ネパール語

一般健康診断　問診票

साधारण स्वास्थ्य परीक्षण प्रश्नावली फारम

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。
स्वास्थ्य बीमाको बीमित प्रमाणपत्र आदि (स्वास्थ्य बीमा प्रमाणपत्र) मा उल्लिखित चिन्ह, नम्बर (उप नम्बर), बीमा गर्ने व्यक्तिको नम्बरलाई सारेर लेख्नुहोस् ।
उल्लेख गर्नुभएको खण्डमा चिन्ह, नम्बरलाई परीक्षणको नतिजा समेत, बीमा गर्ने व्यक्तिलाई उपलब्ध गराई परीक्षणको नतिजाको व्यवस्थापनमा उपयोग गरिन्छ ।

記号：
चिन्ह:

番号（枝番）：
नम्बर (उप नम्बर):

保険者番号：
बीमा गर्ने व्यक्तिको नम्बर:

団体・会社名：
संगठन तथा कम्पनीको नाम:

所属部署名：
संलग्न शाखाको नाम:

氏名
नाम थर:

生年月日：　年　月　日　年齢：　歳　性別：　男・女
जन्म मिति:　साल　महिना　तारिख　उमेर:　वर्ष　लिङ्ग:　पुरुष / महिला

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。
यो प्रश्नावलीलाई रोजगारदाताले कामदारको स्वास्थ्य स्थिति बुझी, कार्यसमय घटाउने, कार्य परिवर्तन गर्ने जस्ता आफ्टर केयर गरी, मस्तिष्क तथा मुटु रोगहरू लाग्नबाट रोक्नुका 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、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。 हाल सम्म लागेको रोग वा चोटपटक (मेडिकल हिस्ट्री) र कामको इतिहास तथा आफूलाई महसुस भएको लक्षण र बाह्य लक्षणहरू रहेको/नरहेको (औद्योगिक सुरक्षा तथा स्वास्थ्य ऐनमा आधारित विषयहरू) औद्योगिक सुरक्षा तथा स्वास्थ्य ऐनको धारा 66 उपधारा 1 बमोजिम उल्लेख गर्नुपर्ने विषयको रूपमा, सोही ऐनको धारा 66 उपधारा 5 अनुसार रोजगारदाताले उत्तरदातालाई कामको सम्बन्धमा आवश्यक विचार पुर्याउने व्यवस्था अपनाउनका लागि आवश्यक जानकारीको रूपमा उत्तरको नतिजा स्वास्थ्य परीक्षण संस्थाले रोजगारदातालाई उपलब्ध गराउनेछ।			
業務歴 कार्य अनुभव	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。 हाल सम्ममा गह्रुङ्गो सामान प्रयोजन सम्बन्धीको कामकाज गरेको अनुभव छ ?	①はい　छ ②いいえ　छैन
	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。 हालसम्ममा पत्थर आदिको कणहरू धेरै भएको वातावरणमा कामकाज गरेको अनुभव छ ?	①はい　छ ②いいえ　छैन
	3	これまでに、激しい振動を伴う業務経験がありますか。 हाल सम्ममा तीव्र गतिमा हल्लिने खालको कामकाज गरेको अनुभव छ ?	①はい　छ ②いいえ　छैन
	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。 हाल सम्ममा हानिकारक पदार्थ प्रयोजन सम्बन्धीको कामकाज गरेको अनुभव छ ?	①はい　छ ②いいえ　छैन
	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。 हाल सम्ममा विकिरण प्रयोजन सम्बन्धीको कामकाज गरेको अनुभव छ ?	①はい　छ ②いいえ　छैन
	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。 हालको कार्यालयमा कस्तो खालको सिफ्ट सिस्टममा काम गरिरहनुभएको छ ?	①常時日勤 सधैं दिउँसोको सिफ्ट ②常時夜勤 सधैं रात्रीको सिफ्ट ③交替制（日勤と夜勤の両方あり）

分類 वर्गीकरण	No.	質問項目 प्रश्नावली	回答 उत्तर
			दिउँसो र रात्री परिवर्तन हुने सिस्टम (दिउँसो र रात्री दुबै गर्ने)
	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） हालको कार्यालयमा विगत 1 महिना भित्र,1 दिनको औसत कार्यसमय कति घण्टा जति होला ? (खाना छुट्टी आदिको समय बाहेक, ओभर टाइमको कार्यसमय समेत)	①６時間未満 6 घण्टा भन्दा कम ②６時間以上８時間未満 6 घण्टा वा सो भन्दा बढी 8 घण्टा भन्दा कम ③８時間以上 10 時間未満 8 घण्टा वा सो भन्दा बढी 10 घण्टा भन्दा कम ④10 時間以上 10 घण्टा वा सो भन्दा बढी
	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。 हालको कार्यालयमा विगत 1 महिना भित्र, 1 हप्ताको औसत कार्यदिन कति दिन जति होला ?	①３日間未満 3 दिन भन्दा कम ②３日間以上５日間未満 3 दिन वा सो भन्दा बढी 5 दिन भन्दा कम ③５日間 5 दिन ④６日間以上 6 दिन वा सो भन्दा बढी
既往歴 हाल सम्म लागेको रोग वा चोटपटक	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。 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
	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。 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
	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。 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
	12	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
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。 औषधि सेवनको इतिहास, चुरोट पिउने सम्बन्धी इतिहास र सामान्य स्वास्थ्य सम्बन्धी प्रश्नहरू रोजगारदातालाई नतिजा उपलब्ध गराउन सहमति जनाउनु भयो भने, उत्तरको नतिजा स्वास्थ्य परीक्षण संस्थाले रोजगारदातालाई उपलब्ध गराइनेछ।			
（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 （※医師の診断・治療のもとで服薬中の者を指す。） हाल, a देखि c सम्मको औषधी सेवन गरिरहनुभएको छ ? * （*चिकित्सकको निदान तथा उपचारको लागि औषधी सेवन गरिरहेको व्यक्ति भन्ने बुझिन्छ ।）	
	13	a.　血圧を下げる薬 a. रक्तचाप घटाउने औषधी	①はい　छ ②いいえ　छैन
	14	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
	15	c.　コレステロールや中性脂肪を下げる薬 c. कोलेस्ट्रोल वा ट्राइग्लिसराइड घटाउने औषधी	①はい　छ ②いいえ　छैन
（うち喫煙歴） (त्यस मध्ये धूम्रपान गरेको अवधि)	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） हाल, नियमित रूपमा चुरोट पिउनुहुन्छ ? (* "हाल, नियमित रूपमा चुरोट पिउने व्यक्ति" भन्नाले सर्त 1 र सर्त 2 दुवै लागु हुने व्यक्तिलाई जनाउँछ। सर्त 1: पछिल्लो 1 महिनादेखि चुरोट पिइरहेको सर्त 2: जीवनभरमा 6 महिना वा सोभन्दा बढी धुम्रपान गरेको, वा कुल 100 वटा भन्दा बढी चुरोट पिइसकेको)	①はい　छ ②いいえ　छैन
体重増加 शारीरिक तौलमा वृद्धि	17	20 歳の時の体重から 10kg 以上増加していますか。 20 वर्ष उमेरको बेला देखिको तौल बाट 10 किलो वा सो भन्दा बढी वृद्धि भएको छ ?	①はい　छ ②いいえ　छैन

分類 वर्गीकरण	No.	質問項目 प्रश्नावली	回答 उत्तर
身体活動 शारीरिक गतिविधि	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。 1 पटकमा 30 मिनेट वा सो भन्दा बढी हलुका पसिना आउने किसिमको कसरत हप्तामा 2 दिन वा सो भन्दा बढी, र 1 वर्ष वा सो भन्दा बढी गरिरहनुभएको छ ?	①はい　छ ②いいえ　छैन
	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。 दैनिक जीवनमा, हिँडडुल अथवा सो सरहको शारीरिक गतिविधि 1 दिनमा 1 घण्टा वा सो भन्दा बढी गरिरहनुभएको छ ?	①はい　छ ②いいえ　छैन
	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。 लगभग एउटै उमेरको एउटै लिङ्गको व्यक्तिको तुलनामा हिँड्ने गति तीव्र छ ?	①はい　छ ②いいえ　छैन
歯の状態 दाँतको 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 दाँतह रूएक-आपसमा मेल खाने बारेमा चिन्ता लाग्ने कुरा भई, चपाउन गाह्रो हुने अवस्था छ ③ほとんどかめない धेरैजसो चपाउन सक्दिनँ
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 हरेक दिन ②時々 कहिलेकाहीँ ③ほとんど摂取しない लगभग खाँदिनँ
	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。(※「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) मदिरा (निहोन स्यु, स्योच्यु, बियर, पश्चिमी मदिरा आदि) कत्तिको बारम्बार पिउनुहुन्छ ? (* "छाडेको" भन्नाले विगतमा महिनाको 1 पटक वा सोभन्दा बढी नियमित रूपमा मदिरा सेवन गरेको इतिहास भएका व्यक्तिहरू मध्ये, पछिल्लो 1 वर्ष वा सोभन्दा बढी समयदेखि मदिरा सेवन नगरेका व्यक्तिहरू हुन्)	①毎日 हरेक दिन ②時々 कहिलेकाहीँ ③ほとんど飲まない（飲めない） लगभग पिउँदिनँ (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（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） पिउने दिनमा,1 दिनमा लगभग कत्तिको मात्रामा पिउनुहुन्छ ? निहोन स्यु 1 गिलास (अल्कोहल 15%, 180 मिलि लिटर) को दरमा: बियर (5%, 500 मिलि लिटर), शोचु (25%, लगभग 110 मिलि लिटर), वाइन (14%, लगभग 180 मिलि लिटर), ह्विस्की (43%, 60 मिलि लिटर), क्यान चुहाई (5%, लगभग 500 मिलि लिटर / 7%, लगभग 350 मिलि लिटर) सँग समान हुन्छ	①１合未満 1गिलास भरी भन्दा कम ②１～２合未満 1～2 गिलास भन्दा कम ③２～３合未満 2～3 गिलास भन्दा कम ④３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 गर्न थालेको छु ④既に改善に取り組んでいる（６か

分類 वर्गीकरण	No.	質問項目 प्रश्नावली	回答 उत्तर
			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、これまでに特定保健指導を受けたことがありますか。 जीवनशैली सुधारका सम्बन्धमा, के तपाईंले अहिलेसम्म विशिष्ट स्वास्थ्य मार्गदर्शन प्राप्त गर्नुभएको छ?	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 चाहेको कुनै कुरा छ कि ?	①はい　छ ②いいえ छैन
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。 महिलाहरूका लागि विशिष्ट स्वास्थ्य समस्याहरूसँग सम्बन्धित प्रश्नहरू यस विषयमा उत्तरदाताको व्यक्तिगत उत्तरको नतिजा स्वास्थ्य परीक्षण संस्थाले रोजगारदाता, बीमाकर्ता आदिहरूलाई उपलब्ध गराउने छैन। तर, महिलाको स्वास्थ्य समस्यालाई ध्यानमा राखी कार्यस्थलको वातावरण सुधार गर्नका लागि रोजगारदाता वा बीमाकर्ता आदिले माग गरेमा, सोही रोजगारदाता अन्तर्गतका उत्तरदाताहरूको उत्तरको बेनामी एकीकृत नतिजा (10 जना वा सोभन्दा बढी भएको अवस्थामा मात्र) स्वास्थ्य परीक्षण संस्थाले रोजगारदाता, बीमाकर्ता आदिहरूलाई उपलब्ध गराउनेछ। यदि तपाईं आफ्नो नतिजालाई यस एकीकृत गणनामा समावेश गर्न चाहनुहुन्न भने, कृपया टिक लगाउनुहोस्।			
	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。 के तपाईंलाई कार्यस्थलमा महिलाका लागि विशिष्ट स्वास्थ्य समस्याहरू (कष्टकर महिनावारी, महिनावारी अघिको लक्षण, रजोनिवृत्ति समस्या आदि) का कारण कुनै कठिनाइ भइरहेको छ?	①はい ②いいえ ① छ ② छैन

＊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

*यो प्रश्नावली, औद्योगिक सुरक्षा तथा स्वास्थ्य ऐनमा आधारित नियमित स्वास्थ्य परीक्षण आदि र ज्येष्ठ नागरिकहरूको स्वास्थ्य उपचार सुनिश्चितता सम्बन्धी ऐनमा आधारित विशिष्ट स्वास्थ्य परीक्षणका विषयहरू एकैसाथ सञ्चालन गर्दा प्रयोग गरिने मानक प्रश्नावली हो।

**"महिलाका लागि विशिष्ट स्वास्थ्य समस्या सम्बन्धी प्रश्नावली" को सञ्चालनका लागि, "महिलाका लागि विशिष्ट स्वास्थ्य समस्या सम्बन्धी प्रश्नावलीका लागि स्वास्थ्य परीक्षण संस्था सञ्चालन म्यानुअल" र "महिलाका लागि विशिष्ट स्वास्थ्य समस्या सम्बन्धी प्रश्नावली प्रयोग गरी महिला स्वास्थ्य व्यवस्थापन सहायता सञ्चालन म्यानुअल" हेर्नुहोस्। https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_68776.html