

No.	Preguntas	Selección
1-3	¿Está tomando actualmente los siguientes medicamentos?	
1	a. Medicamento para bajar la presión arterial	① Sí ② No
2	b. Inyecciones de insulina o medicamento para reducir el azúcar en la sangre	① Sí ② No
3	c. Medicamento para bajar el colesterol y/o el triglicérido	① Sí ② No
4	¿Su médico le ha dicho que tuvo un accidente cerebrovascular (hemorragia cerebral, infarto cerebral, etc.) o estuvo en tratamiento?	① Sí ② No
5	¿Su médico le ha dicho que tuvo una enfermedad cardíaca (angina de pecho, infarto de miocardio, etc.) o estuvo en tratamiento?	① Sí ② No
6	¿Su médico le ha dicho que tiene una enfermedad renal crónica o insuficiencia renal, o estuvo en tratamiento (diálisis o similar)?	① Sí ② No
7	¿Su médico le ha dicho que tiene anemia?	① Sí ② No
8	Actualmente, ¿fuma tabaco de manera habitual? (Nota: Se considera «persona que fuma actualmente de forma habitual» a la persona que cumple todas las condiciones siguientes: Condición 1: Ha fumado en el último mes. Condición 2: Ha fumado durante 6 meses o más a lo largo de su vida, o bien ha fumado un total de 100 cigarrillos o más.)	① Sí (cumpla tanto la condición 1 como la condición 2) ② Antes fumaba, pero en el último mes no he fumado (solo cumpla la condición 2) ③ No (no cumpla ni la condición ① ni la ②)
9	¿Ha subido más de 10kg desde su peso de cuando tenía 20 años?	① Sí ② No
10	¿Hace ejercicios donde se transpira ligeramente, 2 días o más por semana, de 30 minutos o más por vez, durante 1 año o más?	① Sí ② No
11	¿Camina o hace alguna actividad física equivalente durante su vida diaria, de más de 1 hora por día?	① Sí ② No
12	¿Camina más rápido en comparación con las personas de su mismo sexo y de aproximadamente su misma edad?	① Sí ② No
13	Cuando come masticando la comida, ¿a cuál de las siguientes situaciones correspondería?	① Puedo comer masticando cualquier comida ② Tengo partes que me molestan en los dientes, en la encía o en la oclusión dental, haciendo que dificulte la masticación ③ Casi no puedo morder
14	¿Come más rápido que otras personas?	① Rápido ② Normal ③ Lento
15	¿Toma la cena dentro de las 2 horas antes de irse a dormir, 3 veces o más por semana?	① Sí ② No
16	¿Consumes alimentos entre comidas o bebidas azucaradas además de las tres comidas de la mañana, el mediodía y la noche?	① Todos los días ② A veces ③ Casi no consumo entre comidas
17	¿Deja de tomar el desayuno, al menos 3 veces o más por semana?	① Sí ② No
18	¿Con qué frecuencia consume alcohol (sake, shōchū, cerveza, vino, whisky, etc.)? (Nota: «Lo he dejado» se refiere a personas que en el pasado bebían alcohol habitualmente —al menos una vez al mes— y que no han consumido bebidas alcohólicas en el último año o más.)	① Todos los días ② 5 a 6 días por semana ③ 3 a 4 días por semana ④ 1 a 2 días por semana ⑤ 1 a 3 días al mes ⑥ Menos de 1 día al mes ⑦ Lo he dejado ⑧ No bebo (o no puedo beber)
19	¿Cuánto alcohol consume en promedio en un día de consumo? Equivalencias aproximadas de 1 «go» de sake (15% de alcohol, 180 ml): Cerveza (5%): 500 ml Shōchū (25%): aprox. 110 ml Vino (14%): aprox. 2 copas (240 ml)	① Menos de 1 «go» ② De 1 a menos de 2 «go» ③ De 2 a menos de 3 «go» ④ De 3 a menos de 5 «go» ⑤ 5 «go» o más
20	¿Puede dormir lo suficiente para sentirse descansado?	① Sí ② No
21	¿Está pensando en tratar de mejorar su hábito de vida, a través de ejercicios, hábitos alimenticios, etc.?	① No estoy pensando en mejorar ② Estoy pensando en mejorar (dentro de unos 6 meses) ③ Estoy pensando en mejorar pronto (dentro de 1 mes) y ya estoy empezando de a poco ④ Ya estoy trabajando para mejorar (por menos de 6 meses) ⑤ Ya estoy trabajando para mejorar (por 6 meses o más)
22	¿Ha recibido alguna vez orientación especial de salud (asesoramiento específico de salud) para la mejora de sus hábitos de vida?	① Sí ② No