タガログ語

一般健康診断　問診票

Pangkalahatang Pagsusuri ng Kalusugan
Medikal na Palatanungan

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。
Mangyaring ilagay ang simbolo, numero (numero ng sangay), at numero ng insurer na nakasaad sa iyong sertipiko ng health insurance (health insurance card). Kapag nailagay mo na ito, ibibigay namin ang simbolo at numero kasama ang resulta ng medikal na pagsusuri sa insurer kung saan ikaw ay naka-enroll, at gagamitin ito upang pamahalaan ang resulta ng medikal na pagsusuri.

記号：
Simbolo:

番号（枝番）：
Numero (numero ng sangay):

保険者番号：
Numero ng insurer:

団体・会社名：
Pangalan ng Organisasyon kumpanya:

所属部署名：
Pangalan ng kagawaran:

氏名
Pangalan:

生年月日：　　年　月　日　　歳　　歳　性別：　男・女
Petsa ng kapanganakan:　taon　buwan　araw　taong gulang　taong gulang　Kasarian:　Lalaki/Babae

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。

Ang Medical na Palatanungang ito ay ginagamit para malaman ng employer ang kalagayan sa kalusugan ng mga manggagawa, upang mapaikli ang oras ng pagtatrabaho at makagawa ng mga hakbang tulad ng paglipat ng mga gawa upang maiwasan ang mga sakit sa utak/ sakit sa puso pati na rin ang paglala ng mga sakit na nauugnay sa pamumuhay.

分類 Klasipikasyon	No.	質問項目 Mga katanungan	回答 Mga sagot
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。 Medikal na kasaysayan, kasaysayan sa trabaho, at sintomas na nararamdaman at nakikita (mga item batay sa Industrial Safety and Health Act) Ang mga item na dapat sagutan batay sa Artikulo 66, Talata 1 ng Industrial Safety and Health Act ay mga item kung saan ang mga resulta ng mga sagot ay isusumite ng pasilidad na nagsasagawa ng pagsusuri sa kalusugan sa employer bilang kinakailangang impormasyon upang makapagsagawa ang mga employer ng mga hakbang batay sa Artikulo 66-5 ng parehong batas, tulad ng mga konsiderasyon sa trabaho ng sumagot.			
業務歴 Kasaysayan sa trabaho	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。 Mayroon ka bang karanasan sa trabaho na may paghawak ng mgamabibigat na bagay?	①はい　Oo ②いいえ　Hindi
	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。 Mayroon ka bang karanasan sa trabaho sa isang kapaligiran na maraming mine dust?	①はい　Oo ②いいえ　Hindi
	3	これまでに、激しい振動を伴う業務経験がありますか。 Mayroon ka bang karanasan sa trabaho na may kasamang matinding pag-vibrate?	①はい　Oo ②いいえ　Hindi
	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。 Mayroon ka bang karanasan sa trabaho na may hawak ng mga nakakapinsalang sangkap?	①はい　Oo ②いいえ　Hindi
	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。 Mayroon ka bang karanasan sa trabaho na may hawak ng radiation?	①はい　Oo ②いいえ　Hindi
	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。 Sa anong uri ng sistema sa oras ng trabaho ka nagtatrabaho sa iyong kasalukuyang lugar ng trabaho?	①常時日勤 Palaging day shift ②常時夜勤 Palaging night shift

分類 Klasipikasyon	No.	質問項目 Mga katanungan	回答 Mga sagot
			③交替制（日勤と夜勤の両方あり） Shift system (mayroong parehong day shift at night shift)
	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） Ilan ang iyong average na oras ng trabaho bawat araw sa nakaraang buwan sa iyong kasalukuyang lugar ng trabaho? (Hindi kabil ang ang oras ng pahinga tulad ng lunch break, atbp., at kab ilang ang overtime na trabaho)	①６時間未満 Mas mababa sa 6 na oras ②６時間以上８時間未満 6 na oras o higit pa at mas mababa sa 8 oras ③８時間以上 10 時間未満 8 oras o higit pa at mas mababa sa 10 oras ④10 時間以上 10 na oras o higit pa
	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。 Ilan ang average na bilang ng araw ng trabaho bawat linggo sa nakaraang buwan sa iyong kasalukuyang lugar ng trabaho?	①３日間未満 Mas mababa sa 3 araw ②３日間以上５日間未満 3 araw o higit pa at mas mababa sa 5 araw ③５日間 5 araw ④６日間以上 6 na araw o higit pa
既往歴 Medikal na kasaysayan	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。 Mayroon ka bang karanasan na nadiagnose na may cerebral stroke (cerebral hemorrhage, cerebral infarction, atbp.) o kara nasan na nagpagamot para sa mga sakit na ito.	①はい　Oo ②いいえ　Hindi
	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。 Mayroon ka bang karanasan na nadiagnose na may sakit sa puso (angina pectoris, myocardial infarction, atbp.) o karanasan na nagpagamot para sa mga sakit na ito?	①はい　Oo ②いいえ　Hindi
	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。 Mayroon ka bang karanasan na nadiagnose na may sakit sa chronic kidney disease o kidney failure, o karanasan na nagpagamot para sa mga sakit na ito (tulad ng dialusis atbp.)?	①はい　Oo ②いいえ　Hindi
	12	医師から、貧血といわれたことがありますか。 Mayroon ka bang karanasan na nadiagnose na may anemia?	①はい　Oo ②いいえ　Hindi
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。 Mga katanungan tungkol sa kasaysayan ng pag-inom ng gamot, kasaysayan ng paninigarilyo, at pangkalahatang kalusugan Kung sumasang-ayon kayo na ibigay ang mga resulta sa employer, isusumite ng pasilidad na nagsasagawa ng pagsusuri sa kalusugan sa employer ang mga resulta ng mga sagot.			
（うち服薬歴） (Kasaysayan ng pag-inom ng gamot)		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。） May iniinom ka bang gamot mula a hanggang c sa kasalukuyan?* （*Tumutukoy sa mga umiinom ng gamot batay sa medikal na pagsusuri o paggamot ng doktor.）	
	13	a．血圧を下げる薬 a. Gamot para sa pagbaba ng presyon ng dugo	①はい　Oo ②いいえ　Hindi
	14	b．血糖を下げる薬又はインスリン注射 b. Gamot para sa pagbaba ng blood sugar o insulin injection	①はい　Oo ②いいえ　Hindi
	15	c．コレステロールや中性脂肪を下げる薬 c. Gamot para sa pagbaba ng lebel ng kolesterol o triglycerides	①はい　Oo ②いいえ　Hindi
（うち喫煙歴） (Kasaysayan ng paninigarilyo)	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） Sa kasalukuyan, ikaw po ba ay naninigarilyo? (*Ang mga “taong kasalukuyang naninigarilyo” ay tumutukoy sa mga taong nakatutugon sa Kondisyon 1 at Kondisyon 2. Kondisyon 1: Naninigarilyo sa nakalipas na 1 buwan Kondisyon 2: Naninigarilyo nang higit sa 6 na buwan sa buong	①はい　Oo ②いいえ　Hindi

分類 Klasipikasyon	No.	質問項目 Mga katanungan	回答 Mga sagot
		buhay o nakapag-sigarilyo ng may kabuuang 100 o higit pang pirasong sigarilyo)	
体重増加 Pagtaas ng Timbang	17	20 歳の時の体重から 10kg 以上増加していますか。 Tumaas ba ng higit sa sampung kilo ang inyong timbang ku mpara sa edad mo noong ikaw ay 20 anyos?	①はい　Oo ②いいえ　Hindi
身体活動 Pisikal na Aktibidad	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。 Nakaugalian mo ba ang pag-eehersisyo na medyo napapawisan ka ng higit sa 30 minuto ng 2 beses sa kada-1 linggo nang higit sa isang taon?	①はい　Oo ②いいえ　Hindi
	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。 Nakagawian mo bang maglakad o magkaroon ng pisikal na aktibidad na katumbas nito ng mahigit sa 1 oras araw-araw?	①はい　Oo ②いいえ　Hindi
	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。 Ang bilis ba ng iyong paglalakad ay mas mabilis kumpara sa iba na kaparehong edad at kasarian?	①はい　Oo ②いいえ　Hindi
歯の状態 Kondisyon ng ngipin	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。 Alin dito ang iyong kundisyon sa pag-kagat ng pagkain?	①何でもかんで食べることができる Nakakakagat ng kahit anong pagkain 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 May mga hindi nakakagat dahil mayro on kang problema sa pagkagat atbp. sa ilang parte ng ngipin at gilagid ③ほとんどかめない Halos hindi makakagat
食習慣 Nakagawian sa pagkain	22	人と比較して食べる速度が速いですか。 Mas mabilis ka bang kumain kung ikukumpara sa iba?	①速い　Mabilis ②ふつう　Normal ③遅い　Mabagal
	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。 Kumakain ka ba ng hapunan sa loob ng 2 oras bago matulog ng mahigit sa 3 beses sa isang linggo?	①はい　Oo ②いいえ　Hindi
	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。 Maliban sa oras ng agahan, tanghalian at hapunan, kumakain ka ba ng snacks at umiinom ng matamis?	①毎日　Araw-araw ②時々　Paminsan minsan ③ほとんど摂取しない Halos hindi kumakain
	25	朝食を抜くことが週に 3 回以上ありますか。 Ikaw ba ay hindi kumakain ng agahan ng 3 beses sa 1 linggo?	①はい　Oo ②いいえ　Hindi
飲酒の状況 Sitwasyon ng pag-inom	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） Gaano ka kadalas uninom ng alak? (Japanese sake, shochu, beer, at iba pang alak) (*Ang mga “tumigil” ay tumutukoy sa mga taong kabilang sa mga dati nang may nakagawiang pag-inom ng alak nang 1 beses o higit pa bawat buwan, na hindi nakainom ng anumang uri ng alak sa nakalipas na 1 taon o higit pa)	①毎日　Araw-araw ②時々　Paminsan minsan ③ほとんど摂取しない Halos di uminom (hindi makainom)
	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） Gaano karami ang iyong iniinom ng alak kung ipapaliwanag mo ito sa “Gou” (unit ng Japanese sake)? Halos katumbas ng Japanese sake 1 gou (15% alcohol, 180 ml): beer (5% alcohol, 500 ml), shochu (25% alcohol, humigit-kumulang 110 ml), wine (14% alcohol, humigit-kumulang 180 ml), whisky (43% alcohol, 60 ml), canned chuhai (5% alcohol, humigit-kumulang 500 ml; 7% alcohol, humigit-kumulang 350 ml)	①１合未満 Mas mababa sa 180 ml (Japanese sake) ②１～２合未満 180-360 ml (Japanese sake) ③２～３合未満 360-540 ml (Japanese sake) ④３合以上 Higit sa 540 ml (Japanese sake)
休養 Pahinga	28	睡眠で休養が十分とれていますか。 Sapat at maayos ba ang iyong pahinga at pagtulog?	①はい　Oo ②いいえ　Hindi

分類 Klasipikasyon	No.	質問項目 Mga katanungan	回答 Mga sagot
生活習慣 改善意向 Layunin upang mapabuti ang kaugalian sa pamumuhay	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。 Nais mo bang mapabuti ang inyong ugali ng lifestyle tulad ng pagkain at pag-eehersisyo?	①改善するつもりはない Walang balak mapabuti ②改善するつもりである（概ね６か月以内） Gustong mapabuti (humigit-kumulang sa loob ng 6 na buwan) 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 Gustong mapabuti sa hinaharap (sa loob ng isang buwan) at unti-unting uumpisahan na ④既に改善に取り組んでいる（６か月未満） Ginagawa ng mapabuti (kulang sa 6 na buwan) ⑤既に改善に取り組んでいる（６か月以上） Ginagawa ng mapabuti (mahigit 6 na buwan)
	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。 May natanggap ka bang specific health instruction tungkol sa pagpapabuti ng iyong kaugalian sa pamumuhay?	①はい　Oo ②いいえ　Hindi
その他 Iba pa	31	何か健康について相談したいことがありますか。 Mayroon ka bang nais konsultahin tungkol sa iyong kalusugan?	①はい　Oo ②いいえ　Hindi
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。 Mga tanong kaugnay sa mga isyung pangkalusugan na natatangi sa mga kababaihan Para sa item na ito, hindi ibibigay ng pasilidad na nagsasagawa ng pagsusuri sa kalusugan sa employer, insurance provider, at iba pa ang mga resulta ng mga indibidwal na sagot ng sumagot. Gayunpaman, kung hiniling ng employer, insurance provider, at iba pa ang pinagsama-samang sagot (na hindi matutukoy ang pagkakakilanlan) ng sumagot na kabilang sa parehong employer (para lamang sa 10 o higit pang indibidwal), upang mapabuti ang kapaligiran sa trabaho na isinaalang-alang ang mga isyung pangkalusugan ng mga kababaihan, at iba pa, ibibigay ito ng pasilidad na nagsasagawa ng pagsusuri sa kalusugan sa employer, insurance provider, at iba pa. Kung ayaw mong isama ang iyong mga resulta sa pagbuo ng pinagsama-samang resulta, mangyaring lagyan ng tsek.			
	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。 Mayroon ka bang mga problema sa lugar ng trabaho dahil sa mga isyung pangkalusugan na natatangi sa mga kababaihan (dysmenorrhea, premenstrual syndrome, menopausal disorders, at iba pa)?	①はい ②いいえ ① Oo ② Hindi

＊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

*Ang medikal na palatanungang ito ay isang pamantayang medikal na palatanungan na ginagamit kapag sabay na isasagawa ang mga item para sa regular na pagsusuri sa kalusugan at iba pa batay sa Industrial Safety and Health Act at mga item para sa partikular na test sa kalusugan batay sa batas sa pagtiyak ng pangangalagang medikal para sa mga nakakatanda.

**Para sa pagpapatupad ng “Palatanungan Kaugnay sa mga Isyung Pangkalusugan na Natatangi sa mga Kababaihan,” mangyaring sumangguni sa “Manwal para sa Pagpapatupad ng Pasilidad na Nagsasagawa ng Pagsusuri sa Kalusugan Kaugnay sa mga Isyung Pangkalusugan na Natatangi sa mga Kababaihan” at “Manwal para sa Pagpapatupad ng Suporta sa Pamamahala ng Kalusugan ng mga Kababaihan Gamit ang Palatanungan Tungkol sa mga Isyung Pangkalusugan na Natatangi sa mga Kababaihan”.　https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_68776.html