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　ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုရလဒ်နှင့်အတူ　ဝင်ရောက်မည့်အာမခံသူ သို့ပေးပြီး　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：  ပါဝင်ပတ်သက်သောဌာနအမည်: | | |  | | | | | | | | | | |
| 氏名  အမည်: | | |  | | | | | | | | | | |
| 生年月日：  မွေးသက္ကရာဇ်: | 年　　 月　　 日  နှစ် 　　 လ 　　ရက် | | 年齢：  အသက်: | 歳  နှစ် | | | 性別：  လိင်: | | | | 男・女  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。**

**ဤမေးခွန်းလွှာသည် လုပ်ငန်းရှင်မှ အလုပ်သမား၏ ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို သိရှိနားလည်ကာ၊ လိုအပ်ပါက အလုပ်ချိန်လျှော့ချပေးခြင်း၊ လုပ်ဆောင် ရမည့်အလုပ်ကို ပြောင်း၍လုပ်ကိုင်စေခြင်း စသည့်စီမံခန့်ခွဲမှုများကိုလုပ်ဆောင်၍၊ ဦးနှောက်ရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါဖြစ်ပွားမှုကို ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း၊ အနေအထိုင်၊ အစားအသောက် မဆင်ခြင်သောကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာမည့် ရောဂါများကို ကြိုတင်တားဆီး ကာကွယ်နိုင်စေရန်အတွက် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် အသုံးပြုပါမည်။**

　　※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 |
| --- | --- | --- | --- |
| 既往歴  ယခင်ဆေးကုသမှုသမိုင်း |  | 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 (ဦးနှောက်သွေးထွက်ခြင်း၊ ဦးနှောက်သွေးခဲပိတ်ဆို့ခြင်း) ဖြစ်နေသည်ဟု ပြောကြားခြင်းခံရပြီး ဆေးကုသမှုခံယူဖူးပါသလား။ | ①はい　　ခံယူဖူးပါသည်  ②いいえ　　မခံယူဖူးပါ |
|  |  | 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၊ နှလုံးသွေးကြောပိတ်ခြင်းစသည့်) ဖြစ်နေသည်ဟု ပြောကြားခြင်းခံရပြီး ဆေးကုသမှုခံယူဖူးပါသလား။ | ①はい　　ခံယူဖူးပါသည်  ②いいえ　　မခံယူဖူးပါ |
|  |  | 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 |
|  |  | 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 aမှcအထိ၏ဆေးဝါးများကို အသုံးပြုနေပါသလား။※ |  |
|  | a． 血圧を下げる薬  a． သွေးပေါင်ချိန်ကျစေသောဆေး | ①はい　　အသုံးပြုနေပါသည်  ②いいえ　　အသုံးမပြုနေပါ |
|  | 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 |
|  | 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) |  | 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）  လက်ရှိတွင် ဆေးလိပ်အားပုံမှန်သောက်နေပါသလား။  "※လက်ရှိတွင် ပုံမှန်သောက်နေသူ" ဆိုသည်မှာ "စုစုပေါင်း 100လိပ်ကျော်၊ သို့မဟုတ် 6လနှင့်အထက်သောက်နေသူ" ဖြစ်ပြီး၊ အခုရက်ပိုင်း 1လကြာလည်းသောက်နေသူ) | 1. はい　　သောက်ပါသည် 2. いいえ　　မသောက်ပါ |
| 業務歴  လုပ်ငန်းအတွေ့အကြုံ |  | 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 လေးလံသောအရာဝတ္ထုများကိုင်တွယ်ရသည့်လုပ်ငန်းအတွေ့အကြုံရှိပါသလား။ | ①はい　　ရှိပါသည်  ②いいえ　　မရှိပါ |
|  | 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၊ ကျောက်မှုန့်များသောလုပ်ငန်းခွင်တွင်လုပ်ကိုင်ခဲ့သော အတွေ့အကြုံ ရှိပါသလား။ | ①はい　　ရှိပါသည်  ②いいえ　　မရှိပါ |
|  | 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 |
|  | 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 အဆိပ်ဖြစ်စေသည့်အရာဝတ္တုများကိုင်တွယ်ရသည့်လုပ်ငန်းအတွေ့အကြုံရှိပါသလား။ | ①はい　　ရှိပါသည်  ②いいえ　　မရှိပါ |
|  | 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 |
|  | 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) |
|  | 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။ (နေ့လည်စာစားချိန်စသည့်နားချိန်မပါဘဲ၊ အချိန်ပိုအပါအဝင်) | ①６時間未満　6နာရီမပြည့်  ②６時間以上８時間未満  6နာရီနှင့်အထက်8နာရီမပြည့်  ③８時間以上10時間未満  8နာရီနှင့်အထက်10နာရီမပြည့်  ④10時間以上  10နာရီနှင့်အထက် |
| ※医師の診断・治療のもとで服薬中の者を指す。  ※ာဝန်၏ထ ာဂါစစ်ထ ်းမှု၊ ကိုသမှုထအာက်တွေင် ထ ်းထသာက်ထနသူမျာ်းကှိို ည်ည န််းသည်။ | 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။ | ①３日間未満 3ရက်မပြည့်  ②３日間以上５日間未満  3ရက်နှင့်အထက်5ရက်မပြည့်  ③５日間 5ရက်  ④６日間以上 6ရက်နှင့်အထက် |
| 体重増加  ကိုယ်အလေးချိန်တိုးခြင်း |  | 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 |  | 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。  1ကြိမ်လျှင်မိနစ်30နှင့်အထက်ပေါ့ပေါ့ပါးပါးချွေးထွက်စေသည့်လေ့ကျင့်ခန်းကို တစ်ပတ်2ကြိမ်နှင့်အထက်၊ 1နှစ်နှင့်အထက် လုပ်ဆောင်နေပါသလား။ | ①はい　　လုပ်ဆောင်နေပါသည်  ②いいえ　　မလုပ်ဆောင်နေပါ |
|  | 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 1ရက်လျှင်1နာရီနှင့်အထက် လုပ်ဆောင်နေပါသလား။ | ①はい　　လုပ်ဆောင်နေပါသည်  ②いいえ　　မလုပ်ဆောင်နေပါ |
|  | 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 |  | 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 စိတ်ထဲထင့်နေသည့်အစိတ်အပိုင်းလေးတွေရှိပြီး ဝါးရခက်တဲ့အခါမျိုးရှိပါသည်  ③ほとんどかめない  တော်တော်များများမဝါးနိုင်ဘူး |
| 食習慣  အစားစားခြင်းအလေ့အထ |  | 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 |
|  | 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 2နာရီကြာအတွင်း ညစာစားခြင်းသည် တစ်ပတ်လျှင်3ကြိမ်နှင့်အထက်ရှိပါသလား။ | ①はい　　ရှိပါသည်  ②いいえ　　မရှိပါ |
|  | 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၊နေ့လည်၊ည3နပ်အပြင် အဆာပြေစားခြင်းများ၊ အချိုရည်သောက်ခြင်းများ လုပ်နေပါသလား။ | ①毎日 နေ့စဉ်  ②時々တခါတရံ  ③ほとんど摂取しない  အများအားဖြင့်မသောက်ပါ |
|  | 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 |
| 飲酒の状況  အရက်သောက် ခြင်းအခြေအနေ |  | 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၊ ၊ ဘီယာ၊ အနောက်တိုင်းအရက်စသည်) များကို မည်ကဲ့သို့သောအကြိမ်နှုန်းဖြင့် သောက်နေပါသနည်း။  shōchū | ①毎日 နေ့စဉ်  ②時々တခါတရံ  ③ほとんど飲まない（飲めない）  အများအားဖြင့်မသောက်ပါ (မသောက်နိုင်ပါ) |
|  | 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）、ウイスキーダブル一杯（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 |  | 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  နေထိုင်မှုအလေ့အထပြုပြင်ရန်ဆန္ဒ |  | 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 6လ အတွင်း)  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 (ခန့်မှန်းခြေအားဖြင့်1လ အတွင်း) 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) |
|  | 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 |  | 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 |