一般健康診断　問診票

Bảng câu hỏi Khám sức khỏe tổng quát

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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。  Vui lòng ghi Ký hiệu, Mã số (số nhánh), Mã số công ty bảo hiểm được in trên Giấy chứng nhận người được bảo hiểm y tế, v.v. (Thẻ bảo hiểm y tế) của bạn. Khi bạn ghi lại thông tin, chúng tôi sẽ cung cấp Ký hiệu và Mã số kèm theo kết quả khám sức khỏe cho công ty bảo hiểm bạn tham gia, và sử dụng để quản lý kết quả khám sức khỏe. | | | | | | | | | | | | |
| 記号：  Ký hiệu: | | | |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | | | |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| 番号（枝番）：  Mã số (số nhánh): | | | |  |  |  | |  |  | － |  |  |
|  | | | |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| 保険者番号：  Mã số công ty bảo hiểm: | | | |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| 団体・会社名： Tên công ty, đoàn thể: | | |  | | | | | | | | | | |
| 所属部署名：  Tên bộ phận trực thuộc: | | |  | | | | | | | | | | |
| 氏名  Họ và tên: | | |  | | | | | | | | | | |
| 生年月日：  Ngày tháng năm sinh: | 年　　　月　　　日  Ngày 　tháng 　 năm | 年齢：  Độ tuổi: | | | 歳  tuổi, | | 性別：  Giới tính: | | | | 男・女  Nam / Nữ | | | | | |

**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。**

**Bảng câu hỏi khám sức khỏe tổng quát này được sử dụng nhằm mục đích để doanh nghiệp nắm rõ tình trạng sức khỏe của người lao động, tiến hành các biện pháp sau đó như rút ngắn thời gian lao động, thay đổi công việc v.v., ngăn chặn phát bệnh về não, tim và hướng đến ngăn chặn việc gia tăng theo chiều hướng xấu các bệnh liên quan đến thói quen sinh hoạt v.v.**

※医師の診断・治療のもとで服薬中の者を指す。

\* Chỉ những người đang dùng thuốc theo chẩn đoán và điều trị của bác sĩ.

| 分類  Phân loại | No. | 質問項目  Nội dung câu hỏi | 回答  Trả lời |
| --- | --- | --- | --- |
| 既往歴  Tiền sử bệnh |  | 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。  Bạn đã từng được bác sĩ chẩn đoán đang mắc chứng bệnh tai biến mạch máu não (xuất huyết não, nhồi máu não, v.v.) và đang được nhận sự điều trị? | ①はい 　　Có  ②いいえ　 Không |
|  |  | 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。  Bạn đã từng được bác sĩ chẩn đoán đang mắc bệnh tim (chứng đau thắt ngực, nhồi máu cơ tim, v.v.) và đang được nhận điều trị hay không? | ①はい 　　Có  ②いいえ　 Không |
|  |  | 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。  Bạn đã từng được bác sĩ chẩn đoán đang mắc bệnh thận mãn tính hay suy thận và đang được nhận điều trị (chạy thận nhân tạo, v.v.) hay không? | ①はい 　　Có  ②いいえ　 Không |
|  |  | 医師から、貧血といわれたことがありますか。  Bạn đã từng được chẩn đoán bị thiếu máu bao giờ chưa? | ①はい 　　Có  ②いいえ　 Không |
| （うち服薬歴）  (Trong đó, lịch sử  dùng thuốc) |  | 現在、aからcの薬を使用していますか※  Hiện tại, bạn có uống những loại thuốc nào từ a đến c không? ※ |  |
|  | a． 血圧を下げる薬  a. Thuốc hạ huyết áp | ①はい 　　Có  ②いいえ　 Không |
|  | b． 血糖を下げる薬又はインスリン注射  b. Thuốc giảm lượng đường trong máu hoặc tiêm thuốc insulin | ①はい 　　Có  ②いいえ　 Không |
|  | c． コレステロールや中性脂肪を下げる薬  c. Thuốc giảm mỡ trong máu và chất béo trung tính | ①はい 　　Có  ②いいえ　 Không |
| （うち喫煙歴）  (Trong đó, lịch sử  hút thuốc) |  | 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）  Hiện tại, bạn có thói quen hút thuốc không?  （\* “Người hiện đang có thói quen hút thuốc lá” ở đây chỉ những “người hút tổng cộng trên 100 điếu hoặc hút trên 6 tháng” và vẫn hút trong vòng 1 tháng gần đây） | ①はい 　　Có  ②いいえ　 Không |
| 業務歴  Lịch sử  làm việc |  | 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。  Cho đến nay, bạn có từng có kinh nghiệm làm việc liên quan đến bê vác nặng (Vật nặng) hay không? | ①はい 　　Có  ②いいえ　 Không |
|  | これまでに、粉塵の多い環境での業務経験がありますか。  Từ trước đến nay, bạn có từng làm việc trong môi trường nhiều bụi mịn không? | ①はい 　　Có  ②いいえ　 Không |
|  | これまでに、激しい振動を伴う業務経験がありますか。  Cho đến nay, bạn có từng có kinh nghiệm làm việc có sự rung lắc dữ dội (Máy cưa xích, v.v.) hay không? | ①はい 　　Có  ②いいえ　 Không |
|  | 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。  Cho đến nay, bạn có từng có kinh nghiệm làm việc liên quan đến các chất độc hại (thủy ngân/asen/axít clohiđric/axít nitric/axít sulfuric/cacbon mônôxít/hidro xyanua v.v.) hay không? | ①はい 　　Có  ②いいえ　 Không |
|  | 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。  Cho đến nay, bạn có từng có kinh nghiệm làm việc liên quan đến bức xạ (x-quang y tế) hay không? | ①はい 　　Có  ②いいえ　 Không |
|  | 現在の職場では、どのような勤務体制で働いていますか。  Bạn đang làm việc theo khung giờ làm việc nào (đường thời gian), tại nơi làm việc hiện tại? | ①常時日勤  Luôn làm ca ngày  ②常時夜勤  Luôn làm ca đêm  ③交替制（日勤と夜勤の両方あり）  Làm đổi ca (cả ca ngày và ca đêm) |
|  | 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）  Thời gian làm việc trung bình mỗi ngày trong tháng gần nhất (mới đây), tại nơi làm việc hiện tại của bạn, là bao lâu? (không tính thời gian nghỉ như nghỉ ăn trưa v.v., có tính cả làm thêm giờ) | ①６時間未満  Chưa đến 6 tiếng  ②６時間以上８時間未満  Từ 6 tiếng đến dưới 8 tiếng  ③８時間以上10時間未満  Từ 8 tiếng đến dưới 10 tiếng  ④10時間以上  Từ 10 tiếng trở lên |
|  | 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。  Số ngày làm việc trung bình mỗi tuần trong tháng gần nhất (mới đây), tại nơi làm việc hiện tại của bạn, là bao nhiêu ngày? | ①３日間未満  Chưa đến 3 ngày  ②３日間以上５日間未満  Từ 3 ngày đến dưới 5 ngày  ③５日間  5 ngày  ④６日間以上  Từ 6 ngày trở lên |
| 体重増加  Tăng cân |  | 20 歳の時の体重から 10kg 以上増加していますか。  So với cân nặng khi 20 tuổi, cơ thể bạn có tăng trên 10kg không? | ①はい 　　Có  ②いいえ　 Không |
| 身体活動  Hoạt động  thể chất |  | 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。  Bạn có liên tục hơn 1 năm vận động thể thao để ra mồ hôi từ 2 ngày trở lên trong tuần và mỗi lần kéo dài hơn 30 phút hay không? | ①はい 　　Có  ②いいえ　 Không |
|  | 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。  Trong cuộc sống hàng ngày bạn có đi bộ hay vận động cơ thể tương đương khoảng trên 1 tiếng 1 ngày không? | ①はい 　　Có  ②いいえ　 Không |
|  | ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いですか。  So với những bạn gần bằng lứa tuổi và cùng giới tính bạn có đi bộ nhanh hơn không? | ①はい 　　Có  ②いいえ　 Không |
| 歯の状態  Tình trạng răng |  | 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。  Khi cắn nhai thức ăn bạn thuộc trạng thái nào? | ①何でもかんで食べることができる  Có thể cắn nhai tất cả thức ăn  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  Khó cắn nhai vì có vẻ răng cắn không khớp  ③ほとんどかめない  Hầu như không thể cắn nhai được |
| 食習慣  Thói quen  ăn uống |  | 人と比較して食べる速度が速いですか。  So với mọi người tốc độ ăn của bạn có nhanh hơn không? | ①速い 　Nhanh  ②ふつう Bình thường  ③遅い　 Chậm |
|  | 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。  Bạn có từ 3 lần một tuần ăn bữa tối trong vòng 2 tiếng trước khi đi ngủ không? | ①はい 　　Có  ②いいえ　 Không |
|  | 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。  Bạn có ăn gì hay uống đồ ngọt ngoài 3 bữa chính sáng trưa tối không? | ①毎日 Hàng ngày  ②時々 Thỉnh thoảng  ③ほとんど摂取しない　Hầu như không |
|  | 朝食を抜くことが週に 3 回以上ありますか。  Bạn có không ăn sáng từ 3 lần trở lên 1 tuần không? | ①はい 　　Có  ②いいえ　 Không |
| 飲酒の状況  Tình trạng  uống rượu |  | 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。  Tần suất uống rượu (rượu Nhật, rượu Shochu, bia, rượu tây, v.v.) của bạn như thế nào? | ①毎日 Hàng ngày  ②時々 Thỉnh thoảng  ③ほとんど飲まない（飲めない）  Hầu như không uống (không uống được) |
|  | 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）  Lượng rượu uống tương ứng trong một ngày là bao nhiêu?  Rượu trắng Nhật 1 cốc (180ml) tương ứng: Bia 1 chai (khoảng 500ml), Shochu 25 độ (110ml), Whisky double 1 ly (60ml), Rượu vang 2 ly (240ml) | ①１合未満 　　Chưa đến 1 ly  ②１～２合未満 Từ 1 đến chưa đầy 2 ly  ③２～３合未満 Từ 2 đến chưa đầy 3 ly  ④３合以上　　 Từ 3 ly trở lên |
| 休養  Nghỉ ngơi |  | 睡眠で休養が十分とれていますか。  Bạn có ngủ đầy đủ không? | ①はい 　　Có  ②いいえ　 Không |
| 生活習慣 改善意向  Ý định cải thiện thói quen  sinh hoạt |  | 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。  Bạn có ý định cải thiện thói quen sinh hoạt như thói quen vận động và ăn uống, v.v. không? | ①改善するつもりはない  Không có ý định cải thiện  ②改善するつもりである（概ね６か月以内）  Có ý định cải thiện (trong 6 tháng tới)  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  Có ý định cải thiện trong thời gian gần (đại khái trong 1 tháng) nhưng bắt đầu từ từ  ④既に改善に取り組んでいる（６か月未満）  Đang nỗ lực cải thiện (chưa được 6 tháng)  ⑤既に改善に取り組んでいる（６か月以上）  Đang nỗ lực cải thiện (trên 6 tháng) |
|  | 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。  Nếu có cơ hội được hướng dẫn chăm sóc sức khỏe (hướng dẫn dành cho cá nhân) về cải thiện thói quen sinh hoạt bạn có tận dụng không? | ①はい 　　Có  ②いいえ　 Không |
| その他  Khác |  | 何か健康について相談したいことがありますか。  Bạn có muốn trao đổi gì về sức khỏe không? | ①はい 　　Có  ②いいえ　 Không |