

Ka Loiloi Ma'i Kōpa'a Hiki Mua

1. 'Ehia ou makahiki?

Emi iho i nā makahiki he 40 (0 'ai)
He 40-49 mau makahiki (1 'ai)
He 50-59 mau makahiki (2 'ai)
He 60 mau makahiki a 'oi (3 'ai)

E kākau i kāu
helu'ai ma nā
hakahaka o lalo

2. He kāne a i 'ole he wahine 'oe?

He Kāne (1 'ai) He Wahine (0 'ai)

3. Inā he wahine 'oe, ua loa'a mua paha 'oe i ka ma'i kōpa'a ho'okauhua?

'Ae (1 'ai) 'A'ole (0 'ai)

4. Na ka makuahine, ka makuakāne, a kahi hoahānau paha ou i loa'a i ka ma'i kōpa'a?

'Ae (1 'ai) 'A'ole (0 'ai)

5. Ua loa'a mua 'oe i ka mīkā koko pi'i?

'Ae (1 'ai) 'A'ole (0 'ai)

6. He kino 'eleu kou?

'Ae (1 'ai) 'A'ole (0 'ai)

7. He aha kou 'ano kaupaona?

(E nānā i ka pakuhi ma
ka 'ākau)

Ka Helu'ai Pau Loa:

Ke Kī'eki'e	Ke Kaupaona (pon.)		
	1 'ai	2 'ai	3 'ai
4'10"	119-142	143-190	191+
4'11"	124-147	148-197	198+
5'0"	128-152	153-203	204+
5'1"	132-157	158-210	211+
5'2"	136-163	164-217	218+
5'3"	141-168	169-224	225+
5'4"	145-173	174-231	232+
5'5"	150-179	180-239	240+
5'6"	155-185	186-246	247+
5'7"	159-190	191-254	255+
5'8"	164-196	197-261	262+
5'9"	169-202	203-269	270+
5'10"	174-208	209-277	278+
5'11"	179-214	215-285	286+
6'0"	184-220	221-293	294+
6'1"	189-226	227-301	302+
6'2"	194-232	233-310	311+
6'3"	200-239	240-318	319+
6'4"	205-245	246-327	328+
	1 'ai	2 'ai	3 'ai
	'O kou 'ano kaupaona he emi mai i ke kolamu 1 'ai (0 'ai)		

Ua haku'oli 'ia kā Bang et al., Ann Intern Med 151:775-783, 2009. Ua haku mua 'ia ka ha'ilulua me ka loa'a 'ole o ka ma'i kōpa'a ho'okauhua ma ke ana.

Inā he 5 'ai a 'oi kāu

Ke pi'i nei ka maka'u o kou loa'a 'ana i ka ma'i kōpa'a hiki mua, a ua pi'i loa kou maka'u o loa'a i ka ma'i kōpa'a 'ano 2. Eia na'e, na ke kauka wale nō e hō'ōia i kou loa'a 'ana i ka ma'i kōpa'a 'ano 2 a i 'ole i ka ma'i kōpa'a hiki mua, he ma'i ia e pi'i a'e ke ana monakō koko ma mua o ka ana ma'a mau, akā 'a'ole nō i hō'ea i ka pae ma'i kōpa'a 'ano 2. **E kama'ilio 'oe me ke kauka no ka 'imi 'ana i ka pono o nā loiloi 'ē a'e.**

'O ka po'e 'Amelika 'Apelika, 'Amelika Waena/Keponia, 'Inikini/'Ālaka 'Ōiwi, 'Amelika 'Āsia, a Kānaka 'Ōiwi o ka Pākīpika, e pi'i a'e ka maka'u o loa'a 'oe i ka ma'i kōpa'a hiki mua a me ka ma'i kōpa'a 'ano 2. Eia ho'i, 'o ka po'e 'Amelika 'Āsia, e pi'i aku kou maka'u i ka ma'i kōpa'a 'ano 2 ma nā kaupaona māmā (ma kahi o 15 paona i emi iho i nā kaupaona o ke kolamu 1 'ai). E kama'ilio 'oe me ke kauka no ka 'imi 'ana i ka pono o ke ana monakō o kou koko.

Hiki iā 'oe ke ho'ēmi i kou maka'u i ka ma'i

E a'o 'oe pehea e ho'ōki ai i ka ma'i kōpa'a hiki mua a e pale a kāohi ai i ka ma'i kōpa'a 'ano 2 ma ka **papahana ho'ololi nohona a ka CDC** ma <https://www.cdc.gov/diabetes/prevention/lifestyle-program>.

Na ka 'Ahahui Ma'i Kōpa'a 'Amelika a me Nā Ke'ena Kāohi a Pale Pāma'i i hō mai i ka Loiloi Ma'i Kōpa'a.

