

ဒါက စကားလုံးတွေကို ပုံစံနဲ့ ဘာသာပြန်ခြင်းရဲ့ နမူနာတစ်ခုဖြစ်တဲ့အတွက် ကျေးဇူးပြု၍ တိုက်ရိုက်မရေးပါနဲ့။

[illegible]

※ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုများအတွင်း ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအချက်အလက်များကို ကိုင်တွယ်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ သဘောတူညီချက် ☐ သဘောမတူပါ။ ☐

ဒါက စကားလုံးတွေကို ပုံစံနဲ့ အာသာပြန်ခြင်းရဲ့ နမူနာတစ်ခုဖြစ်တဲ့အတွက် ကျေးဇူးပြု၍ တိုက်ရိုက်မရေးပါနဲ့။

ခေတ်မီကျန်းမာရေး

~ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြောင်းလဲခြင်းသည် ကျန်းမာခြင်းဆီသို့ ပထမဆုံးခြေလှမ်းဖြစ်သည် ~



ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုလက်မှတ်



Smart Life Projectで 健康寿命をのばしましょう。

ဒါက စကားလုံးတွေကို ပုံစံနဲ့ ဘာသာပြန်ခြင်းရဲ့ နမူနာတစ်ခုဖြစ်တဲ့အတွက် ကျေးဇူးပြု၍ တိုက်ရိုက်မရေးပါနဲ့။

ကျေးဇူးပြု၍ ကြိုက်နှစ်သက်ကြပါစေ။

ကျေးဇူးပြု၍

- စာမျက်နှာ ၂ နှင့် ၄ ၏ အကွက်အထူအတွင်း **ခဲတံ** (ဖြန့်နိုင်ရင် **Bအထက်**) ဖြင့် ရေးဖြည့်ပါ။
- သင့်အမည်၊ မွေးသက္ကရာဇ် စသည်တို့ကို ကြိုတင်နှိပ်ထားပါက အကြောင်းအရာကို စစ်ဆေးပြီး အမှားရှိပါက **ခဲတံ**ဖြင့် အမှားများကို ပြင်ဆင်ပါ။
- ဤစက္ကူကို စက်ပိုင်းဆိုင်ရာဖြင့် စစ်ဆေးစိမ့်ဆောင်ရွက်မည်ဖြစ်သောကြောင့် အစက်အကြောင်းအရာရှိသည့်နေရာ မှလွဲ၍ ၎င်းကိုခေါက်ခြင်း သို့မဟုတ် ကွေးခြင်းများ မပြုလုပ်ပါနှင့်။

[illegible]

ခေတ်မီကျန်းမာရေး ~ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြောင်းလဲခြင်းသည် ကျန်းမာခြင်းဆီသို့ ပထမဆုံးခြေလှမ်းဖြစ်သည် ~

(ပြည်သူ့ကျေခံရေးရင်း) အမျိုးသားလုပ်ငန်းခွင်ကုန်းမရေးအဖွဲ့ချုပ်၏ အဖွဲ့ဝင်အဖွဲ့အစည်း
လုပ်ငန်းခွင်ကုန်းမရေးဆောင်မှု လုပ်ငန်းဆိုင်ရာ အကျိုးရှိရေးအဖွဲ့မှ အသိအမှတ်ပြုလက်မှတ်
အထွေထွေဖော်ဒေ **ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အချက်အလက်**
းရှင်း **ကုန်းမရေးဖော်ဒေရင်း**

☎ ၀၁၂-၀၂၅၂ မန္တလေးမြို့ ဟကဘရပ်ကွက် တဲနရမချီ ၄ -၁၅ မိုးရွာဒေသဆောက်အုံ ၄ လွှာ
 <ရုံးချုပ်> မုန်နံပါတ် (092) 272-2391 FAX (092) 272-2392
 <စုံစမ်းရန်> မုန်နံပါတ် (092) 271-6421 FAX (092) 271-6422
<https://www.kenko-zaidan.or.jp>



ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ
အချက်အလက်
ကျန်းမာရေးဖောင်ဒေးရှင်း
ပင်မစာမျက်နှာ

ဒါက စကားလုံးတွေကို ပုံစံနဲ့ ဘာသာပြန်ခြင်းရဲ့ နမူနာတစ်ခုဖြစ်တဲ့အတွက် ကျေးဇူးပြု၍ တိုက်ရိုက်မရေးပါနဲ့။

အထူးကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုမေးခွန်းလွှာ

●အကြောင်းအရာတစ်ခုစီအတွက် သင့်လျော်သောနံပါတ်ကို ဥပမာနံပါတ်ပုံအတိုင်း ရေးဖြည့်ပါ။

ရေးဖြည့်နံပါတ်ပုံဥပမာ

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

1	ဆရာဝန်မှ သင့်တွင် နာတာရှည် ကျောက်ကပ်ရောဂါ သို့မဟုတ် ကျောက်ကပ်ဆိုင်ရာ ချို့ယွင်းမှုရှိကြောင်း ပြောပြခဲ့ဖူးပါသလား။ သို့မဟုတ် ကုသမှု(ကျောက်ကပ်အတွဲအစရှိသဖြင့်) ခံယူနေပါသလား?		ဟုတ်သော်	☐	မဟုတ်ပါ	☐	
2	သင် လက်ရှိ ဆေးလိပ် ပုံမှန်သောက်နေပါသလား ? (※ “လက်ရှိ ဆေးလိပ်ပုံမှန်သောက်နေသူ” ဆိုသည်မှာ အခြေအနေ 1 နှင့် အခြေအနေ 2 နှစ်စလုံးကိုက်ညီသူကို ဆိုလိုသည်) အခြေအနေ 1: မကြာသေးမီက တစ်လတာ ဆေးလိပ်သောက်သူ အခြေအနေ 2: တစ်သက်တာတွင် ငါလကျော်အထက် ဆေးလိပ်သောက်ဖူးသူ သို့မဟုတ် စုစုပေါင်း စီးကရက် ၁၀၀၀နှင့်အထက် သောက်ဖူးသူ		1: ဟုတ်ကဲ့ (အခြေအနေ 1 နှင့် 2 နှစ်စလုံးကို ကိုက်ညီသည်) 2: အရင်က ဆေးလိပ်သောက်ဖူးပေမယ့် မကြာသေးမီ တစ်လတာတွင် ဆေးလိပ်မသောက်ဖူးဘူး။ (အခြေအနေ 2 ကိုသာ ကိုက်ညီသည်) 3: မဟုတ်ပါ (အထက် 1 နှင့် 2 မှလွဲ၍)				
			အရေအတွက်		ချောင်း / နေ့	ကာလ	
						နှစ်	
3	အသက် 20 အရွယ်ကကိုယ်အလေးချိန်ထက် 10 kg အထက် ပိုတက်လာပြီလား ?					ဟုတ်သော်	☐
4	တစ်ကြိမ်ကို မိနစ်၃၀ကျော်နှင့်အထက် ချွေးထွက်များစေသော ပေါ့ပါးလေ့ကျင့်ခန်းကို တစ်ပတ်လျှင် အနည်းဆုံး ၂ ရက် နှင့်အထက် ကို ခန့်စကျော်ကြာ ပြုလုပ်နေပါသလား ?					ဟုတ်သော်	☐
5	သင့်နေ့စဉ်ဘဝတွင် တစ်နေ့လျှင် အနည်းဆုံး ၁ နာရီ လမ်းလျှောက်ခြင်း သို့မဟုတ် ညီမျှသော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ပြုလုပ်ပါသလား ?					ဟုတ်သော်	☐
6	သင်ဟာ အသက်အရွယ်တူ လိင်တူသူတွေထက် လမ်းလျှောက်တာ ပိုမြန်ပါသလား ?					ဟုတ်သော်	☐
7	အစားအစာဝါးတဲ့အခါ မည်သည့်အခြေအနေနှင့် ကိုက်ညီပါသလဲ ?		1: ဘာမဆို ဝါးပြီးစားနိုင်သည်။ 2: သွားနှင့် သွားဖုံး၊ အံမကိုက်သောနေရာစသည့်တို့ရှိပြီး ဝါးရခက်သောအခါရှိသည်။ 3: အများအားဖြင့် မဝါးနိုင်ပါ။				
8	တခြားသူတွေထက်စာရင် စားတာပိုမြန်ပါသလား ?					လျင်မြန်	☐
9	အိပ်ရာမဝင်မီ ၂ နာရီအတွင်း ညစာကို တစ်ပတ်လျှင် သုံးကြိမ် သို့မဟုတ် ထို့ထက်ပို၍ စားပါသလား ?					ဟုတ်သော်	☐
10	မနက်စာ၊ နေ့လည်စာ၊ ညစာ သုံးနပ်အပြင် အဆာပြေအစာနှင့် အချိုရည်တွေ ရော		1: နေ့တိုင်း 2: တစ်ခါတစ်ရံ 3: အများအားဖြင့် မစားပါ				
11	တစ်ပတ်လျှင် သုံးကြိမ် သို့မဟုတ် ထို့ထက်ပို၍ နံနက်စာ မစားဖြစ်ပါသလား ?					ဟုတ်သော်	☐
12	အိပ်ရေးဝအောင် လုံလောက်စွာ အနားယူနေပါသလား ?					ဟုတ်သော်	☐
13	အရက် (ဂျပ်ဆာကော၊ ဆိုချူ။ အီယာ၊ အနောက်တိုင်းအရက် စသည်) ကို ဘယ်လောက် အတိုင်းအတာသောက်ပါသလဲ ? (※ “ မသောက်တော့ပါ ” ဆိုသည်မှာ ယခင်က အနည်းဆုံး တစ်လလျှင် တစ်ကြိမ်နှင့်အထက် အရက်သောက်လေ့ ရှိဖူးသော်လည်း လွန်ခဲ့သည့် တစ်နှစ် သို့မဟုတ် ထိုထက်ပို၍ အရက်မသောက်ဖူးသူများကို ရည်ညွှန်းသည်)		1: နေ့တိုင်း 2: တစ်ပတ်လျှင် ၅ ~ ၆ ရက် 3: တစ်ပတ်လျှင် ၃ ~ ၄ ရက် 4: တစ်ပတ်လျှင် ၁ ~ ၂ ရက်		5: တစ်လလျှင် ၁ ~ ၃ ရက် 6: တစ်လလျှင် ၁ ရက်အောက် 7: မသောက်တော့ပါ 8: မသောက်ဘူး (မသောက်နိုင်ဘူး)		
14	တစ်နေ့ကို အရက်ဘယ်လောက်သောက်ပါသလဲ ? ဂျပ်ဆာကော 1 ဂွက် (အယ်လ်ဂျီယာ 15% 180 မီလီလီတာ) ခန့်၊ အီယာ (5% 500 ml)၊ ဆိုချူ (25% ခန့်မှန်းခြေ 110 ml)၊ ဝိုင် (14% approx 180 ml)၊ ဝီစကီ (43% 60 ml)၊ သံအရက် (5% ခန့်မှန်းခြေ 500 ml 7% ခန့်မှန်းခြေ 350 ml)		1: ၁ ဂွက်အောက် 2: ၁ ~ ၂ ဂွက်အောက် 3: ၂ ~ ၃ ဂွက်အောက်		4: ၃ ~ ၅ ဂွက်အောက် 5: ၅ ဂွက်နှင့်အထက်		
15	လေ့ကျင့်ခန်းနှင့် စားသောက်မှုအလေ့အထများကဲ့သို့ သင်၏နေထိုင်မှုပုံစံကို တိုးတက်ကောင်းမွန်စေရန် ကြိုးစားနေပါသလား ?		1: တိုးတက်ကောင်းမွန်အောင်လုပ်ဖို့ ရည်ရွယ်ချက်မရှိဘူး။ 2: တိုးတက်ကောင်းမွန်ရန် ရည်ရွယ်ထားသည် (ခန့်မှန်းခြေအားဖြင့် 6 လအတွင်း) 3: မသေသောအနာဂတ်တွင် (တစ်လအတွင်း ခန့်မှန်းခြေအားဖြင့်) တိုးတက်ကောင်းမွန်လာစေရန် ရည်ရွယ်ထားပြီး တဖြည်းဖြည်းနှင့် ပိုမိုကောင်းမွန်လာပါသည်။ 4: တိုးတက်ကောင်းမွန်ရန် လုပ်ဆောင်လျက်ရှိနေသည် (6 လအောက်) 5: တိုးတက်ကောင်းမွန်မှုရန် လုပ်ဆောင်လျက်ရှိနေသည် (6 လကျော်နှင့်အထက်)				
16	သင့်လူနေမှုပုံစံအလေ့အထများ တိုးတက်ကောင်းမွန်လာစေရန်အတွက် တိကျသောကျန်းမာရေးလမ်းညွှန်ချက်ကို သင်ရရှိဖူးပါသလား ?					ဟုတ်သော်	☐

* ဤမေ့ခွင့်လွှာသည် စက်မှုဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေးအကဲဖြတ်အောင်ပေါ် အခြေခံ၍ ပုံမှန်ဆေးစစ်ချက်များနှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အာမခံချက်အကဲဖြတ်ချက်ကို တစ်နှစ်တည်းတွင် အခြေခံသည့် သီးခြားဆေးစစ်ပစ္စည်းများကို ဆောင်ရွက်ပေးသည့် စံမေ့ခွင့်လွှာဖြစ်သည်။

ဒါက စကားလုံးတွေကို ပုံစံနဲ့ ဘာသာပြန်ခြင်းရဲ့ နမူနာတစ်ခုဖြစ်တဲ့အတွက် ကျေးဇူးပြု၍ တိုက်ရိုက်မရေးပါနဲ့။

ဒါက စကားလုံးတွေကို ပုံစံနဲ့ ဘာသာပြန်ခြင်းရဲ့ နမူနာတစ်ခုဖြစ်တဲ့အတွက် ကျေးဇူးပြု၍ တိုက်ရိုက်မရေးပါနဲ့။ 101

အဖွဲ့အစည်းအမည်																
အမည်	ခန့်														လိင်	ကျား • မ
	နီ															
မွေးနေ့သက္ကရာဇ်		T S H နှစ် လ ရက်												အသက်	နှစ်	

[illegible]

ကျေးဇူးပြုပြီး ဒီ အကွက်အတွင်း ဘာမှ မရေးပါနဲ့

[illegible]

စစ်ဆေးတွေ့ရှိချက်များ			
မေ့ရဉ်းစကား	တွေ့ရှိချက်	မေ့ရဉ်းစကား	တွေ့ရှိချက်
01	နှလုံးခုန်မြန်ခြင်း	13	လက်ဖဝါးများနီရဲခြင်း
02	နှလုံးခုန်နှော့ခြင်း	14	အာသီကြီးထွားခြင်း
03	နှလုံးခုန်မမှန်ခြင်း	15	အာသီရောင်ခြင်း
04	နှလုံးခုန်သံမမှန်ခြင်း	16	လည်ချောင်းရောင်
05	ပုံမှန်မဟုတ်သောနှလုံးအသံများ	17	အသားဝါခြင်း
06	ပုံမှန်မဟုတ်သော အသက်ရှူသံ	18	မျက်ခမ်းပြူးရောင်ခြင်း
07	ရောင်ရမ်းခြင်း	19	မျက်လုံးနီရဲခြင်း
08	လည်ပင်းရောင်ရမ်းခြင်း	20	မျက်မြေရောင်ခြင်း
09	သိုင်ရွှံ့ကိုဂလင်းရောင်ရမ်းခြင်း	21	မျက်ခမ်းစပ်ပုံမှန်မဟုတ်ခြင်း
10	တံတွေးဂလင်းရောင်ရမ်းခြင်း	22	ရင်သွန်အောင်ခြင်း
11	ပင်ကိုမျှင်သွေးပြန်ကြောများ	23	ပုံမှန်မဟုတ်သောအသက်ရှူသံ
12	လက်ချောင်းများရောင်ရမ်းခြင်း	24	ခါးအောက်ပိုင်း ကိုက်ခါခြင်း
တွေ့ရှိချက်မရှိပါ		25	အဆစ်များ ပုံမှန်မဟုတ်ခြင်း
		99	အခြားအရာများ

※ ကျေးဇူးပြု၍အောက်တွင် အခြားသော တွေ့ရှိချက်များကို ထည့်သွင်းပါ။

တွေ့ရှိချက်ရှိသည်

တွေ့ရှိချက်အမျိုးအမည်	မေးခွန်း	အဖြေ
	1. တောကြီးသွေးရောင် ရိုးသားသည် 2. အနီတပ် ခပ် ခဏသွေးရောင် ရိုးသားသည်	
	1. တောကြီးသွေးရောင် ရိုးသားသည် 2. အနီတပ် ခပ် ခဏသွေးရောင် ရိုးသားသည်	
	1. တောကြီးသွေးရောင် ရိုးသားသည် 2. အနီတပ် ခပ် ခဏသွေးရောင် ရိုးသားသည်	

[illegible]

ဒါက စကားလုံးတွေကို ပုံစံနဲ့ ဘာသာပြန်ခြင်းရဲ့ နမူနာတစ်ခုဖြစ်တဲ့အတွက် ကျေးဇူးပြု၍ တိုက်ရိုက်မရေးပါနဲ့။

ရေးဖြည့်ဥပမာ (အရှေ့စာမျက်နှာ)

ဆေးစစ်သည့်နေ့တွင် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုများကို ချောမွေ့စွာဆောင်ရွက်နိုင်စေရန် အချက်အလက်များကို ကြိုတင်ရေးဖြည့်ပေးပါ။

<ရေးဖြည့်ရာတွင် သတိပြုရမည့်အချက်များ>

- အနက်ရောင်ခဲတံ (2B) ဖြင့် **အကွက်မှမကျော်လွန်စေရန်သေချာစွာ**ရေးဖြည့်ပါ။
- သင့်အမည်ကိုရေးသောအခါ၊ သင့်မျိုးရိုးအမည်နှင့် ပထမအမည်ကြားတွင် နေရာလွတ်တစ်ခုချန်ထားပါ။

団体名														
氏名	カナ												性別	男・女
	漢字													
生年月日		T S H 年 月 日										年齢	歳	

အခြားရောဂါများအတွက်
ရောဂါအမည်ကော်လံတွင် 【17
】 ကို ရေးဖြည့်ပြီး
အတွက်အတွင်း
ရောဂါအမည်ကို ရေးပါ။

※ 【17】
တစ်ခုထက်ပို၍ရှိပါက၊
ရောဂါတစ်ခုစီ၏အမည်ကိုရေး
ဖြည့်ပါ။

※健康診断における個人情報取り扱い(表紙に記載)に関する同意について… 同意する ☒ 同意しない ☐

病歴 該当する[病名] [発病年齢] [治療状況]を記入して下さい。

●治療状況 0. 治療中(薬あり) 1. 治療中(薬なし)
2. 経過観察中 3. 治癒した 4. 手術した 5. 放置

☐ 特になし

【記入例】心臓病・発病45歳・服薬治療中の場合

病名	発病年齢	治療状況
01	45	0

【病名】

01 心臓病	09 眼科疾患	32 肺がん
02 脳卒中	13 貧血症	33 胃がん
03 高血圧症	14 胃・十二指腸癌	34 大腸がん
04 糖尿病	20 呼吸器疾患	35 乳がん
05 腎臓病	25 婦人科疾患	36 子宮がん
06 高尿酸血症(痛風)	45 甲状腺疾患	37 前立腺がん
07 肝臓病		
08 脂質異常症(高脂血症)		17 その他の病気

その他の病名
病名欄に、17(その他の病気)を記入された場合は、具体的な病名を右に記入して下さい。

家族歴(一義等)

病名	1	2	3	4	5	6
1						
2						
3						
4						
5						
6						

自覚症状 該当する症状の番号を記入して下さい。

☐ 特になし

01 全身のだるさ	07 めまい・立ちくらみ	16 胸痛・背痛	35 腰痛
03 体重増加(3kg以上)	08 不眠	21 胃痛・腹痛	36 関節痛・腫れ
04 体重減少(3kg以下)	09 むくみ	23 便秘	43 目の疲れ・痛み
05 食欲不振	10 動悸・息切れ	24 下痢	
06 頭痛・頭重がある	13 咳・痰	29 手足のまひ・しびれ	39 その他()

業務歴 経験のある業務の番号を記入して下さい。

☐ 該当なし

01 高熱業務	07 重激業務	1	4
02 低温業務	08 騒音業務	2	5
03 放射線業務	09 坑内業務	3	
04 じんあい粉塵業務	10 深夜業務		
05 異常気圧業務	11 有害物取扱業務		
06 振動業務	12 有害ガス蒸気粉塵業務		
	13 病原体汚染業務		

勤務状況 現在、就労されている方は、該当する番号を記入して下さい。

●現在の職場では、どのような勤務体制ですか。
[1(常時日勤)] [2(常時夜勤)] [3(交替制(日勤と夜勤の両方あり))]

●現在の職場での、直近一ヶ月間の1日あたりの平均労働時間はどのくらいですか。
[1(6時間未満)] [2(6時間以上8時間未満)] [3(8時間以上10時間未満)] [4(10時間以上)]

●現在の職場での、直近一ヶ月間の1週間あたりの平均労働日数はどのくらいですか。
[1(3日間未満)] [2(3日間以上5日間未満)] [3(5日間)] [4(6日間以上)]

ピロリ菌除菌歴 ☒ あり ☐ なし

胃の切除 ☒ あり ☐ なし

ဤအကွက်တွင်
သင့်ကိုယ်ပိုင်အချက်
အလက်ကိုသာ ရေး
ဖြည့်ပါ။

သင်ယခုအချိန်အထိ
တွေ့ကြုံဖူးသော
လုပ်ငန်းအတွေ့အ
ကြုံကို ရေးဖြည့်ပါ။

ကုသမ္မာအခြေအနေတွင်
 ကွက်လပ်ဖြစ်ပါက
 ဆေးမှတ်တမ်းတွင်
 မှတ်ပုံတင်ပါမည်။
 ※ [2: စောင့်ကြည့်အခြေအနေ
] သည်လဲ
 ဆေးကုသလျက်အခြေအနေလို့
 သတ်မှတ်ပါမည်

သင်လက်ရှိအလုပ်လုပ်နေပါက ကျေးဇူးပြု၍ ရေးဖြည့်ပါ

ရေးဖြည့်ဥပမာ (အနောက်စာမျက်နှာ)

အကယ်၍ သင်သည် အသက် 40 ကျော် (ယခုနှစ်အတွင်း) ပါကမပျက်မကွက် ဖြည့်ပါ။
အရက်၊ ဆေးလိပ်သောက်ပါက မပျက်မကွက် ရေးဖြည့်ပါ။ စီးကရက်အပြင် (အီလက်ထရွန်နစ်စီးကရက်အစရှိသည့်) ကိုလဲရေးဖြည့်ပါ။



特定健康診査問診票

●各項目のあてはまる数字を記入字体例にならって記入してください。

記入字体例 1 2 3 4 5

1	医師から、慢性腎臓病や腎不全に罹っていると言われたり、治療(人工透析など)を受けていますか。		はい ☐	いいえ ☐
2	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を両方満たす場合) 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	1: はい(条件1と条件2を両方満たす) 2: 以前は吸っていたが、最近1ヶ月間は吸っていない(条件2のみ満たす) 3: いいえ(上記1・2以外)	8 本数 8 8 本/日 期間 8 8 年	
3	20歳の時の体重から10kg以上増加していますか。		はい ☐	いいえ ☐
4	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。		はい ☐	いいえ ☐
5	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。		はい ☐	いいえ ☐
6	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いですか。		はい ☐	いいえ ☐
7	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。	1: 何でもかんで食べることができる 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 3: ほとんどかめない	8	
8	人と比較して食べる速度が速いですか	速い ☐ 遅い ☐	普通 ☐	
9	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。		はい ☐	いいえ ☐
10	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。	1: 毎日 2: 時々 3: ほとんどしない	8	
11	朝食を抜くことが週に3回以上ありますか。		はい ☐	いいえ ☐
12	睡眠で休養が十分とれていますか。		はい ☐	いいえ ☐
13	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)	1: 毎日 2: 週5〜6日 3: 週3〜4日 4: 週1〜2日	5: 月に1〜3日 6: 月に1日未満 7: やめた 8: 飲まない(飲めない)	8
14	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)	1: 1合未満 2: 1〜2合未満 3: 2〜3合未満	4: 3〜5合未満 5: 5合以上	8
15	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。		1: 改善するつもりはない 2: 改善するつもりである(概ね6ヶ月以内) 3: 近いうちに(概ね1ヶ月以内)改善するつもりであり、少しずつ始めている 4: 既に改善に取り組んでいる(6ヶ月未満) 5: 既に改善に取り組んでいる(6ヶ月以上)	
16	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。		はい ☐	いいえ ☐

*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。

[illegible]

 ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း	သောက်သည်	မသောက်ပါ	ဖြတ်လိုက်ပါပြီ
လက်ရှိတွင် ဆေးလိပ်ကို ပျံ့နှံ့သောက်ဖြစ်နေပါသည်။			
အဆေ့အစွက် (သောက်သည်, ဖြတ်လိုက်ပါပြီ) ဆိုသည်သူ-			အဆေ့အစွက်မဲ့
ကတလ (သောက်သည်, ဖြတ်လိုက်ပါပြီ) ဆိုသည်သူ-			နှစ်

ပျံ့နှံ့ဆေးလိပ်သောက်သူဆိုသည်မှာ ၁ ဆေးလိပ်သောက်သည်မှစ၍ ယခုလရှိအထိ စီးကရက်အားပိုင် 100 နှုတ်အထက် ဆေးလိပ်သောက်သူများ သို့မဟုတ် 6 လကျော် ဆေးလိပ်သောက်သူများ ဖြစ်ကြပြီး လက်ရှိတစ်လအတွင်း ဆေးလိပ်သောက်သူ။

● အရက်သောက်ခြင်း		နံပါတ်ကို ထည့်သွင်းပါ။	
အကြိမ်ရေ		1.နေ့တိုင်း	
		2. တစ်ခါတစ်ရံ	
		3.ခဏသောက်ပါ	
တစ်နေ့လျှင် ပမာဏ		1.1 ခွက်အောက်	
အရက် 180ml ဆံနိုးနိုးခြေပမာဏ အီဟာသူးအလတ် x 1 500ml Shochu 25% 110ml စီစာနီဒယ် 60ml ရိုင် 2 ခွက် 240ml		2.1 ပု 2 ခွက်အောက်	
		3.2 ပု 3 ခွက်အောက်	
		4.4 ခွက်မှိုဒ်အထက်	
		(နေ့စဉ် - တစ်ခါတစ်ရံ) ဆိုသည့် သူ ၊	

[illegible]

ကျွန်ုပ်တို့၏အသင်းအမည် အဖွဲ့အစည်းအမည် (လုပ်ငန်းအမည်) အမည် ကျား/မ အသက်	အသက်ရက် 2 0 ♦ ကျောက်ပွန်း ★ နျူနိုဂိုနိုစစ် မိမိနေထိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်း ခန့်မှန်း
--	---

ဌာန				
အလုပ်သမားနံပါတ်		အလုပ်ခန့်သည့် ရက်		ဆေးစစ်နံပါတ်

[illegible]

[ဆီးစစ်ခြင်းဆုံးဖြတ်ချက်] 1 : (-) 2 : (±) 3 : (+) 4 : (2+) 5 : (3+)

- 3 -

ပယ်ဖျက်သည့်အခြေအနေတွင်/ ကိုဖြည့်သွင်းပေးပါ။

1	☐		
2	☐		
3	☐		
4	☐		
5	☐		
6	☐		
7	☐		
8	☐		
9	☐		
10	☐		
11	☐		
12	☐		
13	☐		
14	☐		
15	☐		
16	☐		
17	☐		
18	☐		
19	☐		
20	☐		
21	☐		
22	☐		
23	☐		
24	☐		
25	☐		
26	☐		
27	☐		
28	☐		
29	☐		
30	☐		

 တွင် ဆေးစစ်မှုအားက **ပယ်ဖျက်**မည်ဖြစ်ပြီး **ဆေးဘက်ဆိုင်ရာဝန်ထမ်းများမှ** ဖြည့်သွင်းမည်ဖြစ်သည်။

အခြေခံစစ်ဆေးရေးအကြောင်းအရာများ	

ဤဘာသာပြန်သည် အကိုးအကားအတွက်သာဖြစ်သည်။ သင့်အဖြေများကို မူရင်းဂျပန်စာတွင် ထည့်သွင်းရပါမည်။

ဘောပင်ဖြင့်ဖြည့်ပါ။

ဆေးမှတ်တမ်း

既往歴がない病は

し』の過去歴に

既往歴がない病は

ဆေးဘက်ဆိုင်ရာသမိုင်း

အောက်မှာ ကုသမှု

အတိတ် သမိုင်း

ဆေးဘက်ဆိုင်ရာသမိုင်း

ကုသမှု

အတိတ် သမိုင်း

00	သမိုင်းမရှိပါ။		25	အဆုတ်လေအိတ်ပျက်စီးခြင်း		
10	သွေးတိုးရောဂါ		40	မျက်မှေးရောင်ခြင်း		
11	နှလုံးရောဂါ		41	မျက်စိနာခြင်း		
12	အသည်းရောဂါ		42	အတွင်းတိမ်		
13	ဆီးချိုရောဂါ		43	မျက်ကြည်ယှာရောင်ခြင်း		
14	သွေးတွင်းအဆီဓါတ်မမျှတခြင်း		54	ကြက်မျက်သင့်ခြင်း		
15	ဂေါက်ရောဂါ		55	ခါးနာခြင်း။		
16	သွေးအားနည်းရောဂါ		60	နှင်းခွဲရောဂါ		
17	အစာအိမ် သို့မဟုတ်အူသိမ်အနာ		61	နားပြည်ယိုခြင်း		
18	ကျောက်ကပ်ရောဂါ		70	မန်နီယမ်ရောဂါ		
20	အဆုတ်တီဘီရောဂါ		71	အာရုံကြောစနစ် မညီမျှခြင်း		
21	အဆုတ်ရောင်ရောဂါ		73	ပါကင်ဆန်ရောဂါလက္ခဏာစု		
22	လည်ချောင်းနာခြင်း		85	အော်ဂဲနစ်ပျော်ရည်အဆိပ်သင့်ခြင်း		
23	လေဖြန့်ပျက်စီးခြင်း		86	ဓာတုဆေးစွဲခြင်း		
24	ပန်းနာရင်ကြပ်		88	နာတာရှည်အဆုတ်ရောဂါ		

ဝဆေးလိပ်သောက်ခြင်း

သောက်သ

မသောက်ပါ

အတော်လေး

လောလောဆယ် ဆေးလိပ်သောက်နေလား။

စီးကရက် အရေအတွက် တစ်ရက်

နေ့

နှစ်အရေအတွက်

နှစ်

(* ပုံမှန်ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကို နောက်ဆုံးတစ်လအတွင်း ဆေးလိပ်သောက်ပြီး အနည်းဆုံး ဆေးလိပ်အလိပ် 100 သောက်ခြင်း သို့မဟုတ် အနည်းဆုံး 6 လအထိ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းဟု သတ်မှတ်သည်)

အကယ်၍ သင့်သည် မဟုတ်သေးဟု ဆေးလိပ်ဖြတ်ပြီး အနည်းဆုံးတစ်လအတွင်း ဆေးလိပ်မသောက်ပါက၊ "No" ကို ရွေးပေးပါ။

ဝအရက်သောက်ခြင်း

အောက်တွင်သင့်လျော်သောနံပါတ်ကိုထည့်ပါ။

အကြိမ်ရေ

၁။ နေ့တိုင်း

၂။ တခါတရံ

၃။ မ သောက်ပါ။

တစ်ရက်တွင်ခွက်

1. တစ်ခွက်အောက်

2. တစ်ခွက် သို့မဟုတ် ထို့ထက်ပိုသော်လည်း နည်း

3. နှစ်ခွက်ထက်

မန်ခွက်တစ်လုံးနှင့်ညီမျှသည်-

3. နှစ်ခွက် သို့မဟုတ် ထို့ထက်ပိုသော်လည်း နည်းခွက်အောက်

ဘီယာ500 ml (1 ဂူး)

ဆိုဂျီ (35%) 110ml

4. သုံးခွက် သို့မဟုတ် ထို့ထက်ပိုသည်။

ဝိစသောလက္ခဏာများ		သတိတရား (ကံယကရှင်ကိုယ်တိုင်)		ဆရာဝန်		ဝိစသောလက္ခဏာများ (ကံယကရှင်ကိုယ်တိုင်)		ဆရာဝန်		ဝိစသောလက္ခဏာများ (ကံယကရှင်ကိုယ်တိုင်)		ဆရာဝန်	
000	လက္ခဏာမပြပါ။	☐	☐	821	* ပုံမှန်မဟုတ်သော ခုအရိုး တုံ့ပြန်မှု	☐	☐	822	* ပုံမှန်မဟုတ်သော ခြေချင်းဝတ် တုံ့ပြန်မှု	☐	☐		
100	ခေါင်းကိုက်ခြင်း။	☐	☐			☐	☐			☐	☐		
101		☐	☐			☐	☐			☐	☐		
102	မတ်တပ်ရပ်ပြီးနောက် ခေါင်းမူးခြင်း သို့မဟုတ် မူးခြင်း။	☐	☐			☐	☐			☐	☐		
151	အမြင်အာရုံဆုံးရှုံးခြင်း။	☐	☐			☐	☐			☐	☐		
153	မျက်စိညှောင်း/ကိုက်ခဲခြင်း။	☐	☐			☐	☐			☐	☐		
202	နာခေါင်းအတွင်းက စပ်ဖျဉ်းဖျဉ်းဖြစ်နေခြင်း။	☐	☐			☐	☐			☐	☐		
252	လည်ချောင်းတွင် စပ်ဖျဉ်းဖျဉ်းဖြစ်နေခြင်း။	☐	☐			☐	☐			☐	☐		
300	အရေပြားယားယံခြင်း။	☐	☐			☐	☐			☐	☐		
302	အရေပြားက အနီရောင်ပြောင်းလဲသွားတယ်။	☐	☐			☐	☐			☐	☐		
304	အရေပြားမှာ ယားယံတာရှိတယ်။	☐	☐			☐	☐			☐	☐		
355	ရင်တုန်ခြင်း သို့မဟုတ် အသက်ရှူကြပ်ခြင်း။	☐	☐			☐	☐			☐	☐		
400	မအီမသာဖြစ်ခြင်း။	☐	☐			☐	☐			☐	☐		
401	စားထားသောအရာကို အန်ခြင်း။	☐	☐			☐	☐			☐	☐		
402	အစားအသောက်ပျက်ခြင်း။	☐	☐			☐	☐			☐	☐		
404	ဗိုက်နာခြင်း။	☐	☐			☐	☐			☐	☐		
502	လက် ၊ လက်ချောင်း ၊ လက်မောင်း တွေ တုန် နေ ခြင်း။	☐	☐			☐	☐			☐	☐		
503	ထုံခြင်း။	☐	☐			☐	☐			☐	☐		
504	လက်ချောင်း နှင့် လက်တွေ နာကျင်ခြင်း။	☐	☐			☐	☐			☐	☐		
506	ခါး၊ ခြေထောက် ထုံကျင်ခြင်း။	☐	☐			☐	☐			☐	☐		
507	ခါး၊ ခြေထောက်တွေ နာကျင်ခြင်း။	☐	☐			☐	☐			☐	☐		
508	ဆုပ်ကိုင်နိုင်စွမ်း အားနည်းလာခြင်း။	☐	☐			☐	☐			☐	☐		
550	ကိုယ်အလေးချိန်ကျခြင်း။	☐	☐			☐	☐			☐	☐		
551	အိပ်ချိန်မမှန်ခြင်း။	☐	☐			☐	☐			☐	☐		
552	စိတ်မသက်သာဖြစ်ခြင်း။	☐	☐			☐	☐			☐	☐		
553	စိတ်မသာမယဖြစ်ခြင်း။	☐	☐			☐	☐			☐	☐		
554	အာရုံစူးစိုက်မှုအားနည်းခြင်း။	☐	☐			☐	☐			☐	☐		
182	* မျက်သား မကြည်ခြင်း။	☐	☐			☐	☐			☐	☐		
303	* အသားအရေခြောက်သွေ့ခြင်း။	☐	☐			☐	☐			☐	☐		
305	* ပုံမှန်မဟုတ်သောလက်သည်းများ	☐	☐			☐	☐			☐	☐		