

分類 ประเภท	No.	質問項目 คำถาม	回答 คำตอบ
業務歴 ประวัติการทำงาน	9	これまでに、重量物の取扱いのある業務経験がありますか。 จนถึงปัจจุบัน เคยทำงานที่ต้องจัดการเกี่ยวกับสิ่งของที่หนักๆ หรือไม่	①はい ใช่ ②いいえ ไม่ใช่
	10	これまでに、粉塵の多い環境での業務経験がありますか。 จนถึงปัจจุบัน เคยทำงานในสภาพแวดล้อมที่มีฝุ่นผงมากหรือไม่	①はい ใช่ ②いいえ ไม่ใช่
	11	これまでに、激しい振動を伴う業務経験がありますか。 จนถึงปัจจุบัน เคยทำงานที่เกี่ยวข้องกับการสั่นสะเทือนแบบรุนแรงหรือไม่	①はい ใช่ ②いいえ ไม่ใช่
	12	これまでに、有害物質の取扱いのある業務経験がありますか。 จนถึงปัจจุบัน เคยทำงานที่ต้องจัดการเกี่ยวกับสารอันตรายหรือไม่	①はい ใช่ ②いいえ ไม่ใช่
	13	これまでに、放射線の取扱いのある業務経験がありますか。 จนถึงปัจจุบัน เคยทำงานที่ต้องจัดการเกี่ยวกับรังสีหรือไม่	①はい ใช่ ②いいえ ไม่ใช่
	14	現在の職場では、どのような勤務体制で働いていますか。 ในที่ทำงานปัจจุบัน คุณทำงานในระบบการทำงานแบบไหน	①常時日勤 ทำงานเวลากลางวัน ②常時夜勤 ทำงานเวลากลางคืน ③交替制（日勤と夜勤の両方あり） ทำงานเป็นกะ (มีทั้งกะกลางวันและกะกลางคืน)
	15	現在の職場での、直近 1 ヶ月間の 1 日あたりの平均的な労働時間はどのぐらいですか。（昼食等の休憩時間を除き、時間外労働を含む） ในที่ทำงานปัจจุบัน เวลาทำงานเฉลี่ยต่อวัน ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมาคือเท่าไร (ไม่รวมช่วงเวลาพัก เช่น พักกลางวัน ฯลฯ, รวมการทำงานล่วงเวลา)	① 6 時間未満 น้อยกว่า 6 ชั่วโมง ② 6 時間以上 8 時間未満 ตั้งแต่ 6 ชั่วโมงขึ้นไป แต่น้อยกว่า 8 ชั่วโมง ③ 8 時間以上 10 時間未満 ตั้งแต่ 8 ชั่วโมงขึ้นไป แต่น้อยกว่า 10 ชั่วโมง ④ 10 時間以上 ตั้งแต่ 10 ชั่วโมงขึ้นไป
	16	現在の職場での、直近 1 ヶ月間の 1 週間あたりの平均的な労働日数はどのぐらいですか。 ในที่ทำงานปัจจุบัน จำนวนวันทำงานเฉลี่ยต่อสัปดาห์ ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมาคือเท่าไร	① 3 日間未満 น้อยกว่า 3 วัน ② 3 日間以上 5 日間未満 ตั้งแต่ 3 วันขึ้นไป แต่น้อยกว่า 5 วัน ③ 5 日間 5 วัน ④ 6 日間以上 ตั้งแต่ 6 วันขึ้นไป
体重増加 การเพิ่มขึ้นของ น้ำหนัก	17	20 歳の時の体重から 10kg 以上増加していますか。 ตั้งแต่อายุ 20 ปี น้ำหนักเพิ่ม 10 กิโลกรัมขึ้นไปหรือไม่	①はい ใช่ ②いいえ ไม่ใช่
身体活動 การออกกำลังกาย	18	1 回 30 分以上の軽く汗をかく運動を週 2 日以上、1 年以上実施していますか。 ออกกำลังกายมาแล้ว 1 ปีขึ้นไป โดยออกกำลังกายให้เหงื่อออกเบา ๆ ครั้งละ 30 นาทีขึ้นไป อาทิตย์ละ 2 วันขึ้นไป หรือไม่	①はい ใช่ ②いいえ ไม่ใช่
	19	日常生活において歩行又は同等の身体活動を 1 日 1 時間以上実施していますか。 เดินหรือขยับร่างกายในระดับที่เทียบเท่าการเดินในชีวิตประจำวัน 1 ชั่วโมงขึ้นไปต่อหนึ่งวันหรือไม่	①はい ใช่ ②いいえ ไม่ใช่
	20	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いですか。 เมื่อเทียบกับคนที่มีอายุเท่ากัน เพศเดียวกันแล้วนับว่าเป็นคนเดินเร็วหรือไม่	①はい ใช่ ②いいえ ไม่ใช่
歯の状態 สภาพฟัน	21	食事をかんで食べる時の状態はどれにあてはまりますか。 เวลาทานอาหารพฤติกรรมการเคี้ยวตรงกับข้อใด	①何でもかんで食べることができる สามารถเคี้ยวอาหารได้ทุกอย่าง ②歯や歯ぐき、かみあわせなど気になる部分があり、かみにくいことがある มีส่วนที่กังวล เช่น ฟัน เหงือก การสบฟัน ฯลฯ และเคี้ยวยากก็มี ③ほとんどかめない ส่วนใหญ่เคี้ยวไม่ได้
食習慣 นิสัยการทานอาหาร	22	人と比較して食べる速度が速いですか。 เมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่นแล้วนับว่าเป็นคนทานอาหารเร็วหรือไม่	①速い เร็ว ②ふつう ธรรมดา ③遅い ช้า
	23	就寝前の 2 時間以内に夕食をとることが週に 3 回以上ありますか。 ทานอาหารค่ำภายใน 2 ชั่วโมงก่อนนอน สัปดาห์ละ 3 ครั้งขึ้นไปหรือไม่	①はい ใช่ ②いいえ ไม่ใช่
	24	朝昼夕の 3 食以外に間食や甘い飲み物を摂取していますか。 ทานอาหารว่าง และดื่มเครื่องดื่มรสหวาน นอกเหนืออาหารมื้อหลัก 3 มื้อหรือไม่	①毎日 ทุกวัน ②時々 บางครั้ง ③ほとんど摂取しない ส่วนใหญ่ไม่ทานหรือดื่ม
	25	朝食を抜くことが週に 3 回以上ありますか。 ไม่ทานอาหารเช้าสัปดาห์ละ 3 ครั้งขึ้นไปหรือไม่	①はい ใช่ ②いいえ ไม่ใช่

タイ語

分類 ประเภท	No.	質問項目 คำถาม	回答 คำตอบ
飲酒の状況 สถานการณ์การ ดื่มสุรา	26	お酒（日本酒、焼酎、ビール、洋酒など）はどの位の頻度で飲みますか。 มีความถี่ในการดื่มเหล้า (เหล้ากลั่น, เหล้าหมัก, เบียร์, เหล้าฝรั่ง) บ่อยหรือไม่	①毎日 ทุกวัน ②時々 บางครั้ง ③ほとんど飲まない（飲めない） ไม่ค่อยดื่ม (ดื่มไม่ได้)
	27	飲酒日の1日当たりの飲酒量はどの位ですか。 日本酒1合（180ml）の目安：ビール中瓶1本（約500ml）、焼酎25度（110ml）、ウイスキーダブル1杯（60ml）、ワイン2杯（240ml） ดื่มเหล้าต่อหนึ่งวันประมาณเท่าไร เหล้าสาเก 1 ถ้วย (180 มิลลิลิตร) เทียบเท่าเบียร์ 500 มิลลิลิตร เหล้าโซจู 25 ดีกรี (110 มิลลิลิตร), วิสกี้ดับเบิล 1 แก้ว (60 มิลลิลิตร), ไวน์ 2 แก้ว (240 มิลลิลิตร)	①1合未満 น้อยกว่า 1 ถ้วย ②1～2合未満 ตั้งแต่ 1 ถ้วยขึ้นไป แต่น้อยกว่า 2 ถ้วย ③2～3合未満 ตั้งแต่ 2 ถ้วยขึ้นไป แต่น้อยกว่า 3 ถ้วย ④3合以上 3 ถ้วยขึ้นไป
休養 การพักผ่อน	28	睡眠で休養が十分とれていますか。 พักผ่อนโดยการนอนหลับอย่างเพียงพอหรือไม่	①はい ใช่ ②いいえ ไม่ใช่
生活習慣 改善意向 ความตั้งใจที่จะ ปรับปรุงการใช้ ชีวิตประจำวัน	29	運動や食生活等の生活習慣を改善しようと思っていますか。 คิดอยากปรับปรุงนิสัยในการใช้ชีวิตประจำวัน เช่น การออกกำลังกาย การทานอาหารหรือไม่	①改善するつもりはない ไม่คิดจะปรับปรุง ②改善するつもりである（概ね6か月以内） ตั้งใจจะปรับปรุง (ภายใน 6 เดือน) ③近いうちに（概ね1か月以内）改善するつもりであり、少しずつ始めている คิดจะปรับปรุงในไม่ช้านี้ (ภายใน 1 เดือน), เริ่มปรับปรุงทีละน้อยแล้ว ④既に改善に取り組んでいる（6か月未満） อยู่ในช่วงการปรับปรุง (น้อยกว่า 6 เดือน) ⑤既に改善に取り組んでいる（6か月以上） อยู่ในช่วงการปรับปรุง (6 เดือนขึ้นไป)
	30	生活習慣の改善について保健指導（個人への指導）を受ける機会があれば、利用しますか。 ถ้ามีโอกาสได้รับการบริการคำแนะนำด้านสุขภาพในการปรับปรุงนิสัยในการใช้ชีวิตประจำวัน จะใช้บริการหรือไม่	①はい ใช่ ②いいえ ไม่ใช่
その他 อื่นๆ	31	何か健康について相談したいことがありますか。 มีอะไรที่อยากปรึกษาเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพหรือไม่	①はい ใช่ ②いいえ ไม่ใช่