

冷房の効いた場所で長時間過ごす การใช้เวลาอยู่ในสถานที่ปรับอากาศ เป็นเวลานาน	はい/ いいえ ใช่แล้วครับ/ ไม่ใช่หรอก	お風呂はシャワーだけで済ませる ฉันไม่ใช้อ่างอาบน้ำ ฉันใช้เพียงฝักบัว	はい/ いいえ ใช่แล้วครับ/ ไม่ใช่หรอก
手足や腰が冷える มือ เท้า และหลังส่วนล่างเย็น	はい/ いいえ ใช่แล้วครับ/ ไม่ใช่หรอก	ストレスでイライラする ความหงุดหงิดจากความเครียด	はい/ いいえ ใช่แล้วครับ/ ไม่ใช่หรอก
倦怠感がある ฉันรู้สึกเหนื่อยล้า	はい/ いいえ ใช่แล้วครับ/ ไม่ใช่หรอก	風邪をひきやすい ติดหวัดได้ง่าย	はい/ いいえ ใช่แล้วครับ/ ไม่ใช่หรอก
便通が悪い การขับถ่ายไม่ดี	はい/ いいえ ใช่แล้วครับ/ ไม่ใช่หรอก	薄着で生活をしている การใช้ชีวิตด้วยเสื้อผ้าที่บางเบา	はい/ いいえ ใช่แล้วครับ/ ไม่ใช่หรอก
下痢気味である การขับถ่ายไม่ดี	はい/ いいえ ใช่แล้วครับ/ ไม่ใช่หรอก	下着がきつい การสวมกางเกงชั้นในที่รัดรูป	はい/ いいえ ใช่แล้วครับ/ ไม่ใช่หรอก
めまいがある ฉันรู้สึกเวียนหัว	はい/ いいえ ใช่แล้วครับ/ ไม่ใช่หรอก	冷たい飲み物をよく飲む ดื่มเครื่องดื่มเย็นบ่อยๆ	はい/ いいえ ใช่แล้วครับ/ ไม่ใช่หรอก
頭痛がある ปวดหัว	はい/ いいえ ใช่แล้วครับ/ ไม่ใช่หรอก	食欲不振である การสูญเสียความอยากอาหาร	はい/ いいえ ใช่แล้วครับ/ ไม่ใช่หรอก
肩こりや腰痛がある ปวดไหล่หรือปวดหลัง	はい/ いいえ ใช่แล้วครับ/ ไม่ใช่หรอก	運動不足 การขาดการออกกำลังกาย	はい/ いいえ ใช่แล้วครับ/ ไม่ใช่หรอก
目にクマがある ฉันมีถุงใต้ตา	はい/ いいえ ใช่แล้วครับ/ ไม่ใช่หรอก	喫煙者である เป็นคนสูบบุหรี่	はい/ いいえ ใช่แล้วครับ/ ไม่ใช่หรอก
よくトイレに行く การเข้าห้องน้ำบ่อยๆ	はい/ いいえ ใช่แล้วครับ/ ไม่ใช่หรอก	不規則な生活をしている ฉันใช้ชีวิตแบบไม่สม่ำเสมอ	はい/ いいえ ใช่แล้วครับ/ ไม่ใช่หรอก
生理痛が酷い อาการปวดประจำเดือนรุนแรง	はい/ いいえ ใช่แล้วครับ/ ไม่ใช่หรอก	睡眠不足である ฉันนอนหลับไม่เพียงพอ	はい/ いいえ ใช่แล้วครับ/ ไม่ใช่หรอก

『はい』が0～3個・・・ "ใช่" ถูกตรวจสอบ 0 ถึง 3 ครั้ง	→ 危険度は5% 素晴らしい生活習慣です！ ความเสี่ยงอยู่ที่5% นิสัยการใช้ชีวิตที่ดี
『はい』が4～8個・・・ "ใช่" ถูกตรวจสอบ 4 ถึง 8 ครั้ง	→ 危険度は35% 冷房病の疑いあり ความเสี่ยงอยู่ที่35% คุณอาจกำลังประสบกับอาการป่วยจากเครื่องปรับอากาศ 普段の生活に、少し注意が必要です。 คุณควรระมัดระวังในการใช้ชีวิตประจำวันให้มากขึ้นสักหน่อย 冷たいものを食べ過ぎないようにして、適度に運動しましょう。 หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่ทำให้ร่างกายเย็นมากเกินไปและออกกำลังกายอย่างพอเหมาะ
『はい』が9～22個・・・ "ใช่" ได้รับการตรวจสอบ 9 ถึง 22 ครั้ง	→ 危険度は75% 冷房病の危険あり！ ความเสี่ยงอยู่ที่75% มีความเป็นไปได้สูงที่คุณจะป่วยเป็นโรคเครื่องปรับอากาศ 生活習慣の見直しが必要です。身体を冷やさないようにしましょう。 จำเป็นต้องทบทวนพฤติกรรมการใช้ชีวิตของคุณ อย่าปล่อยให้ร่างกายหนาว 食事の栄養バランスと運動不足にも注意が必要です。 การใส่ใจต่อสมดุลทางโภชนาการของอาหารที่รับประทานและการไม่ออกกำลังกายก็เป็นสิ่งสำคัญเช่นกัน