

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。

記号：
သင်္ကေတ: [Grid]

番号（枝番）：
နံပါတ်(ဌာနခွဲနံပါတ်): [Grid]

保険者番号：
အာမခံသူနံပါတ်: [Grid]

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：
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。

ဤမေးခွန်းလွှာသည်လုပ်ငန်းရှင်မှအလုပ်သမား၏ ကျန်းမာရေးအခြေအနေကိုသိရှိနားလည်ကွဲလွဲအပ်ပါကအလုပ်ချိန်လျှော့ချပေးခြင်းလုပ်ငွာင်ရမည့်အလုပ်ကိုပြောင်းရွှေ့လုပ်ကိုင်စေခြင်းစသည့်စီမံခန့်ခွဲမှုများကိုလုပ်ငွာင်ရွှေ့ပြောင်းရောဂါနှလုံးရောဂါဖြစ်ပွားမှုကိုကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းအနေအထိုင်အစားအသောက်ကွဲလွဲခြင်းသောကွဲလွဲခြင်းဖြစ်ပေါ်လာမည့်ရောဂါများကိုကြိုတင်တားမြစ်ကာကွယ်နိုင်စေရန်အတွက်ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့်အသုံးပြုပါမည်။

Table with 4 columns: 分類 (Classification), No., 質問項目 (Question Item), 回答 (Answer). Rows include 既往歴 (Past History), (うち服薬歴) (Among Medication History), (うち喫煙歴) (Among Smoking History), and 業務歴 (Work History).

※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
	10	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 ကျောက်မှုန့်များသောလုပ်ငန်းခွင်တွင်လုပ်ကိုင်ခွင့် ရှာသွား အတွေ့အကြုံ ရှိပါသလား။	①はい ရှိပါသည် ②いいえ မရှိပါ
	11	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
	12	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 အဆိပ်ဖြစ်စေသည့်အရာဝတ္ထုများကိုင်တွယ်ရသည့်လုပ်ငန်းအတွေ့အကြုံရှိပါသလား။	①はい ရှိပါသည် ②いいえ မရှိပါ
	13	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
	14	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 常時日勤 ②常時夜勤 常時夜勤 ③交替制(日勤と夜勤の両方あり) 交替制(နေ့ဆိုင်းနှင့်ညဆိုင်းနှစ်မျိုးလုံးရှိ) အဆိုင်းစနစ်(နေ့ဆိုင်းနှင့်ညဆိုင်းနှစ်မျိုးလုံးရှိ)
	15	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။ (နေ့လည်စာစားချိန်စသည်များချိန်မပါဘဲ၊ 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
16	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	17	20歳の時の体重から10kg以上増加していますか。 အသက်20နှစ်အရွယ်၏ကိုယ်အလေးချိန်မှ 10kgကျော်တိုးလာပါသလား။	①はい တိုးလာပါသည် ②いいえ မတိုးလာပါ
身体活動 ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု	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。 1ကြိမ်လျှင်မိနစ်30နှင့်အထက်ပေါ့ပါးပါးချွေးထွက်စေသည့်လေ့ကျင့်ခန်းကို တစ်ပတ်2ကြိမ်နှင့်အထက်၊ 1နှစ်နှင့်အထက် လုပ်ဆောင်နေပါသလား။	①はい လုပ်ဆောင်နေပါသည် ②いいえ မလုပ်ဆောင်နေပါ
	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。 နေ့စဉ်ဘဝတွင် လမ်းလျှောက်ခြင်း သို့မဟုတ် အလားတူကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများကို 1ရက်လျှင်1နာရီနှင့်အထက် လုပ်ဆောင်နေပါသလား။	①はい လုပ်ဆောင်နေပါသည် ②いいえ မလုပ်ဆောင်နေပါ
	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。 အသက်အရွယ်တူနီးပါး၊ လိင်တူများနှင့် နှိုင်းယှဉ်လျှင် လမ်းလျှောက်နှုန်းသည် မြန်ပါသလား။	①はい ရှိပါသည် ②いいえ မရှိပါ
歯の状態 သွားအခြေအနေ	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。 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 စိတ်ထဲထင်နေသည့်အစိတ်အပိုင်းလေးတွေရှိပြီး ဝါးရခက်တဲ့အခါမျိုးရှိပါသည် ③ほとんどかめない တော်တော်များများမဝါးနိုင်ဘူး
食習慣 အစားအသောက်အလေ့အထ	22	人と比較して食べる速度が速いですか。 အခြားသူများနှင့်နှိုင်းယှဉ်လျှင်အစားအသောက်နှုန်းမြန်ပါသလား။	①速い မြန်သည် ②ふつう ပုံမှန် ③遅い နှေးသည်
	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。 အိပ်ရာမဝင်မီ 2နာရီကြာအတွင်း ညစာစားခြင်းသည် တစ်ပတ်လျှင်3ကြိမ်နှင့်အထက်ရှိပါသလား။	①はい ရှိပါသည် ②いいえ မရှိပါ
	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。 မနက်၊နေ့လည်၊ည 3နပ်အပြင် အဆာပြေစားခြင်းများ၊ အချိုရည်သောက်ခြင်းများ လုပ်နေပါသလား။	①毎日 နေ့စဉ် ②時々 တစ်ခါတရံ ③ほとんど摂取しない အများအားဖြင့်မသောက်ပါ
	25	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

分類 အမျိုးအစား	No.	質問項目 မေးခွန်းအကြောင်းအရာ	回答 အဖြေ
飲酒の状況 အရက်သောက် ခြင်းအခြေအနေ	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。 အရက် (ဂျပန်အရက်၊ shōchū၊ ဘီယာ၊ အနောက်တိုင်းအရက်စသည်) များကို မည်ကဲ့သို့သောအကြိမ်နှုန်းဖြင့် သောက်နေပါသနည်း။	①毎日 နေ့စဉ် ②時々 တခါတရံ ③ほとんど飲まない (飲めない) အများအားဖြင့် မသောက်ပါ (မသောက်နိုင်ပါ)
	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(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)၊ ဝီစကီနှစ်ဆွက် (60ml)၊ ဝိုင် 2ခွက်(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	28	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 နေထိုင်မှုအလေ့အထပြုပြင် ရန်ဆန္ဒ	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。 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 (ခန့်မှန်းခြေအားဖြင့် 1လ 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)
	30	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	31	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