ Hindi
	13	これまでに、放射線の取扱いのある業務経験がありますか。 Mayroon ka bang karanasan sa trabaho na may hawak ng radiation?	①はい Oo ②いいえ Hindi
	14	現在の職場では、どのような勤務体制で働いていますか。 Sa anong uri ng sistema sa oras ng trabaho ka nagtatrabaho sa iyong kasalukuyang lugar ng trabaho?	①常時日勤 Palaging day shift ②常時夜勤 Palaging night shift ③交替制（日勤と夜勤の両方あり） Shift system (mayroong parehong day shift at night shift)
	15	現在の職場での、直近 1 ヶ月間の 1 日あたりの平均的な労働時間はどのぐらいですか。(昼食等の休憩時間を除き、時間外労働を含む) Ilan ang iyong average na oras ng trabaho bawat araw sa nakaraang buwan sa iyong kasalukuyang lugar ng trabaho? (Hindi kabilang ang oras ng pahinga tulad ng lunch break, atbp., at kabilang ang overtime na trabaho)	① 6 時間未満 Mas mababa sa 6 na oras ② 6 時間以上 8 時間未満 6 na oras o higit pa at mas mababa sa 8 oras ③ 8 時間以上 10 時間未満 8 oras o higit pa at mas mababa sa 10 oras ④ 10 時間以上 10 na oras o higit pa
16	現在の職場での、直近 1 ヶ月間の 1 週間あたりの平均的な労働日数はどのぐらいですか。 Ilan ang average na bilang ng araw ng trabaho bawat linggo sa nakaraang buwan sa iyong kasalukuyang lugar ng trabaho?	① 3 日間未満 Mas mababa sa 3 araw ② 3 日間以上 5 日間未満 3 araw o higit pa at mas mababa sa 5 araw ③ 5 日間 5 araw ④ 6 日間以上 6 na araw o higit pa	
体重増加 Pagtaas ng Timbang	17	20 歳の時の体重から 10kg 以上増加していますか。 Tumaas ba ng higit sa sampung kilo ang inyong timbang kumpara sa edad mo noong ikaw ay 20 anyos?	①はい Oo ②いいえ Hindi
身体活動 Pisikal na Aktibidad	18	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。 Nakaugalian mo ba ang pag-eehersisyo na medyo napapawisan ka ng higit sa 30 minuto ng 2 beses sa kada-1 linggo nang higit sa isang taon?	①はい Oo ②いいえ Hindi
	19	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。 Nakagawian mo bang maglakad o magkaroon ng pisikal na aktibidad na katumbas nito ng mahigit sa 1 oras araw-araw?	①はい Oo ②いいえ Hindi
	20	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いですか。 Ang bilis ba ng iyong paglalakad ay mas mabilis kumpara sa iba na kaparehong edad at kasarian?	①はい Oo ②いいえ Hindi
歯の状態 Kondisyon ng ngipin	21	食事をかんで食べる時の状態はどれにあてはまりますか。 Alin dito ang iyong kundisyon sa pag-kagat ng pagkain?	①何でもかんで食べることができる Nakakakagat ng kahit anong pagkain

タガログ語

分類 Klasipikasyon	No.	質問項目 Mga katanungan	回答 Mga sagot
			②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 May mga hindi nakakagat dahil mayroon kang problema sa pagkagat atbp. sa ilang parte ng ngipin at gilagid ③ほとんどかめない Halos hindi makakagat
食習慣 Nakagawian sa pagkain	22	人と比較して食べる速度が速いですか。 Mas mabilis ka bang kumain kung ikukumpara sa iba?	①速い Mabilis ②ふつう Normal ③遅い Mabagal
	23	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。 Kumakain ka ba ng hapunan sa loob ng 2 oras bago matulog ng mahigit sa 3 beses sa isang linggo?	①はい Oo ②いいえ Hindi
	24	朝夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取していますか。 Maliban sa oras ng agahan, tanghalian at hapunan, kumakain ka ba ng snacks at umiinom ng matamis?	①毎日 Araw-araw ②時々 Paminsan minsan ③ほとんど摂取しない Halos hindi kumakain
	25	朝食を抜くことが週に3回以上ありますか。 Ikaw ba ay hindi kumakain ng agahan ng 3 beses sa 1 linggo?	①はい Oo ②いいえ Hindi
飲酒の状況 Sitwasyon ng pag-inom	26	お酒（日本酒、焼酎、ビール、洋酒など）はどの位の頻度で飲みますか。 Gaano ka kadalas uninom ng alak? (Japanese sake, shochu, beer, at iba pang alak)	①毎日 Araw-araw ②時々 Paminsan minsan ③ほとんど摂取しない Halos di uninom (hindi makainom)
	27	飲酒日の1日当たりの飲酒量はどの位ですか。 日本酒1合（180ml）の目安：ビール中瓶1本（約500ml）、焼酎25度（110ml）、ウイスキーダブルー杯（60ml）、ワイン2杯（240ml） Gaano karami ang iyong iniinom ng alak kung ipapaliwanag mo ito sa "Gou" (unit ng Japanese sake)? Japanese sake 1 gou (180 ml) ay halos katumbas sa isang medium na bote ng beer (500 ml), shochu 25 degree (110 ml), double whisky (60ml), o 2 baso ng wine (240 ml)	①1合未満 Mas mababa sa 180 ml (Japanese sake) ②1～2合未満 180-360 ml (Japanese sake) ③2～3合未満 360-540 ml (Japanese sake) ④3合以上 Higit sa 540 ml (Japanese sake)
休養 Pahinga	28	睡眠で休養が十分とれていますか。 Sapat at maayos ba ang iyong pahinga at pagtulog?	①はい Oo ②いいえ Hindi
生活習慣改善意向 Layunin upang mapabuti ang kaugalian sa pamumuhay	29	運動や食生活等の生活習慣を改善しようと思っていますか。 Nais mo bang mapabuti ang inyong ugali ng lifestyle tulad ng pagkain at pag-eehersisyo?	①改善するつもりはない Walang balak mapabuti ②改善するつもりである（概ね6か月以内） Gustong mapabuti (humigit-kumulang sa loob ng 6 na buwan) ③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 Gustong mapabuti sa hinaharap (sa loob ng isang buwan) at unti-unting uumpisahan na ④既に改善に取り組んでいる（6か月未満） Ginagawa ng mapabuti (kulang sa 6 na buwan) ⑤既に改善に取り組んでいる（6か月以上） Ginagawa ng mapabuti (mahigit 6 na buwan)
	30	生活習慣の改善について保健指導（個人への指導）を受ける機会があれば、利用しますか。 Nais mo bang gamitin ang serbisyo ng health instruction tungkol sa pagpapabuti ng iyong kaugalian sa lifestyle kung mayroon kang pagkakataon?	①はい Oo ②いいえ Hindi
その他 Iba pa	31	何か健康について相談したいことがありますか。 Mayroon ka bang nais konsultahin tungkol sa iyong kalusugan?	①はい Oo ②いいえ Hindi