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　အမြဲတမ်းနေ့ဘက်အလုပ်②常時夜勤　အမြဲတမ်းညဘက်အလုပ်③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　6နာရီမပြည့်②６時間以上８時間未満6နာရီနှင့်အထက်8နာရီမပြည့်③８時間以上10時間未満8နာရီနှင့်အထက်10နာရီမပြည့်④10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 3ရက်မပြည့်②３日間以上５日間未満3ရက်နှင့်အထက်5ရက်မပြည့်③５日間 5ရက်④６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　　တိုးလာပါသည်②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ဘယ်အရာမဆိုဝါးစားနိုင်ပါသည်②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 ဝါးရခက်တဲ့အခါမျိုးရှိပါသည်③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 မြန်သည်②ふつう ပုံမှန်③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တခါတရံ③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တခါတရံ③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 1ပုလင်းမပြည့်②１～２合未満 1~2ပုလင်းကြား③２～３合未満 2~3ပုလင်းကြား④３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ပြုပြင်ရန်ရည်ရွယ်ချက်မရှိ②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 စတင်နေပါသည်④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 |