

一般健康診断 問診票

အထွေထွေကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု မေးခွန်းလွှာ

健康保険被保険者証等（健康保険証）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入する保険者へ提供し、健診結果の管理に活用いたします。
ကျန်းမာရေးအာမခံထားရှိသူကဒ်စသည်(ကျန်းမာရေးအာမခံကဒ်)တွင်ရေးသွင်းထားသည့် သင်္ကေတ၊ နံပါတ်(ဌာနခွဲနံပါတ်)၊ အာမခံသူနံပါတ်အား ကူးရေးပါ။ ရေး သွင်းပြီးပါက သင်္ကေတ၊ နံပါတ်များကို ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုရလဒ်နှင့်အညီ ဝင်ရောက်မည့်အာမခံသူ သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုရလဒ်များကို စီမံခြင်းတွင် အသုံးပြုပါမည်။

記号：
သင်္ကေတ：

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

番号（枝番）：
နံပါတ်(ဌာနခွဲနံပါတ်)：

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

保険者番号：
အာမခံသူနံပါတ်：

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

団体・会社名：
အဖွဲ့အစည်း၊ ကုမ္ပဏီအမည်：

所属部署名：
ဝါဝင်ပတ်သက်သောဌာနအမည်：

氏名
အမည်：

生年月日： 年 月 日 年齢： 歳 性別： 男・女
မွေးသက္ကရာဇ်： နှစ် လ ရက် အသက်： နှစ် လိုင်း ကျား / မ

本問診票は、事業者が労働者の健康状態を把握し、労働時間の短縮、作業転換等の事後措置を行い、脳・心臓疾患の発症の防止、生活習慣病等の増悪防止を図るという目的において使用されます。

ဤမေးခွန်းလွှာသည်လုပ်ငန်းရှင်မှအလုပ်သမား၏ ကျန်းမာရေးအခြေအနေကွဲသိရှိနွှားလည်ကဉ္စလိုအပ်ပါကအလုပ်ချိန်လွှော့ချပေးခြင်း၊လုပ်ခွင်ရမည့်အလုပ်ကွဲပြောင်း၍လုပ်ကိုင်စေခြင်းစသည့်စီမံခန့်ခွဲမှုများကိုလုပ်ခွင်၌ဦးနှောက်ရောဂျီနဲ့လုံးရောဂါဖြစ်ပွားမှုကွဲကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း၊ အနေအထိုင်၌အစားအသောက်မှီခြင်သောငှာကောင်ဖြစ်ပေါ်လာမည့်ရောဂါများကွဲကြိုတင်တဉ္စီးကာကွယ်နိုင်စေရန်အတွက်ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် အသုံးပြုပါမည်။

分類 အမျိုးအစား	No.	質問項目 မေးခွန်းအကြောင်းအရာ	回答 အဖြေ
既往歴 ယခင်ဆေးကုသမှုသမိုင်း	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。 ဆရာဝန်ထံမှ ဦးနှောက်သွေးကြောပျက်စီးခြင်း (ဦးနှောက်သွေးကြောပျက်စီးခြင်း၊ ဦးနှောက်သွေးခံဝိတ်ခြင်း) ဖြစ်နေသည်ဟု ပြောကြားခြင်းခံရပြီး ဆေးကုသမှုခံယူဖူးပါသလား။	①はい ခံယူဖူးပါသည် ②いいえ မခံယူဖူးပါ
	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。 ဆရာဝန်ထံမှ နှလုံးရောဂါ (နှလုံးအောင့်ခြင်း၊ နှလုံးသွေးကြောပိတ်ခြင်းစသည်) ဖြစ်နေသည်ဟု ပြောကြားခြင်းခံရပြီး ဆေးကုသမှုခံယူဖူးပါသလား။	①はい ခံယူဖူးပါသည် ②いいえ မခံယူဖူးပါ
	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。 ဆရာဝန်ထံမှ နာတာရှည်ကျောက်ကပ်ရောဂါများ၊ ကျောက်ကပ်ဆိုင်ရာချွတ်ယွင်းမှုများ ဖြစ်နေသည်ဟု ပြောကြားခြင်းခံရပြီး ဆေးကုသမှု (ကျောက်ကပ်ဆေးကြောခြင်းစသည်) များကို ခံယူနေပါသလား။	①はい ခံယူဖူးပါသည် ②いいえ မခံယူဖူးပါ
	4	医師から、貧血といわれたことがありますか。 ဆရာဝန်ထံမှ သွေးအားနည်းရောဂါရှိသည်ဟု ပြောကြားခြင်း ခံရဖူးပါသလား။	①はい ခံယူဖူးပါသည် ②いいえ မခံယူဖူးပါ
(うち服薬歴) (သောက်ဆေးသမိုင်း)		現在、a から c の薬を使用していますか※ လက်ရှိတွင် aမှcအထိဆေးဝါးများကို အသုံးပြုနေပါသလား။※	
	5	a. 血圧を下げる薬 a. သွေးပေါင်ချိန်ကျစေသောဆေး	①はい အသုံးပြုနေပါသည် ②いいえ အသုံးမပြုနေပါ
	6	b. 血糖を下げる薬又はインスリン注射 b. သွေးချိုရောဂါအားကျစေသောဆေးသို့မဟုတ် insulin ထိုးခြင်း	①はい အသုံးပြုနေပါသည် ②いいえ အသုံးမပြုနေပါ
	7	c. コレステロールや中性脂肪を下げる薬 c. cholesterolများ၊ ကြားအဆီများအားလျော့ကျစေသောဆေး	①はい အသုံးပြုနေပါသည် ②いいえ အသုံးမပြုနေပါ
(うち喫煙歴) (ဆေးလိပ်သောက်သမိုင်း)	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 ケ月以上吸っている者」であり、最近 1 ケ月間も吸っている者) လက်ရှိတွင် ဆေးလိပ်အားပုံမှန်သောက်နေပါသလား။ "※လက်ရှိတွင် ပုံမှန်သောက်နေသူ" ဆိုသည်မှာ "စုစုပေါင်း 100လိပ်ကျော်၊ သို့မဟုတ် လေနံ့အထက်သောက်နေသူ" ဖြစ်ပြီး၊ အခုရက်ပိုင်း 1လကြာလည်းသောက်နေသူ။	① はい သောက်ပါသည် ② いいえ မသောက်ပါ
業務歴 လုပ်ငန်းအတွေ့အကြုံ	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。 ယခုအထိ လေးလံသောအရာဝတ္ထုများကိုကိုင်တွယ်ရသည့်လုပ်ငန်းအတွေ့အကြုံရှိပါသလား။	①はい ရှိပါသည် ②いいえ မရှိပါ

※医師の診断・治療のもとで服薬中の者を指す。
※ဆရာဝန်၏ရောဂါစစ်ဆေးမှု၊ ကုသမှုအောက်တွင် ဆေးသောက်နေသူများကို ရည်ညွှန်းသည်။

分類 အမျိုးအစား	No.	質問項目 မေးခွန်းအကြောင်းအရာ	回答 အဖြေ
	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。 ယခုချိန်အထိ ဖုန်မှုန့်၊ ကျောက်မှုန့်များသောလုပ်ငန်းခွင်တွင်လုပ်ကိုင်ခွင့် ရှာသွား အတွေ့အကြုံ ရှိပါသလား။	①はい ရှိပါသည် ②いいえ မရှိပါ
	11	これまでに、激しい振動を伴う業務経験がありますか。 ယခုအထိ ပြင်းထန်စွာတုန်ခါသည့်စက်များကိုင်တွယ်ခြင်းလုပ်ငန်းအတွေ့အကြုံရှိပါသလား။	①はい ရှိပါသည် ②いいえ မရှိပါ
	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。 ယခုအထိ အဆိပ်ဖြစ်စေသည့်အရာဝတ္ထုများကိုင်တွယ်ရသည့်လုပ်ငန်းအတွေ့အကြုံရှိပါသလား။	①はい ရှိပါသည် ②いいえ မရှိပါ
	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。 ယခုအထိ ဓာတ်ရောင်ခြည်များကိုင်တွယ်ရသည့်လုပ်ငန်းအတွေ့အကြုံရှိပါသလား။	①はい ရှိပါသည် ②いいえ မရှိပါ
	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。 ယခုလုပ်ငန်းခွင်တွင် မည်ကဲ့သို့သောအလုပ်စနစ်ဖြင့်လုပ်ကိုင်နေပါသနည်း။	①常時日勤 အမြဲတမ်းနေ့ဘက်အလုပ် ②常時夜勤 အမြဲတမ်းညဘက်အလုပ် ③交替制（日勤と夜勤の両方あり） အဆိုင်းစနစ်(နေ့ဆိုင်းနှင့်ညဆိုင်းနှစ်မျိုးလုံးရှိ)
	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） လက်ရှိလုပ်ငန်းခွင်တွင် ယခုလတ်တလော1လကြာ၏ 1ရက်လျှင်ပျမ်းမျှအလုပ်ချိန်သည် မည်မျှနည်း။ (နေ့လည်စာစားချိန်စသည်များချိန်မပါဘဲ၊ အချိန်ပိုအပါအဝင်)	① 6 時間未満 နှောရီမပြည့် ② 6 時間以上 8 時間未満 နှောရီနှင့်အထက်8နှောရီမပြည့် ③ 8 時間以上 10 時間未満 8နှောရီနှင့်အထက်10နှောရီမပြည့် ④10 時間以上 10နှောရီနှင့်အထက်
	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。 လက်ရှိလုပ်ငန်းခွင်တွင် ယခုလတ်တလော1လကြာ၏1ပတ်လျှင်ပျမ်းမျှအလုပ်ရက်အရေအတွက်သည်မည်မျှနည်း။	① 3 日間未満 3ရက်မပြည့် ② 3 日間以上 5 日間未満 3ရက်နှင့်အထက်5ရက်မပြည့် ③ 5 日間 5ရက် ④ 6 日間以上 6ရက်နှင့်အထက်
体重増加 ကိုယ်အလေးချိန်တိုးခြင်း	17	20 歳の時の体重から 10kg 以上増加していますか。 အသက်20နှစ်အရွယ်၏ကိုယ်အလေးချိန်မှ 10kgကျော်တိုးလာပါလား။	①はい တိုးလာပါသည် ②いいえ မတိုးလာပါ
身体活動 ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု	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。 1ကြိမ်လျှင်မိနစ်30နှင့်အထက်ပေါ့ပါးပါးချွေးထွက်စေသည့်လေ့ကျင့်ခန်းကို တစ်ပတ်2ကြိမ်နှင့်အထက်၊ 1နှစ်နှင့်အထက် လုပ်ဆောင်နေပါသလား။	①はい လုပ်ဆောင်နေပါသည် ②いいえ မလုပ်ဆောင်နေပါ
	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。 နေ့စဉ်ဘဝတွင် လမ်းလျှောက်ခြင်း သို့မဟုတ် အလားတူကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများကို 1ရက်လျှင်1နှောရီနှင့်အထက် လုပ်ဆောင်နေပါသလား။	①はい လုပ်ဆောင်နေပါသည် ②いいえ မလုပ်ဆောင်နေပါ
	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。 အသက်အရွယ်တူနီးပါး၊ လိင်တူများနှင့် နှိုင်းယှဉ်လျှင် လမ်းလျှောက်နှုန်းသည် မြန်ပါသလား။	①はい ရှိပါသည် ②いいえ မရှိပါ
歯の状態 သွားအခြေအနေ	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。 အစားအစာကို ဝါးစားသည့်အချိန်၏အခြေအနေသည် မည်သည်နှင့်ကိုက်ညီပါသနည်း။	①何でもかんで食べることができる ဘယ်အရာမဆိုဝါးစားနိုင်ပါသည် 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 သွားများ၊ သွားဖုံးများ၊ ကိုက်ဝါးခြင်းများစသည့် စိတ်ထဲထင်နေသည့်အစိတ်အပိုင်းလေးတွေရှိပြီး ဝါးရခက်တဲ့အခါမျိုးရှိပါသည် ③ほとんどかめない တော်တော်များများမဝါးနိုင်ဘူး
食習慣 အစားစားခြင်းအလေ့အထ	22	人と比較して食べる速度が速いですか。 အခြားသူများနှင့်နှိုင်းယှဉ်လျှင်အစားစားနှုန်းမြန်ပါသလား။	①速い မြန်သည် ②ふつう ပုံမှန် ③遅い နှေးသည်
	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。 အိပ်ရာမဝင်မီ 2နှောရီကြာအတွင်း ညစာစားခြင်းသည် တစ်ပတ်လျှင်3ကြိမ်နှင့်အထက်ရှိပါသလား။	①はい ရှိပါသည် ②いいえ မရှိပါ
	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。 မနက်၊နေ့လည်ည3နပ်အပြင် အဆာပြေစားခြင်းများ၊ အချိုရည်သောက်ခြင်းများ လုပ်နေပါသလား။	①毎日 နေ့စဉ် ②時々 တခါတရံ ③ほとんど摂取しない အများအားဖြင့်မသောက်ပါ
	25	朝食を抜くことが週に 3 回以上ありますか。 မနက်စာမစားခြင်းသည် တစ်ပတ်လျှင်3ကြိမ်နှင့်အထက်ရှိပါသလား။	①はい ရှိပါသည် ②いいえ မရှိပါ

分類 အမျိုးအစား	No.	質問項目 မေးခွန်းအကြောင်းအရာ	回答 အဖြေ
飲酒の状況 အရက်သောက် ခြင်းအခြေအနေ	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。 အရက် (ဂျပန်အရက်၊ shōchū၊ ဘီယာ၊ အနောက်တိုင်းအရက်စသည်) များကို မည်ကဲ့သို့သောအကြိမ်နှုန်းဖြင့် သောက်နေပါသနည်း။	①毎日 နေ့စဉ် ②時々 တခါတရံ ③ほとんど飲まない (飲めない) အများအားဖြင့် မသောက်ပါ (မသောက်နိုင်ပါ)
	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) အရက်သောက်သည့်ရက်၏1ရက်လျှင်အရက်သောက်သည့်ပမာဏသည် မည်မျှနည်း။ ဂျပန်အရက်1ပုလင်း(180ml)၏ခန့်မှန်းခြေ ဘီယာပုလင်းအလတ်1ပုလင်း(ခန့်မှန်းခြေ500ml)၊ shōchū 25ဒီဂရီ (110ml)၊ ဝီစကီနှစ်ဆခွက် (60ml)၊ ဝိုင်2ခွက်(240ml)	①1合未満 1ပုလင်းမပြည့် ②1～2合未満 1-2ပုလင်းကြား ③2～3合未満 2-3ပုလင်းကြား ④3合以上 3ပုလင်းနှင့်အထက်
休養 အနားယူခြင်း	28	睡眠で休養が十分とれていますか。 အိပ်စက်ခြင်းဖြင့် ကောင်းစွာအနားယူနေပါသလား။	①はい အနားယူနေပါသည် ②いいえ အနားမယူနေပါ
生活習慣 改善意向 နေထိုင်မှုအလေ့အထပြုပြင် ရန်ဆန္ဒ	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。 လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းများ၊ စားသောက်ခြင်းစသည့် နေထိုင်မှုအလေ့အထ ပြုပြင်မယ်လို့စဉ်းစား နေပါသလား။	①改善するつもりはない ပြုပြင်ရန်ရည်ရွယ်ချက်မရှိ ②改善するつもりである(概ね6か月以内) ပြုပြင်ရန်ရည်ရွယ်ချက်ရှိသည်(ခန့်မှန်းခြေအားဖြင့် 6လအတွင်း) 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 ရက်အနည်းငယ်အတွင်း (ခန့်မှန်းခြေအားဖြင့် 1လအတွင်း) ပြုပြင်ရန်ရည်ရွယ်ထားပြီး တဖြည်းဖြည်းချင်း စတင်နေပါသည် ④既に改善に取り組んでいる(6か月未満) ပြုပြင်မှုများကိုလုပ်ဆောင်နေပါသည် (6လမပြည့်) ⑤既に改善に取り組んでいる(6か月以上) ပြုပြင်မှုများကိုလုပ်ဆောင်နေပါသည် (6လနှင့်အထက်)
	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。 နေထိုင်မှုအလေ့အထပြုပြင်မှုနှင့်ပတ်သက်၍ ကျန်းမာရေးလမ်းညွှန်မှု(တစ်ဦးချင်းစီသို့ လမ်းညွှန်မှု)အား ခံယူရန်အခွင့်အရေးရှိပါက အသုံးပြုမည်လား။	①はい အသုံးပြုပါမည် ②いいえ အသုံးမပြုပါ
その他 အခြား	31	何か健康について相談したいことがありますか。 ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်၍ဆွေးနွေးချင်သည့်အရာများရှိပါသလား။	①はい ရှိပါသည် ②いいえ မရှိပါ