
Taon 2011

Citizen's Health Care Research

Detalyadong Survey Palatanungan (Para sa Pangkalahatan)

Ang nukleyar disaster na nangyari noong nakaraang lindol ay nagdulot ng malaking pagbabago sa pamumuhay ng mga tao. Dahil dito, napilitan silang manatili sa silungan, dahilan upang sila'y magkaroon ng agam-agam at stress.

Ang layunin ng mga katanungan ito ay tulungan ang mga mamamayang pangalagaan ang kanilang kalusugan para sa hinaharap at upang detalyadong mapag-aralan ang pangkasalukuyang kalusugan. Ang tinutugis ay ang mga naninirahan sa pansamantalang tirahan at lokal na residente, para alamin kung ano ang kalagayan ng kalusugan ng isip at katawan at gawing batayan sa hinaharap.

Ayon sa tagapamahala ng kalusugan, ang impormasyong nakalap ng bawat isa ay kanilang ilalagak sa munisipyo. Maaaring humingi ng kopya ang iba, ngunit hindi ito maaring isiwalat para sa personal na hangarin.

Tandaan na ang survey na ito ay maaaring punan lamang mag-isa. Para naman sa mga menor de edad, ang mga magulang ang sasagot ng survey at kailangan ng lagda nila.

At para sa mga may edad na mamamayan, na hindi na kayang sumagot ng survey, maaaring ang kanilang kaanak at kasama sa bahay ang sasagot nito.

Tandaang ang tinutugunan ng survey na ito ay mga bata na dapat punan ng mga magulang, at mangyari pong ipadala sa loob ng dalawang linggo.

Kung may mga reklamo o katanungan maaring makipag-ugnayan sa amin sa numerong nakasulat sa huling pahina.

Fukushima Prefecture
Fukushima Medical University

Ang mga sumusunod na seksyon ay maaari lang pong punan kung kinakailangan at lagyan ng tsek kung ayon sa nararapat.。

Araw ng pagpunan : Taon 2012_____ buwan _____ araw _____	Tumugon : ₁ <input type="checkbox"/> sarili ₂ <input type="checkbox"/> kinatawan (relasyon _____)
Furigana : _____ <u>Pangalan</u> _____	kasarian : ₁ <input type="checkbox"/> lalake ₂ <input type="checkbox"/> babae
Kapanganakan : ₁ _____ <div style="text-align: center;">Taon buwan araw</div>	
Tagapag-alaga (Kung menor de edad ang sasagot sa survey na ito maar ing hingin ang pagsang ayon at kailangan ang lagda ng mga magulang 。) (lagda ng magulang) _____	
Kasalukuyang tirihan simula pa noong Marso 11 : <input type="checkbox"/> Saklaw ng parehong address (opsyonal ang paglalarawan) 〒 _____ - _____ <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> _____ Lalawigan _____ Probinsiya, _____ Nayon, Bayan </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 5px;"> _____ Siyudad _____ _____ </div>	
Pangngalan ng gusali at numero ng kuwarto _____	
Kasalukuyang Address : ₁ <input type="checkbox"/> parehong address sa cover page (maaring ligtaan ₂ <input type="checkbox"/> Address na nakarehistro katulad ng nasa Alien Card noong Marso 11 (maaring ligtaan) 〒 _____ - _____ <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> _____ Lalawigan, _____ Bayan, Distrito _____ _____ Distrito, bayan, _____ </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 5px;"> _____ lungsod _____, probinsiya _____ _____ nayon _____ </div>	
Pangngalan ng gusali at numero ng kuwarto _____	
Lokasyon ng lugar para sa reloasyon (punan kung alam ang bagong lokasyon sa hinaharap) 〒 _____ - _____ <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> _____ Lalawigan, _____ Bayan, distrito, _____ _____ Distrito, bayan _____ </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 5px;"> _____ lungsod _____ probinsiya _____ _____ , nayon, _____ </div>	
Pangngalan ng building at numero ng kuwarto _____	
Petsa ng Paglipat : Taon _____ Buwan _____ Araw _____	
Makipag-alam ※ Kinakailangan kung sakaling may karagdagang katanungan ang kinaka-ukulan Numero ng telepono : (_____) _____ — _____ (_____)	

Mobile number : _____-_____-_____

Trabaho : ₁☐ full-time ₂☐ part-time ₃☐ walang trabaho (studyante, kasama ng mga asawang babae)

1. Ano ang kasalukuyang kalusugan. (Markahan ng tsek ang nararapat na tugon)

Nakapakabuti ₁ <input type="checkbox"/>	Kasiya-siya ₂ <input type="checkbox"/>	karaniwan ₃ <input type="checkbox"/>	Masama ₄ <input type="checkbox"/>	Medyo mahirap ₅ <input type="checkbox"/>
---	--	--	---	--

2. Nagpasuri na ba sa doktor kung nagkaroon ng mga sumusunod na sakit

1) Hypertension (medyo mataas ang presyon ng dugo)

₁☐ wala ₂☐ meron

Ikaw ba ay nagpapagamot? ₁☐ oo ₂☐ hindi

2) Diyabetes (medyo mataas ang presyon ng blood sugar)

☐ wala ☐ meron

Ikaw ba ay nagpapagamot? ☐ oo ₂☐ hindi

3) Hyperlipidemia (mataas ang kolesterol o triglycerides)

₁☐ wala ₂☐ meron

Ikaw ba ay nagpapagamot? ₁☐ oo ₂☐ hindi

4) kanser (kabilang ang leukemia at lymphoma)

₁☐ wala ₂☐ meron

saan 「kanser」 ? (tugunan lahat)

(_____), (_____), (_____)

5) Stroke

₁☐ wala ₂☐ meron

Anong uri ng Stroke? (maaring sagutan kahit ilang beses)

₁☐ Stroke (uri ng sakit sa dugo ng tserebral, tserebral)

₂☐ pagdurugo ng tserebral ₃☐ subarachnoid paglura ng dugo

₄☐ Atbp. (_____) ₅☐ hindi alam

Ang sakit na pamumuo ng dugo sa utak

6) Sakit sa Puso

₁☐ wala ₂☐ meron

Anong uri ng sakit sa puso? (maaring sagutan kahit ilang beses)

₁☐ Myocardial Infarction (sakit sa puso)

₂☐ Anghina (pareho)

₃☐ Atbp. (_____) ₄☐ hindi alam

Ang sakit ng pamumuo ng dugo sa puso

7) Pangmatagalang sakit sa atay

₁ ☐ wala ₂ ☐ meron ➔

Anong uri ng na sakit sa atay?

₁ ☐ Hepatitis B ₂ ☐ Hepatitis C

₃ ☐ Atbp. (_____)

8) Pulmonya (Sa pagitan ng sampung taon)

₁ ☐ wala ₂ ☐ meron

9) Pagkabali ng buto sa edad 50

₁ ☐ wala ₂ ☐ meron

10) sakit sa thyroid

₁ ☐ wala ₂ ☐ meron ➔

Anong uri ng sakit sa thyroid?

₁ ☐ Hyperthyroidism (Graves Disease)

₂ ☐ Hyperthyroidism

₃ ☐ Atbp. (_____)

11) Sakit sa kaisipan

₁ ☐ wala ₂ ☐ meron

3. Nasiyasat ka na ba ng mga sumusunod:.

Maaring punan kung alin ang nararapat.

1. CT scan (Ang paggamit ng malaking aparatos na gumagamit ng guwang sa gitna)

₁ ☐ wala

₂ ☐ meron

₃ ☐ hindi alam

2. Pagsusuri sa pamamagitan ng Fluoroscopic

₁ ☐ wala

₂ ☐ meron

₃ ☐ hindi alam

3. Iba pang pagsusuri ng Angiographic (hal. tulad ng catheterization ng puso), Pag-examine ng gamot sa nuclear (Pag-examine sa pamamagitan ng Scintigraphic), At iba pang pag-examine gamit ang PET.

₁ ☐ wala

₂ ☐ meron ➔

₃ ☐ di alam

₁ ☐ Pagsusuri ng Angiographic ₂ ☐ Pag-examing ng gamot sa nuclear ₃ ☐ PAg-examine sa pamamagitan ng PET

4. Para sa pag-gamot ng sakit may ginawa na bang radiation therapy.
Lagyan ng tsek ang nararapat na sagot.

- ₁ ☐ wala ₂ ☐ meron ₃ ☐ hindi alam

Kung maraming
Sakit maaring
Tugunan lahat

Kung ano anong uri ng sakit mayroon? Ilang taon ng nagkasakit ?

() anong edad?
() anong edad?
() anong edad?

5. Mayroon ba kayong naramdamang sakit o sintomas sa katawan nitong nakaraang araw?

- ₁ ☐ oo ₂ ☐ hindi



Anong sintomas ang naramdaman. Bilugan ang mga sintomas na inyong nararamdaman.

Para sa karagdagan, bilugan ang mga bagay na naramdaman pagkaraan ng kalamidad.

- a. Pananakit ng kasu-kasuan b. madaling magalit c. sakit ng ulo d. pagka-hilo
e. mabilis na pagtibok ng puso f. hirap sa paghinga g. pag-ubo na may plema
h. wheezing i. pagtatae j. di pagdumi k. pagkawala ng gana sa pagkain
l. pananakit ng tyan m. pananakit dulot ng almuranas · dugo sa dumi
n. pananakit ng ngipin o. pamamaga ng gilagido pagdurugo p. hirap sa pag-nguya
q. pangangati (eksema · aliponga) r. pananakit sa likod s. pagpipigil ng pag-ihi (napapaihi)
t. pamamanas ng paa u. hirap sa pag- · pananakit sa pag-ihi
v. sugat · sugat sa pagka-paso w. irregular ng regla · dis-menorhia
x. bali · pilay · padlinsad y. iba pa ()

6. Katanungan sa pang araw-araw na ginagawa.

1) Tugunan kung kayang gawin mag-isa ang mga nakasulat sa ibaba.

Mga Gawain pang-araw-araw	Kayang mag-isa	Hindi kayang mag-isa
1. Kumakain ng walang umaalalay (hindi kasama ang paghanda ng pag-kain)	₁ <input type="checkbox"/>	₂ <input type="checkbox"/>
2. Magbibihis mag-isa	₁ <input type="checkbox"/>	₂ <input type="checkbox"/>
3. Pagpunta sa kubeta mag-isa	₁ <input type="checkbox"/>	₂ <input type="checkbox"/>
4. Pamimili ng mga kailangan	₁ <input type="checkbox"/>	₂ <input type="checkbox"/>

2) Libangan (Pagkaraoke o paglaro ng gate ball) trabaho sa komunidad (tulad ng fiesta) Ikaw ba ay lumalahok. (lagyan ng tsek ang mga tugon)

₁ ☐ wala, bihirang pag-sali ₂ ☐ paminsan-minsan sumasali ₃ ☐ palaging sumasali

7. Katanungan ukol sa pagtulog.

1) Itong isang buwan kuntento ba sa pagtulog (depende sa haba).

(Lagyan ng tsek ang nararapat na tugon)

₁ ☐ nasiyahan ₂ ☐ medyo hindi nasiyahan ₃ ☐ hindi kuntento ₄ ☐ hindi

makatulog

2) Nakakaranas ka ba ng mga sumusunod tatlo (3) sa isang linggo

		meron	wala
1	Hirap sa pagtulog sa gabi kahit nasa higaan na	₁ <input type="checkbox"/>	₂ <input type="checkbox"/>
2	Madaling magigising sa gabi	₁ <input type="checkbox"/>	₂ <input type="checkbox"/>
3	Mas maagang gumigising kesa sa inaasahang oras, hindi makatulog	₁ <input type="checkbox"/>	₂ <input type="checkbox"/>
4	Kakulangan sa pagtulog	₁ <input type="checkbox"/>	₂ <input type="checkbox"/>
5	Hindi maganda ang pakiramdam sa araw	₁ <input type="checkbox"/>	₂ <input type="checkbox"/>
6	Nababawasan ang pangkaisipan at pisikal na aktibidad	₁ <input type="checkbox"/>	₂ <input type="checkbox"/>
7	Pagkaantok sa araw	₁ <input type="checkbox"/>	₂ <input type="checkbox"/>

8. Katanungan ukol sa paninigarilyo.

1) Pamamaraan ng paninigarilyo; tabako o usok? hindi kasali ang paggamit ng pipa
(Lagyan ng tsek ang nararapat na tugon)

☐ ₁ hindi na ninigarilyo

☐ ₂ tumigil na

☐ ₃ naninigarilyo

```
graph TD; Q1[1) Pamamaraan ng paninigarilyo; tabako o usok? hindi kasali ang paggamit ng pipa  
(Lagyan ng tsek ang nararapat na tugon)] --> A1[1 ☐ hindi na ninigarilyo]; Q1 --> A2[2 ☐ tumigil na]; Q1 --> A3[3 ☐ naninigarilyo]; A1 --> B1[Ipagpatuloy sa ibaba]; A2 --> B2[Ilang taon ng nakalipas mula ng tumigil?   
 buwan]; A3 --> B2; B2 --> B3[Anong average na bilang ng paninigarilyo sa isang araw?  
※Sa mga tumigil na isulat kung ilang beses  
Average sa isang  araw  
Ilang taon ng naninigarilyo?  
Total  ilang taon]; B3 --> Q2[2) Sa nakalipas na sampung taon ikaw ba ay nakalanghap ng usok ng sigarilyo sa bahay  
o sa pinapasukan? (Lagyan ng tsek ang nararapat na tugon)];
```

2) Sa nakalipas na sampung taon ikaw ba ay nakalanghap ng usok ng sigarilyo sa bahay
o sa pinapasukan? (Lagyan ng tsek ang nararapat na tugon)

☐ ₁ araw-araw

☐ ₂ 4 o 5 araw sa isang linggo

☐ ₃ paminsan-minsan

☐ ₄ bihira

3) Naninigarilyo ka na ba noon bago pa lumindol?

(Lagyan ng tsek ang nararapat na tugon)

☐ ₁ hindi naninigarilyo

☐ ₂ naninigarilyo

9. Katanungan ukol sa pag-inom ng alak.

1) Umiinom ka ba ng alak (alcohol)? (Lagyan ng tsek ang nararapat na tugon)

₁ ☐ Hindi umiinom,
1 o mahigit)

₂ ☐ tumigil

₃ ☐ umiinom (sa isang buwan

(mas mababa sa isang buwan)

2)
mangyaring
pumunta sa.

Ilan taon na nakalipas simula
ng tumigil?

taon

buwan

Mangyarin
g pumunta
dito

Isulat isang taon isulat kung ilang beses at dami ng iniinom ayon sa klase ng alak.

Uri ng alak		Hindi umiinom	Dalas ng pag-inom (Lagyan ng tsek ang nararapat na tugon)					Sa isang beses Dami ng na inom
			Isang beses Sa isang linggo	1 o 2 beses sa isang linggo	3 o 4 sa isang linggo	5 o 6 na beses sa isang linggo	Araw-araw	
Beer	Malaking bote	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ilang bote
	Katamtamang bote o sa lata	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ilang bote
	Maliit na bote o lata	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ilang bote
Japanese wine		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ilang cup
Liquor		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ilang cup
Wine		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ilang baso
Western liquor ※	single	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ilang cup
	double	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ilang cup

※Tulad ng whisky o brandy

2) Umiinom ka na ba ng alak bago pa ang lindol noong Marso11?

(tsekin ang nararapat na tugon)

₁ ☐ hindi nainom o halos di nainom (mababa sa isang buwan)

₂ ☐ umiinom (mahigit sa isang beses sa isang buwan)

10. Mga katanungan ukol sa pagkain, sa kasalukuyan gaano kadalas o kadami ng kinakain o iniinom) ?

Lagyan ng tsek ang nararapat na tugon **ang tumutugon na kasagutan.**

<div> <div>Dalas ng pagkain o pag-iinom</div> <div>Uri ng pagkain at inumin</div> </div>		Hindi Kumakain	Mababa pa sa isang linggo	1 o 2 beses sa isang linggo	3 o 4 sa isang linggo	4 o 5 sa isang linggo	Araw-araw
Kanin		₀ <input type="checkbox"/>	₁ <input type="checkbox"/>	₂ <input type="checkbox"/>	₃ <input type="checkbox"/>	₄ <input type="checkbox"/>	₅ <input type="checkbox"/>
tinapay		₀ <input type="checkbox"/>	₁ <input type="checkbox"/>	₂ <input type="checkbox"/>	₃ <input type="checkbox"/>	₄ <input type="checkbox"/>	₅ <input type="checkbox"/>
Luto ng isda (sashimi, inihaw, prito o nilaga)		₀ <input type="checkbox"/>	₁ <input type="checkbox"/>	₂ <input type="checkbox"/>	₃ <input type="checkbox"/>	₄ <input type="checkbox"/>	₅ <input type="checkbox"/>
karn	Karne ng manok	₀ <input type="checkbox"/>	₁ <input type="checkbox"/>	₂ <input type="checkbox"/>	₃ <input type="checkbox"/>	₄ <input type="checkbox"/>	₅ <input type="checkbox"/>
	Karneng baka, karneng baboy	₀ <input type="checkbox"/>	₁ <input type="checkbox"/>	₂ <input type="checkbox"/>	₃ <input type="checkbox"/>	₄ <input type="checkbox"/>	₅ <input type="checkbox"/>
	ham, sausage	₀ <input type="checkbox"/>	₁ <input type="checkbox"/>	₂ <input type="checkbox"/>	₃ <input type="checkbox"/>	₄ <input type="checkbox"/>	₅ <input type="checkbox"/>
gula	Luntiang gulay (spinach, brassica, leek)	₀ <input type="checkbox"/>	₁ <input type="checkbox"/>	₂ <input type="checkbox"/>	₃ <input type="checkbox"/>	₄ <input type="checkbox"/>	₅ <input type="checkbox"/>
	Mapupulang gulay (kamatis, carrot, kalabasa)	₀ <input type="checkbox"/>	₁ <input type="checkbox"/>	₂ <input type="checkbox"/>	₃ <input type="checkbox"/>	₄ <input type="checkbox"/>	₅ <input type="checkbox"/>
	Mapupusyaw na gulay (pechay, cabbage, labanos)	₀ <input type="checkbox"/>	₁ <input type="checkbox"/>	₂ <input type="checkbox"/>	₃ <input type="checkbox"/>	₄ <input type="checkbox"/>	₅ <input type="checkbox"/>
	Veg. juice	₀ <input type="checkbox"/>	₁ <input type="checkbox"/>	₂ <input type="checkbox"/>	₃ <input type="checkbox"/>	₄ <input type="checkbox"/>	₅ <input type="checkbox"/>
prut	Prutas	₀ <input type="checkbox"/>	₁ <input type="checkbox"/>	₂ <input type="checkbox"/>	₃ <input type="checkbox"/>	₄ <input type="checkbox"/>	₅ <input type="checkbox"/>
	Fruit juice	₀ <input type="checkbox"/>	₁ <input type="checkbox"/>	₂ <input type="checkbox"/>	₃ <input type="checkbox"/>	₄ <input type="checkbox"/>	₅ <input type="checkbox"/>
bean	Natto	₀ <input type="checkbox"/>	₁ <input type="checkbox"/>	₂ <input type="checkbox"/>	₃ <input type="checkbox"/>	₄ <input type="checkbox"/>	₅ <input type="checkbox"/>
	Miso soup	₀ <input type="checkbox"/>	₁ <input type="checkbox"/>	₂ <input type="checkbox"/>	₃ <input type="checkbox"/>	₄ <input type="checkbox"/>	₅ <input type="checkbox"/>
	Tofu soup	₀ <input type="checkbox"/>	₁ <input type="checkbox"/>	₂ <input type="checkbox"/>	₃ <input type="checkbox"/>	₄ <input type="checkbox"/>	₅ <input type="checkbox"/>

	Nilagang pagkain	₀ <input type="checkbox"/>	₁ <input type="checkbox"/>	₂ <input type="checkbox"/>	₃ <input type="checkbox"/>	₄ <input type="checkbox"/>	₅ <input type="checkbox"/>
Gatas		₀ <input type="checkbox"/>	₁ <input type="checkbox"/>	₂ <input type="checkbox"/>	₃ <input type="checkbox"/>	₄ <input type="checkbox"/>	₅ <input type="checkbox"/>
Soy milk		₀ <input type="checkbox"/>	₁ <input type="checkbox"/>	₂ <input type="checkbox"/>	₃ <input type="checkbox"/>	₄ <input type="checkbox"/>	₅ <input type="checkbox"/>
yogurt, lactic acid beverage		₀ <input type="checkbox"/>	₁ <input type="checkbox"/>	₂ <input type="checkbox"/>	₃ <input type="checkbox"/>	₄ <input type="checkbox"/>	₅ <input type="checkbox"/>

11. Madalas ka bang mag ehersisyo. (Lagyan ng tsek ang nararapat na tugon)

₁ ☐ halos araw-araw ₂ ☐ 3 o 4 na beses sa isang linggo

₃ ☐ minsan sa isang linggo ₄ ☐ halos hindi

**12. Sa loob ng 30 araw na nakaraan gaano kadalas ang mga sumusunod ?
Bilugan ang nararapat na bilang.**

		wala	Konti lang	Pamin san minsa n	halos	palag i
1	Nakaramdam ka ng paninerbiyos.	0	1	2	3	4
2	Pagkadama ng kawalan ng pag-asa.	0	1	2	3	4
3	Hindi mapalagay o mapakali.	0	1	2	3	4
4	Na-dedepressed, walang pakialam sa na nangyari	0	1	2	3	4
5	Nakakaramdam na kahit anong gawin walang pagsisikap.	0	1	2	3	4
6	Naramdaman hindi karapat dapat.	0	1	2	3	4

13. Katanungan ukol sa naging karanasan sa nakaraang kalamidad(lindol, tsunami, radiation)。

Ang mga sumusunod ay mga stressful na karanasan sa buhay na isang tao. (Stress experiences) na nagiging problema o mga reklamo. Isa rito ang mga sumusunod: Ma-ingat na basahin ang mga sumusunod , at kung papaano naapektuhan sa loob ng isang buwan ng bawat problema. bilugan ang nararapat na numero

		wala	Konti meron	moderate	lubha	Lubhang meron
1	Sa stressful na karanasan paulit-ulit bang naalala ang mga bagay na nagdulot nito	1	2	3	4	5
2	Napapanaginipan bang paulit-ulit ang mga bagay na naging stressful na karanasan.	1	2	3	4	5
3	Parang nararamdaman na ma-uulit muli Ang mga stressful na karanasan	1	2	3	4	5
4	Kapag may mga bagay na nagpapaalala sa stressful na karanasan na siyang nagdudulot ng pagka-upset	1	2	3	4	5
5	Kapag may mga bagay na nagpapa-alala sa stress na karanasang ito na nagdudulot ng reaksiyon sa katawan tulad ng pagbilis ng tibok ng puso, pagpapawis, paghabol ng hininga	1	2	3	4	5
6	Iwasang pag-usapan o banggitin ang mga bagay na nagdulot ng stressful na karanasan	1	2	3	4	5
7	Iwasan ang mga bagay na magpapaalala sa stressful na karanasan	1	2	3	4	5
8	Mahirap tandaan ang mahalagang bahagi ng stressful na karanasan	1	2	3	4	5
9	Nawalan ng gana sa mga nakagawiang bagay	1	2	3	4	5
10	Naramdaman mo ba na parang gusto mong umiwas sa mga tao o ikaw ang iniinawalan	1	2	3	4	5
11	Naramdaman mo bang parang naging manhid ka at parang hindi mo na kayang makipagmabutihan sa mga taong mga kalapit	1	2	3	4	5

	mo					
12	Parang naramdaman mo na wala ng future	1	2	3	4	5
13	Hindi maganda ang pagtulog, nagigising ng wala sa oras	1	2	3	4	5
14	Nagiging mayamutin, magagalitin	1	2	3	4	5
15	Hindi makapag concentrate sa mga bagay bagay	1	2	3	4	5
16	Masyadong nagiging maingat, o matatakutin	1	2	3	4	5
17	Nagiging magugulatin o sensitibo sa mga bagay bagay	1	2	3	4	5

14. Katanungan ukol sa nakalipas na disaster noong Marso 11, 2011.

1) Sa nakalipas na disaster punan ng tsek ang mga bagay na iyong naranasan.

☐ ₁ lindol ☐ ₂ sunami ☐ ₃ Aksidente sa planta ng nukleyar (pagsabog) ☐ ₄ wala

ni isa

Sa nangyaring kalamidad may mga bagay na nasira tulad ng tahanan na inatasan ng gobyerno na mapasamang mabibigyan ng sertipiko bilang isa sa napinsala. Lagyan ng tsek ang mga bagay na tumutugon.

☐ ₁ walang pinsala ☐ ₂ konting pinsala ☐ ₃ bahagyang napinsala

☐ ₄ malaking pinsala ☐ ₅ buong napinsala

Sa kalamidad na ito ikaw ba ay naulila ng malapit sa iyong buhay.

☐ ₁ oo ☐ ₂ hindi

↳ Sino sa pamilya o kaibigan. (_____)

4) Sa pamamagitan ng kalamidad na ito naapektuhan ang inyong tahanan Ano ang pinagbago nito? Lagyan ng tsek ang tugon o bilugan kung saan naninirahan ngayon. .

☐ ₁ shelter ☐ ₂ pangsamantalang tirahan ☐ ₃ tenancy · apartment

☐ ₄ bahay ng kamag-anak ☐ ₅ sariling pag-aari

☐ ₆ Atbp. (_____)

5) Nang dahil sa kalamidad at aksidente sa nuclear plant nabago ba ang iyong

trabaho.

☐ nabago ☐ walang pagbabago

↓

Ano pinagbago. Lagyan ng tsek ang nararapat na tugon.

☐ nang dati walang trabaho ngayon ay may bagong trabaho ☐ unwaged ☐

panibagong propesyon ☐ nadagdagan ang kita ☐ bumaba ang kita ☐ atbp.

(_____)

15. Katanungan ukol sa epekto ng radiation sa inyong kalusugan at kung namamalayan ninyo ito. Bilugan ang mga kasagutan sa sumusunod:

		Napakababa Ng posible			Napakataas Ng possible
1	Sa kasalukuyang , matinding problema ang dulot ng exposure sa kalusugan? (hal. Pagkamatay pagkalipas ng 1 buwan) sa palagay ninyo gaano kataas ito	1	2	3	4
2	Sa kasalukuyang resulta ng exposure sa radiation sa kalusugan (tulad ng kanser) anu sa palagay ninyo ang mangyayari	1	2	3	4
3	Sa palagay ninyo gaano kalaki ang epekto ng exposure radiation sa susunod na henerasyon (kasama ang anak at sa mga ipapanganak o magiging apo sa darating na panahon) sa kanilang kalusugan?	1	2	3	4

※ Ang mga sumusunod na katanungan ay inilaan upang humingi ng impormasyon na may kaugnayan sa kalusugan at pamumuhay at walang intensiyong panghimasukan ang pribadong buhay. maaring tugunan kung ano lang ang nais tugunan.

16. Huling pinasukang paaralan, lagyan ng tsek ang tugon.

☐ Elementarya · middle school ☐ mataas na paaralan

☐ paaralang bokasyonal · junior college ☐ Unibersidad (4 taon) · Graduate school

17. Mayroon ba sa inyong pamilya o (kamag-anak) ang nagkaroon ng mga

sumusunod na sakit?

(Lagyan ng tsek kung anong uri ng sakit ang mayroon.)

1) Nagkaroon ba ang inyong ama ng mga sumusunod na sakit? (kahit ilang sagot ay maaari)

- ₁ ☐ atake serebral ₂ ☐ sakit sa puso
₃ ☐ diyabetes ₄ ☐ kanser (anong uri : _____, _____, _____)
₅ ☐ walang anomang sakit ₆ ☐ hindi alam

2) Nagkaroon ba ang inyong ina ng mga sumusunod na sakit? (kahit ilang sagot ay maaari)

- ₁ ☐ atake serebral ₂ ☐ sakit sa puso ₃ ☐ diyabetes ₄ ☐ kanser (anong uri : _____, _____, _____)
₅ ☐ walang anomang sakit ₆ ☐ hindi alam

3) Nagkaroon ba ang inyong kapatid na (lalake) ng mga sumusunod na sakit? (kahit ilang sagot ay maaari)

Sa mga walang kapatid,
Dito lagyan ng tsek

₀ ☐ walang kapatid na lalake

- ₁ ☐ atake serebral
₃ ☐ diyabetes ₄ ☐ kanser (anong uri : _____, _____, _____)
₅ ☐ walang kapatid na may sakit na nabanggit sa itaas ₆ ☐ hindi alam

4) Nagkaroon ba ang inyong kapatid na (babae) ng mga sumusunod na sakit? (kahit ilan sagot ay maaari)

Kung walang kapatid na babae
dito tsekin

₀ ☐ walang kapatid na babae

- ₁ ☐ atake serebral ₂ ☐ sakit sa puso
₃ ☐ diyabetes ₄ ☐ kanser (anong uri : _____, _____, _____)
₅ ☐ walang kapatid na babae na may sakit na nabanggit sa itaas ₆ ☐ hindi alam

**Para sa mga kalalakihan dito natapos ang tanong. Maaari ng ilagay sa
sobre ang mga sinagutan at ipadala sa kinauukulan.
At para sa mga kababaihan mangyaring tumuloy sa susunod na katanungan.
Ang mga katanungan sa ibaba ay para lamang sa kababaihan.**

18. Katanungan ukol sa buwanang regla.

<input type="checkbox"/> ₁ may buwanang regla	<input type="checkbox"/> ₅ hindi panirereгла
<input type="checkbox"/> ₂ menopos (kasama ang surgical menopos)	
<input type="checkbox"/> ₃ sa pagbubuntis, kapapanganak	
Lang kaya walang regla	
<input type="checkbox"/> ₄ sa kasalukuyang walang regal ano ang dahilan	



Ilang taon ng unang dinatnan ng regla. taon

2) (1) Para sa sumagot sa number 1 na tanong.

① Ilang taon ka ng matapos ang huling regla? taon

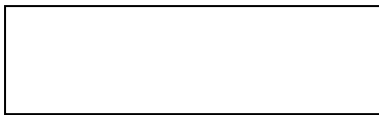
② Anong dahilan at natapos o tumigil na ito?

<input type="checkbox"/> ₁ natural menopos
<input type="checkbox"/> ₂ Sa pamamagitan ng paggamot ng menopos (Pagtanggal ng obaryo at matris, radiation therapy at chemotherapy)
<input type="checkbox"/> ₃ Atbp. _____)

19. Mayroon ba kayong karanasan ng panganganak.

☐ ₁ meron ☐ ₂ wala

**Dito natatapos ang mga katanungan. Maari ng ilagay sa
Kalakip na sobre at ipadala sa kinauukulan.**



Citizen's Health Care Research



Fukushima Medical University

[Makipag-ugnayan sa:]

- Mga katanungan kung papaano punan ang mga survey
Citizen's Health Care Research
Fukushima Medical University
Tel. no. 024-549-5170 (simula 9:00hanggang 17:00 ng hapon)