インドネシア語

一般健康診断　問診票

Kuesioner Pemeriksaan Kesehatan Umum

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。
Isilah kode, nomor (nomor cabang), dan nomor penanggung yang tertera di Kartu Tertanggung Asuransi Kesehatan dsb. (Kartu Asuransi Kesehatan). Jika Anda telah mengisi kode dan nomor tersebut, kode dan nomor tersebut akan diberitahukan kepada penanggung dengan hasil pemeriksaan kesehatan Anda, dan dimanfaatkan untuk pengelolaan hasil pemeriksaan kesehatan.

記号：
Kode :

番号（枝番）：
Nomor (nomor cabang) :

保険者番号：
Nomor penanggung :

団体・会社名：
Organisasi/perusahaan :

所属部署名：
Bagian/divisi :

氏名
Nama:

生年月日：　年　月　日　年齢：　歳　性別：　男・女
Tanggal lahir : tahun bulan tanggal　Usia : tahun　Jenis kelamin : L / P

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。
Kuesioner ini digunakan oleh pemberi kerja untuk mengetahui kondisi kesehatan pekerja, dan untuk mengambil tindak lanjut, seperti mempersingkat jam kerja dan mengubah jenis pekerjaan, untuk mencegah timbulnya penyakit otak dan jantung, dan untuk mencegah memburuknya penyakit gaya hidup dan lain-lain.

分類 Kategori	No.	質問項目 Daftar Pertanyaan	回答 Jawaban
既往歴、業務歴及び自他覚症状（労働安全衛生法に基づく項目） 労働安全衛生法第 66 条第 1 項に基づき記載頂く項目として、同法第 66 条の 5 に基づき事業者が回答者に対して就業上の配慮等の措置を行うため必要な情報として回答結果を健診機関から事業者に提出いたします。 Riwayat penyakit, riwayat pekerjaan, serta gejala subjektif dan objektif (item pemeriksaan berdasarkan Undang-Undang Keselamatan dan Kesehatan Kerja) Sebagai item yang dicantumkan berdasarkan Pasal 66 Ayat 1 Undang-Undang Keselamatan dan Kesehatan Kerja, hasil jawaban akan disampaikan oleh lembaga pemeriksaan kesehatan kepada pemberi kerja sebagai informasi yang diperlukan untuk mengambil langkah-langkah seperti memberikan pertimbangan terkait pekerjaan kepada responden berdasarkan Pasal 66 Ayat 5 undang-undang yang sama.			
業務歴 Riwayat kerja	1	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。 Apakah Anda pernah memiliki pengalaman kerja yang menangani barang berat?	①はい　Ya ②いいえ　Tidak
	2	これまでに、粉塵の多い環境での業務経験がありますか。 Apakah Anda pernah memiliki pengalaman kerja di lingkungan yang berdebu?	①はい　Ya ②いいえ　Tidak
	3	これまでに、激しい振動を伴う業務経験がありますか。 Apakah Anda pernah memiliki pengalaman kerja yang berkaitan dengan getaran yang keras?	①はい　Ya ②いいえ　Tidak
	4	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。 Apakah Anda pernah memiliki pengalaman kerja yang menangani zat berbahaya?	①はい　Ya ②いいえ　Tidak
	5	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。 Apakah Anda pernah memiliki pengalaman kerja yang menangani gelombang radiasi?	①はい　Ya ②いいえ　Tidak
	6	現在の職場では、どのような勤務体制で働いていますか。 Di tempat kerja Anda saat ini, Anda bekerja dengan sistem kerja yang seperti apa?	①常時日勤 Selalu bekerja dengan shift pagi/siang ②常時夜勤 Selalu bekerja dengan shift malam ③交替制（日勤と夜勤の両方あり） Bergantian (ada shift pagi/siang maupun malam)

分類 Kategori	No.	質問項目 Daftar Pertanyaan	回答 Jawaban
	7	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） Berapa lama jam kerja rata-rata per hari selama sebulan terakhir ini di tempat kerja Anda saat ini? (Tidak termasuk jam istirahat seperti jam makan siang, termasuk waktu lembur)	①６時間未満 Kurang dari 6 jam ②６時間以上８時間未満 6 jam lebih tetapi tidak sampai 8 jam ③８時間以上 10 時間未満 8 jam lebih tetapi tidak sampai 10 jam ④10 時間以上 10 jam atau lebih
	8	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。 Berapa hari kerja rata-rata per minggu selama sebulan terakhir ini di tempat kerja Anda saat ini?	①３日間未満　Kurang dari 3 hari ②３日間以上５日間未満 3 hari lebih tetapi tidak sampai 5 hari ③５日間　5 hari ④６日間以上　6 hari atau lebih
既往歴 Riwayat penyakit	9	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。 Apakah Anda pernah didiagnosis dokter menderita stroke (pendarahan otak, infark otak, dll.) atau pernah menjalani pengobatannya?	①はい　Ya ②いいえ　Tidak
	10	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。 Apakah Anda pernah didiagnosis dokter menderita penyakit jantung (angina pektoris, infark miokardium, dll.) atau pernah menjalani pengobatannya?	①はい　Ya ②いいえ　Tidak
	11	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。 Apakah Anda pernah didiagnosis dokter menderita penyakit ginjal kronis/gagal ginjal, atau sedang menjalani pengobatannya (dialisis dll.)?	①はい　Ya ②いいえ　Tidak
	12	医師から、貧血といわれたことがありますか。 Apakah Anda pernah didiagnosis dokter menderita anemia?	①はい　Ya ②いいえ　Tidak
服薬歴、喫煙歴及び一般的な健康に関する質問項目 事業者への結果提供に同意いただいた場合は、回答結果を健診機関から事業者に提出いたします。 Daftar pertanyaan mengenai riwayat penggunaan obat, riwayat merokok, dan kesehatan secara umum Jika Anda menyetujui penyampaian jawaban kepada pemberi kerja, hasil jawaban Anda akan disampaikan oleh lembaga pemeriksaan kesehatan kepada pemberi kerja.			
（うち服薬歴） (Riwayat konsumsi obat)		現在、a から c の薬を使用していますか （※医師の診断・治療のもとで服薬中の者を指す。） Saat ini, apakah Anda menggunakan obat dari a sampai c di bawah ini? * (* Orang yang sedang mengonsumsi obat berdasarkan diagnosis dan pengobatan oleh dokter.)	
	13	a.　血圧を下げる薬 a. Obat untuk menurunkan tekanan darah	①はい　Ya ②いいえ　Tidak
	14	b.　血糖を下げる薬又はインスリン注射 b. Obat untuk menurunkan gula darah atau suntik insulin	①はい　Ya ②いいえ　Tidak
	15	c.　コレステロールや中性脂肪を下げる薬 c. Obat untuk menurunkan kolesterol atau trigliserida	①はい　Ya ②いいえ　Tidak
（うち喫煙歴） (Riwayat merokok)	16	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、条件１と条件２を両方満たす者である。 条件１：最近１ヶ月間吸っている 条件２：生涯で６ヶ月間以上吸っている、又は合計 100 本以上吸っている） Apakah Anda mempunyai kebiasaan merokok pada saat ini? (※ Yang dimaksud dengan ‘orang yang saat ini memiliki kebiasaan merokok’ adalah orang yang memenuhi kondisi 1 dan kondisi 2. Kondisi 1: Merokok dalam 1 bulan terakhir Kondisi 2: Pernah merokok selama sedikitnya 6 bulan sepanjang hidup, atau pernah merokok sebanyak total 100 batang atau lebih)	①はい　Ya ②いいえ　Tidak
体重増加 Peningkatan berat badan	17	20 歳の時の体重から 10kg 以上増加していますか。 Dibandingkan dengan berat badan saat berusia 20 tahun, apakah berat badan Anda telah meningkat 10 kg atau lebih?	①はい　Ya ②いいえ　Tidak
身体活動 Aktivitas fisik	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。 Apakah Anda berolahraga sampai sedikit berkeringat selama 30 menit atau lebih, minimal 2 kali seminggu selama 1 tahun atau lebih?	①はい　Ya ②いいえ　Tidak

分類 Kategori	No.	質問項目 Daftar Pertanyaan	回答 Jawaban
	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。 Apakah Anda melakukan aktivitas fisik seperti berjalan kaki atau setara dengan hal tersebut, selama 1 jam atau lebih per hari di dalam kehidupan sehari-hari?	①はい　Ya ②いいえ　Tidak
	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。 Dibandingkan dengan orang yang jenis kelaminnya sama dan usianya hampir sama, apakah kecepatan berjalan kaki Anda lebih cepat?	①はい　Ya ②いいえ　Tidak
歯の状態 Kondisi gigi	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。 Bagaimanakah keadaan saat Anda mengunyah dan makan?	①何でもかんで食べることができる Saya bisa makan apa pun dengan mengunyahnya 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 Kadang sulit mengunyah karena ada bagian yang mengkhawatirkan pada gigi/gusi, atau gigi atas dan bawah tidak bertemu ③ほとんどかめない Saya hampir tidak bisa mengunyah
食習慣 Pola makan	22	人と比較して食べる速度が速いですか。 Dibandingkan dengan orang lain, apakah kecepatan makan Anda lebih cepat?	①速い　Cepat ②ふつう　Biasa ③遅い　Lambat
	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。 Apakah Anda makan malam dalam 2 jam sebelum tidur, 3 kali atau lebih dalam seminggu?	①はい　Ya ②いいえ　Tidak
	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。 Apakah Anda mengonsumsi camilan atau minuman manis selain 3 kali makan untuk pagi, siang, dan malam?	①毎日　Setiap hari ②時々　Kadang-kadang ③ほとんど摂取しない Jarang mengonsumsinya
	25	朝食を抜くことが週に 3 回以上ありますか。 Apakah Anda tidak makan pagi 3 kali atau lebih dalam seminggu?	①はい　Ya ②いいえ　Tidak
飲酒の状況 Kondisi minum alkohol	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。 （※「やめた」とは、過去に月１回以上の習慣的な飲酒歴があった者のうち、最近１年以上酒類を摂取していない者） Seberapa sering Anda minum minuman keras (sake, *shochu*, bir, minuman keras asing, dll.)? (※ Yang dimaksud dengan 'sudah berhenti' adalah orang yang sebelumnya memiliki kebiasaan mengonsumsi minuman beralkohol 1 kali atau lebih dalam sebulan, tetapi tidak mengonsumsi minuman beralkohol selama 1 tahun terakhir.)	①毎日　Setiap hari ②時々　Kadang-kadang ③ほとんど飲まない（飲めない） Jarang minum (tidak bisa minum)
	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（アルコール度数１５度・１８０ｍｌ）の目安：ビール（同５度・５００ｍｌ）、焼酎（同２５度・約１１０ｍｌ）、ワイン（同１４度・約１８０ｍｌ）、ウイスキー（同４３度・６０ｍｌ）、缶チューハイ（同５度・約５００ｍｌ、同７度・約３５０ｍｌ） Seberapa banyak Anda minum minuman keras per hari pada hari Anda minum? Patokan untuk 1 *go* sake Jepang (kadar alkohol 15%,180 ml): bir (kadar alkohol 5%, 500 ml), shochu (25%, sekitar 110 ml), wine (14%, sekitar 180 ml), whisky (43%, 60 ml), dan chu-hai kaleng (5%, sekitar 500 ml; 7%, sekitar 350 ml)	①１合未満 Kurang dari 1 *go* ②１～２合未満 1 *go* atau lebih tetapi tidak sampai 2 *go* ③２～３合未満 2 *go* atau lebih tetapi tidak sampai 3 *go* ④３合以上 3 *go* atau lebih
休養 Istirahat	28	睡眠で休養が十分とれていますか。 Apakah Anda dapat beristirahat cukup dengan tidur?	①はい　Ya ②いいえ　Tidak
生活習慣改善意向 Keinginan untuk meningkatkan pola hidup	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。 Apakah Anda berniat untuk meningkatkan pola hidup seperti berolahraga atau pola makan?	①改善するつもりはない Saya tidak berniat untuk meningkatkannya ②改善するつもりである（概ね６か月以内） Saya berniat untuk meningkatkannya (akan dimulai dalam sekitar 6 bulan) 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

分類 Kategori	No.	質問項目 Daftar Pertanyaan	回答 Jawaban
			る Saya berniat untuk meningkatkannya dalam waktu dekat (dalam sekitar 1 bulan), bahkan sudah memulainya sedikit demi sedikit ④既に改善に取り組んでいる（６か月未満） Saya sudah mulai meningkatkannya (kurang dari 6 bulan) ⑤既に改善に取り組んでいる（６か月以上） Saya sudah mulai meningkatkannya (6 bulan atau lebih)
	30	生活習慣の改善について、これまでに特定保健指導を受けたことがありますか。 Mengenai perbaikan kebiasaan hidup, apakah Anda pernah menerima bimbingan kesehatan khusus sebelumnya?	①はい　Ya ②いいえ　Tidak
その他 Lainnya	31	何か健康について相談したいことがありますか。 Apakah ada suatu hal yang ingin dikonsultasikan tentang kesehatan?	①はい　Ya ②いいえ　Tidak
女性特有の健康課題に係る質問 本項目は、回答者の個々の回答結果を健診機関から事業者、保険者等に提供することはありません。ただし、同じ事業者に所属する回答者の回答の匿名化された集計結果（10 人以上場合に限る。）については、女性の健康課題に配慮した職場環境の改善等のため事業者、保険者等から提供依頼があった場合は、健診機関から事業者、保険者等に提供します。 ご自身の結果についてこの集計の対象としてほしくない場合はチェックを入れてください。 Pertanyaan terkait masalah kesehatan yang khusus dialami perempuan Untuk item ini, hasil jawaban masing-masing responden tidak akan diberikan oleh lembaga pemeriksaan kesehatan kepada pemberi kerja, penyelenggara asuransi, dll. Namun, mengenai hasil agregasi jawaban yang telah dianonimkan dari responden yang bekerja pada pemberi kerja yang sama (terbatas pada responden 10 orang atau lebih), apabila ada permintaan dari pemberi kerja, penyelenggara asuransi kesehatan, dll. untuk keperluan perbaikan lingkungan kerja dengan mempertimbangkan masalah kesehatan perempuan, lembaga pemeriksaan kesehatan akan memberikannya kepada pemberi kerja, penyelenggara asuransi kesehatan, dll. Mohon beri tanda centang jika Anda tidak ingin hasil jawaban Anda dimasukkan dalam agregasi ini.		
	32	女性特有の健康課題（月経困難症、月経前症候群、更年期障害など）で職場において困っていることがありますか。 Apakah Anda mengalami kesulitan di tempat kerja akibat masalah kesehatan yang khusus dialami perempuan (dismenore (nyeri haid), sindrom pramenstruasi (PMS), gangguan menopause, dll.)?	①はい ②いいえ ① Ya ② Tidak

＊本問診票は、労働安全衛生法に基づく定期健康診断等と高齢者の医療の確保に関する法律に基づく特定健康診査の項目を同時に実施する場合の、標準的な問診票です。

＊＊「女性特有の健康課題に係る問診」の運用については、「女性特有の健康課題に関する問診に係る健診機関実施マニュアル」及び「女性特有の健康課題に関する問診を活用した女性の健康管理支援実施マニュアル」をご参照ください。
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_68776.html

*Kuesioner ini merupakan kuesioner standar ketika pemeriksaan kesehatan berkala, dll. berdasarkan Undang-Undang Keselamatan dan Kesehatan Kerja dan pemeriksaan kesehatan khusus berdasarkan Undang-Undang tentang Jaminan Pelayanan Kesehatan bagi Lansia dilaksanakan secara bersamaan.

**Untuk pelaksanaan “Wawancara terkait masalah kesehatan yang khusus dialami perempuan”, silakan merujuk pada “Manual Pelaksanaan bagi Institusi Pemeriksaan Kesehatan terkait Wawancara mengenai Masalah Kesehatan yang Khusus Dialami Perempuan” dan “Manual Pelaksanaan Dukungan Pengelolaan Kesehatan Perempuan dengan Memanfaatkan Wawancara mengenai Masalah Kesehatan yang Khusus Dialami Perempuan.”
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_68776.html