

健康保險被保險者証等（健康保險証）に記載されている記号、番号（枝番）、保険者番号を転記してください。記載いただいた場合は、記号・番号を健診結果とともに加する保険者へ提供し、健診結果の管理に活用いたします。

स्वास्थ्य बीमाको बीपीत प्रमाणपत्र आदि (स्वास्थ्य बीमा प्रमाणपत्र) मा उल्लिखित चिन्ह, नम्बर (उप नम्बर), बीमा गर्ने व्यक्तिको नम्बरलाई सारेर लेख्नुहोस् ।

उल्लेख गर्नुभएको खण्डमा चिन्ह, नम्बरलाई परिशोधको नतिजा समेत, बीमा गर्ने व्यक्तिलाई उपलब्ध गराई परिशोधको नतिजाको व्यवस्थापनमा उपयोग गरिन्छ ।

T

यो प्रश्नावलीलाई रोजगारदाताले कामदारको स्वास्थ्य स्थिति बुझी, कार्यसमय घटाउने, कार्य परिवर्तन गर्ने जस्ता आफ्तर केयर गरी, मस्तिष्क तथा मुटु रोगहरू लाग्नबाट रोक्नका साथै जीवनशैलीको कारण लाग्ने रोगहरू आदिलाई बिग्रिन नदिने उपायहरू अपनाउने उद्देश्यका लागि प्रयोग गरिन्छ।

分類 वर्गीकरण	No.	質問項目 प्रश्नावली	回答 उत्तर
既往歴 हाल सम्म लागेको रोग वा चोटपटक	1	医師から、脳卒中（脳出血、脳梗塞等）にかかっているといわれたり、治療を受けたことがありますか。 चिकित्सकले विगतमा मस्तिष्कको रक्त नली सम्बन्धीको रोग (मस्तिष्क रक्तस्राव, मस्तिष्क घात आदि) भएको छ भनेर भनेको वा त्यसको उपचार गर्नुभएको छ ?	①はい छ ②いいえ छैन
	2	医師から、心臓病（狭心症、心筋梗塞等）にかかっているといわれたり、治療を受けたことがありますか。 चिकित्सकले, मुटुको रोग (एन्जाइना पिक्टोरिस, हृदय घात आदि) भएको छ भनी भनेको वा त्यसको उपचार गर्नुभएको छ ?	①はい छ ②いいえ छैन
	3	医師から、慢性腎臓病や腎不全にかかっているといわれたり、治療（人工透析など）を受けていますか。 चिकित्सकले, मृगौला दीर्घ रोग भएको वा मृगौलाले काम गर्न नसक्ने हुन लागेको भनी भनेको वा त्यसको उपचार (डायलाइसिस आदि) गर्नुभएको छ ?	①はい छ ②いいえ छैन
	4	医師から、貧血といわれたことがありますか。 चिकित्सकले रक्तअल्पता भएको छ भनी भनेको छ ?	①はい छ ②いいえ छैन
(うち服薬歴) (त्यस मध्ये औषधी खान थालेको अवधि)		現在、a から c の薬を使用していますか* हाल, a देखि c सम्मको औषधी सेवन गरिरहनुभएको छ ? *	
	5	a. 血圧を下げる薬 a. रक्तचाप घटाउने औषधी	①はい छ ②いいえ छैन
	6	b. 血糖を下げる薬又はインスリン注射 b. ब्लड सुगर घटाउने औषधी वा इन्सुलिन सुइ	①はい छ ②いいえ छैन
	7	c. コレステロールや中性脂肪を下げる薬 c. कोलेस्ट्रॉल वा ट्राइग्लिसराइड घटाउने औषधी	①はい छ ②いいえ छैन
(うち喫煙歴) (त्यस मध्ये धूम्रपान	8	現在、たばこを習慣的に吸っていますか。 (※「現在、習慣的に喫煙している者」とは、「合計 100 本以上、又は 6 ヶ月以上吸っている者」であり、最近 1 ヶ月間も吸っている者)	①はい छ ②いいえ छैन

*चिकित्सकको निदान तथा उपचारको लागि औषधी सेवन गरिरहेको व्यक्ति भन्ने बझिन्छ ।

वर्गीकरण	No.	प्रश्न	उत्तर
गर्को अवधि		हाल, नियमित रूपमा चुरोट पिउनुहुन्छ ? (*हाल, नियमित रूपमा चुरोट पिउने व्यक्ति भन्नाले 'कुल मिलाएर 100 वटा वा सो भन्दा बढी अथवा 6 महिना वा सो भन्दा बढी समय सम्म पिइरहेको व्यक्ति' भन्ने बुझिन्छ र हालको 1 महिना भित्र पनि पिइरहेको व्यक्ति)	
व्यवसायिक अनुभव	9	कसले, भारी वस्तुको चलाउने कार्यको अनुभव छ ?	①हो छ ②हो छैन
	10	कसले, धूलोको वा वातावरणमा कामको अनुभव छ ?	①हो छ ②हो छैन
	11	कसले, तीव्र गतिमा हल्लिने खालको कामको अनुभव छ ?	①हो छ ②हो छैन
	12	कसले, हानिकारक पदार्थ प्रयोग गर्ने कामको अनुभव छ ?	①हो छ ②हो छैन
	13	कसले, रेडिएसनको प्रयोग गर्ने कामको अनुभव छ ?	①हो छ ②हो छैन
	14	वर्तमान कार्यस्थलमा, कुनै प्रकारको सिफ्ट सिस्टममा काम गरिरहनुभएको छ ?	①नियमित सधैं दिउँसोको सिफ्ट ②नियमित सधैं रातीको सिफ्ट ③चलचल (दिउँसो र राती दुवैको सिफ्ट सिस्टम (दिउँसो र राती दुबै गर्ने))
व्यवसायिक अनुभव	15	वर्तमान कार्यस्थलमा, नजिक 1 महिना भित्र, 1 दिनको औसत कार्यसमय कति घण्टा जति होला ? (खाना छुट्टी आदिको समय बाहेक, ओभर टाइमको कार्यसमय समेत)	① 6 घण्टा भन्दा कम ② 6 घण्टा वा सो भन्दा बढी 8 घण्टा भन्दा कम ③ 8 घण्टा वा सो भन्दा बढी 10 घण्टा भन्दा कम ④ 10 घण्टा वा सो भन्दा बढी
	16	वर्तमान कार्यस्थलमा, नजिक 1 महिना भित्र, 1 हप्ताको औसत कार्यदिन कति दिन जति होला ?	① 3 दिन भन्दा कम ② 3 दिन वा सो भन्दा बढी 5 दिन भन्दा कम ③ 5 दिन ④ 6 दिन वा सो भन्दा बढी
वजनमा वृद्धि	17	20 वर्ष उमेरको बेला देखि 10kg भन्दा बढी वजनमा वृद्धि भएको छ ?	①हो छ ②हो छैन
शारीरिक गतिविधि	18	1 पटकमा 30 मिनेट वा सो भन्दा बढी हल्लाएर पसिना आउने किसिमको कसरत हप्तामा 2 दिन वा सो भन्दा बढी, र 1 वर्ष वा सो भन्दा बढी गरिरहनुभएको छ ?	①हो छ ②हो छैन
	19	दैनिक जीवनमा, हिँडडुल अथवा सो सरहको शारीरिक गतिविधि 1 दिनमा 1 घण्टा वा सो भन्दा बढी गरिरहनुभएको छ ?	①हो छ ②हो छैन
	20	वर्तमान उमेरको उमेरको तुलनामा हिँड्ने गति तीव्र छ ?	①हो छ ②हो छैन

ネパール語

分類 वर्गीकरण	No.	質問項目 प्रश्नावली	回答 उत्तर
歯の状態 だँतको अवस्था	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。 खाना चपाएर खाने बेला उल्लिखित अवस्था मध्ये मेल खाने अवस्था कुन हो ?	①何でもかんで食べることができる जे पनि चपाएर खान सक्छु 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 दाँत तथा गिजा, तल र माथिका दाँतहरूएक -आपसमा मेल खाने बारेमा चिन्ता लाग्ने कु रा भई, चपाउन गाह्रो हुने अवस्था छ ③ほとんどかめない धेरैजसो चपाउन सकिदैन
食習慣 भोजन गर्ने बानी	22	人と比較して食べる速度が速いですか。 अन्य व्यक्तिको तुलनामा खाने गति तीव्र छ ?	①速い तीव्र ②ふつう साधारण ③遅い ढिलो
	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。 सुत्नु भन्दा 2 घण्टा अगाडि भित्र, बेलुकाको खाना खाने अवस्था हप्तामा 3 पटक वा सो भन्दा बढी छ ?	①はい छ ②いいえ छैन
	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。 बिहान, दिउँसो बेलुका गरी 3 पटकको खाना बाहेक खाजा खाने तथा गुलियो पेय पदार्थ खाने गर्नुहुन्छ ?	①毎日 हरैक दिन ②時々 कहिलेकाहीँ ③ほとんど摂取しない लगभग खाँदैन
	25	朝食を抜くことが週に 3 回以上ありますか。 बिहानको खाना नखाने अवस्था हप्तामा 3 पटक वा सो भन्दा बढी छ ?	①はい छ ②いいえ छैन
飲酒の状況 मदिरा आदिको सेवन अवस्था	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。 मदिरा (निहोन स्यु, स्योच्यु, बियर, पश्चिमी मदिरा आदि) कतिको बारम्बार पिउनुहुन्छ ?	①毎日 हरैक दिन ②時々 कहिलेकाहीँ ③ほとんど飲まない (飲めない) लगभग पिउँदैन (पिउन नसक्ने)
	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 (180 ml) の目安: ビール中瓶 1 本 (約 500 ml)、焼酎 2 5 度 (110 ml)、ウイスキーダブル 1 杯 (60 ml)、ワイン 2 杯 (240 ml) पिउने दिनमा 1 दिनमा लगभग कतिको मात्रामा पिउनुहुन्छ ? निहोन स्यु 1 गिलास (180 मिलि लिटर) को दरमा: बियर मिडियम साइजको बोतल 1 वटा (लगभग 500 मिलि लिटर), स्योच्यु 25% (110 मिलि लिटर), ह्विस्की डबल एक गिलास भरी (60 मिलि लिटर), वाइन 2 गिलास (240 मिलि लिटर)	① 1 合未満 1 गिलास भरी भन्दा कम ② 1 ~ 2 合未満 1 ~ 2 गिलास भन्दा कम ③ 2 ~ 3 合未満 2 ~ 3 गिलास भन्दा कम ④ 3 合以上 3 गिलास वा सो भन्दा बढी
休養 आराम	28	睡眠で休養が十分とれていますか。 निदाएको बेला पर्याप्त आराम गर्न सकिरहनुभएको छ ?	①はい छ ②いいえ छैन
生活習慣 改善意向 जीवनशैली सुधार गर्ने इच्छुकता	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。 कसरत तथा खानपिन सम्बन्धीको दैनिक जनजीवनमा सुधार गर्ने बारेमा सोच्नुभएको छ ?	①改善するつもりはない सुधार गर्ने विचार छैन ②改善するつもりである (概ね 6 か月 以内) सुधार गर्ने विचार छ (लगभग 6 महिना भित्र) 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 चाँडै नै (लगभग 1 महिना भित्र) सुधार गर्ने विचार छ र बिस्तार गर्ने थालेको छु ④既に改善に取り組んでいる (6 か月 未満) सुधार गर्न थालिसकेको छु (6 महिना भन्दा कम) ⑤既に改善に取り組んでいる (6 か月 以上) सुधार गर्न थालिसकेको छु (6 महिना वा सो भन्दा बढी)
	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。 दैनिक जीवनको सुधारका बारेमा स्वास्थ्य निर्देशन (व्यक्ति प्रतिको निर्देशन) लिने अवसर भयो भने उपयोग गर्नुहुन्छ ?	①はい गर्छु ②いいえ गर्दिन
その他 अन्य	31	何か健康について相談したいことがありますか。 स्वास्थ्य सम्बन्धी सोध्न चाहने कुरा छ कि ?	①はい छ ②いいえ छैन