

No.	Mga katanungan	Pagpipiliang sagot
1-3	Umiinom ba kayo ng sumusunod na mga gamot sa kasalukuyan?	
1	a. Gamot na nagpapababa sa presyon ng dugo	① Oo ② Hindi
2	b. Insulin injection o gamot ng nagpapababa sa blood sugar	① Oo ② Hindi
3	c. Gamot na nagpapababa sa cholesterol at triglycerides (neutral fat)	① Oo ② Hindi
4	Napagsabihan na ba kayo ng doktor na nagkaroon kayo ng atake sa utak (cerebral hemorrhage, cerebral infarction, at iba pa), o di kaya'y nagpagamot para sa nabanggit?	① Oo ② Hindi
5	Napagsabihan na ba kayo ng doctor na mayroon kayong sakit sa puso (angina, myocardial infarction, at iba pa), o di kaya'y nagpagamot para sa nabanggit?	① Oo ② Hindi
6	Napagsabihan na ba kayo ng doctor na mayroon kayong talamak na sakit sa bato, kidney failure o di kaya'y nagpagamot (dialysis, at iba pa) para sa nabanggit?.	① Oo ② Hindi
7	Napagsabihan na ba kayo ng doctor na mayroon kayong anemia?	① Oo ② Hindi
8	Sa kasalukuyan, regular ka bang naninigarilyo? (Ang "regular na naninigarilyo sa kasalukuyan" ay tumutukoy sa mga taong nakakatugon sa parehong Kondisyon 1 at Kondisyon 2. Kondisyon 1: Naninigarilyo sa nakaraang isang buwan Kondisyon 2: Naninigarilyo nang higit sa 6 na buwan sa kabuuan ng buhay, o nakatigil ng higit sa 100 sigarilyo)	① Oo (Parehong natutugunan ang Kondisyon 1 at Kondisyon 2) ② Dati akong naninigarilyo ngunit hindi sa nakaraang isang buwan (Tumutugon lamang sa Kondisyon 2) ③ Hindi (Hindi kabilang sa ① at ②)
9	Nadagdagan ba ang inyong timbang ng 10 kg o higit pa mula sa timbang ninyo noong kayo ay 20 taong-gulang?	① Oo ② Hindi
10	Isinasagawa ba ninyo ang magaang ehersisyo, sa pagpapawis sa loob ng 30 minutos o higit pa, nang dalawang araw o higit pa sa isang linggo, sa loob ng isang taon o higit pa?	① Oo ② Hindi
11	Sa araw-araw na pamumuhay, isinasagawa ba ninyo ang paglalakad o katumbas na pisikal na aktibidad nang isang oras o higit pa sa loob ng isang araw?	① Oo ② Hindi
12	Mas mabilis ba ang inyong paglalakad kumpara sa ibang tao na parehong kasarian na halos kasing edad lang ninyo?	① Oo ② Hindi
13	Kapag kumakain, alin sa sumusunod ang naaangkop sa inyo sa pagnguya ng pagkain?	① Nagagawang kumain at ngumuya ng anumang pagkain. ② May mga bahagi na inaalala, tulad ng ngipin, gilagid, pagkagat (dental bite), at iba pa, kung saan nakakaranas ng paghihirap sa pagnguya. ③ Halos hindi magawang ngumuya.
14	Mas mabilis ba kayong kumain kumpara sa iba?	① Mabilis ② Karaniwan ③ Mabagal
15	Kumakain ba kayo ng hapunan sa loob ng dalawang oras bago matulog, nang tatlong beses o higit pa sa isang linggo?	① Oo ② Hindi
16	Kumakain ba kayo ng meryenda o umiinom ng matamis na inumin bukod sa almusal, tanghalian at hapunan?	① Araw-araw ② Minsan ③ Halos wala
17	Nilalaktawan ba ninyo ang pagkain ng alumusal nang tatlong beses sa isang linggo?	① Oo ② Hindi
18	Gaano kadalas kang umiinom ng alak (tulad ng Japanese Sake, Shochu, Beer, alak na banyaga, atbp.)? (Ang "tumigil na" ay tumutukoy sa mga taong dati ay umiinom nang regular nang hindi bababa sa isang beses kada buwan, ngunit hindi na umiinom ng alak sa nakalipas na higit sa isang taon.)	① Araw-araw ② 5 hanggang 6 na araw sa isang linggo ③ 3 hanggang 4 na araw sa isang linggo ④ 1 hanggang 2 na araw sa isang linggo ⑤ 1 hanggang 3 na araw sa isang buwan ⑥ Mas mababa sa isang araw sa isang buwan ⑦ Tumigil na ⑧ Hindi umiinom (Hindi makainom)
19	Sa mga araw na umiinom ka, gaano karami ang iniinom mo? Isang sukatan ng Japanese Sake na 1 go (15% alkohol, 180 ml) ay katumbas ng: Beer (5% alkohol, 500 ml), Shochu (25% alkohol, mga 110 ml), Alak na pula o puti (14% alkohol, mga 2 baso (240 ml)).	① Mas mababa sa 1 go ② 1 hanggang mababa sa 2 go ③ 2 hanggang mababa sa 3 go ④ 3 hanggang mababa sa 5 go ⑤ Higit sa 5 go
20	Nakakapagpahinga ba kayo nang husto sa inyong pagtulog?	① Oo ② Hindi
21	Pinag-iisipan ba ninyo ang pagpapabuti sa inyong lifestyle, tulad ng pag-ehersisyo, paraan ng pagkain, at iba pa?	① Walang balak na mapabuti ② Balak na mapabuti (sa loob ng 6 buwan) ③ Balak na mapabuti sa hinaharap (sa loob ng isang buwan), at unti-unting inuumpisahan ④ Pinagsisikapan na ang pagpapabuti (hindi aabot ng 6 buwan) ⑤ Pinagsisikapan na ang pagpapabuti (6 buwan o higit pa)
22	Nakatanggap ka na ba ng partikular na pangkalusugang gabay tungkol sa pagbabago ng iyong mga nakagawian sa pamumuhay?	① Oo ② Hindi