一般健康診断　問診票

Pangkalahatang Pagsusuri ng Kalusugan  
Medikal na Palatanungan

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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。  Mangyaring ilagay ang simbolo, numero (numero ng sangay), at numero ng  insurer na nakasaad sa iyong sertipiko ng health insurance (health insurance card). Kapag nailagay mo na ito, ibibigay namin ang simbolo at numero  kasama ang resulta ng medikal na pagsusuri sa insurer kung saan ikaw ay  naka-enroll, at gagamitin ito upang pamahalaan ang resulta ng medikal na  pagsusuri. | | | | | | | | | | | |
| 記号：  Simbolo: | | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |
| 番号（枝番）：  Numero (numero ng sangay): | | |  | |  | |  |  |  | － |  |  |
|  | | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |
| 保険者番号：  Numero ng insurer: | | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |
| 団体・会社名： Pangalan ng Organisasyon kumpanya: | | | | | | |  | | | | | |
| 所属部署名：  Pangalan ng kagawaran: | | | | | | |  | | | | | |
| 氏名  Pangalan: | | | | | | |  | | | | | |
| 生年月日：  Petsa ng　kapanganakan: | 年　　　　　月　　　　　日  taon　　buwan 　　araw | 年齢：  Edad: | | | 歳  taong gulang | 性別：  Kasarian: | | 男・女  Lalaki/Babae | | | | | | | |

**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。**

**Ang Medical na Palatanungang ito ay ginagamit para malaman ng employer ang kalagayan sa kalusugan ng mga manggagawa, upang mapaikli ang oras ng pagtatrabaho at makagawa ng mga hakbang tulad ng paglipat ng mga gawa upang maiwasan ang mga sakit sa utak/ sakit sa puso pati na rin ang paglala ng mga sakit na nauugnay sa pamumuhay.**

　　※医師の診断・治療のもとで服薬中の者を指す。

\*Tumutukoy sa mga umiinom ng gamot batay sa medikal na pagsusuri o paggamot ng doktor.

| 分類  Klasipikasyon | No. | 質問項目  Mga katanungan | 回答  Mga sagot |
| --- | --- | --- | --- |
| 既往歴  Medikal na  kasaysayan |  | 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。  Mayroon ka bang karanasan na nadiagnose na may cerebral stroke  (cerebral hemorrhage, cerebral infarction, atbp.) o karanasan na nagpagamot para sa mga sakit na ito. | ①はい　Oo  ②いいえ　Hindi |
|  |  | 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。  Mayroon ka bang karanasan na nadiagnose na may sakit sa puso (angina pectoris, myocardial infarction, atbp.) o karanasan na nagpagamot para sa mga sakit na ito? | ①はい　Oo  ②いいえ　Hindi |
|  |  | 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。  Mayroon ka bang karanasan na nadiagnose na may sakit sa chronic  kidney disease o kidney failure, o karanasan na nagpagamot para sa mga  sakit na ito (tulad ng dialusis atbp.)? | ①はい　Oo  ②いいえ　Hindi |
|  |  | 医師から、貧血といわれたことがありますか。  Mayroon ka bang karanasan na nadiagnose na may anemia? | ①はい　Oo  ②いいえ　Hindi |
| （うち服薬歴）  (Kasaysayan  ng pag-inom ng gamot) |  | 現在、aからcの薬を使用していますか※  May iniinom ka bang gamot mula a hanggang c sa kasalukuyan?\* |  |
|  | a．血圧を下げる薬  a. Gamot para sa pagbaba ng presyon ng dugo | ①はい　Oo  ②いいえ　Hindi |
|  | b．血糖を下げる薬又はインスリン注射  b. Gamot para sa pagbaba ng blood sugar o insulin injection | ①はい　Oo  ②いいえ　Hindi |
|  | c．コレステロールや中性脂肪を下げる薬  c. Gamot para sa pagbaba ng lebel ng kolesterol o triglycerides | ①はい　Oo  ②いいえ　Hindi |
| （うち喫煙歴）  (Kasaysayan  ng  paninigarilyo) |  | 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）  Sa kasalukuyan, ikaw po ba ay naninigarilyo?  (\*Ang depinisyon ng “sinong kasalukuyang naninigarilyo” ay nakapag-sigarilyo ng  higit sa 100 pirasong sigarilyo hanggang ngayon, o naniningarilyo nang higit sa 6 na buwan” na kasalukuyang naninigarilyo pa rin.) | ①はい　Oo  ②いいえ　Hindi |
| 業務歴  Kasaysayan sa trabaho |  | 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。  Mayroon ka bang karanasan sa trabaho na may paghawak ng mga  mabibigat na bagay? | ①はい　Oo  ②いいえ　Hindi |
|  | これまでに、粉塵の多い環境での業務経験がありますか。  Mayroon ka bang karanasan sa trabaho sa isang kapaligiran na maraming mine dust? | ①はい　Oo  ②いいえ　Hindi |
|  | これまでに、激しい振動を伴う業務経験がありますか。  Mayroon ka bang karanasan sa trabaho na may kasamang matinding  pag-vibrate? | ①はい　Oo  ②いいえ　Hindi |
|  | 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。  Mayroon ka bang karanasan sa trabaho na may hawak ng mga  nakakapinsalang sangkap? | ①はい　Oo  ②いいえ　Hindi |
|  | 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。  Mayroon ka bang karanasan sa trabaho na may hawak ng radiation? | ①はい　Oo  ②いいえ　Hindi |
|  | 現在の職場では、どのような勤務体制で働いていますか。  Sa anong uri ng sistema sa oras ng trabaho ka nagtatrabaho sa iyong  kasalukuyang lugar ng trabaho? | ①常時日勤  Palaging day shift  ②常時夜勤  Palaging night shift  ③交替制（日勤と夜勤の両方あり）  Shift system (mayroong parehong day shift at night shift) |
|  | 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）  Ilan ang iyong average na oras ng trabaho bawat araw sa nakaraang  buwan sa iyong kasalukuyang lugar ng trabaho? (Hindi kabilang ang oras ng pahinga tulad ng lunch break, atbp., at kabilang ang overtime na  trabaho) | ①６時間未満  Mas mababa sa 6 na oras  ②６時間以上８時間未満 6 na oras o higit pa at mas  mababa sa 8 oras  ③８時間以上10時間未満  8 oras o higit pa at mas  mababa sa 10 oras  ④10時間以上  10 na oras o higit pa |
|  | 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。  Ilan ang average na bilang ng araw ng trabaho bawat linggo sa nakaraang buwan sa iyong kasalukuyang lugar ng trabaho? | ①３日間未満  Mas mababa sa 3 araw  ②３日間以上５日間未満  3 araw o higit pa at mas  mababa sa 5 araw  ③５日間  5 araw  ④６日間以上  6 na araw o higit pa |
| 体重増加  Pagtaas ng  Timbang |  | 20 歳の時の体重から 10kg 以上増加していますか。  Tumaas ba ng higit sa sampung kilo ang inyong timbang kumpara sa  edad mo noong ikaw ay 20 anyos? | ①はい　Oo  ②いいえ　Hindi |
| 身体活動  Pisikal na  Aktibidad |  | 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。  Nakaugalian mo ba ang pag-eehersisyo na medyo napapawisan ka ng higit sa 30 minuto ng 2 beses sa kada-1 linggo nang higit sa isang taon? | ①はい　Oo  ②いいえ　Hindi |
|  | 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。  Nakagawian mo bang maglakad o magkaroon ng pisikal na aktibidad na  katumbas nito ng mahigit sa 1 oras araw-araw? | ①はい　Oo  ②いいえ　Hindi |
|  | ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いですか。  Ang bilis ba ng iyong paglalakad ay mas mabilis kumpara sa iba na  kaparehong edad at kasarian? | ①はい　Oo  ②いいえ　Hindi |
| 歯の状態  Kondisyon ng ngipin |  | 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。  Alin dito ang iyong kundisyon sa pag-kagat ng pagkain? | ①何でもかんで食べることができる  　Nakakakagat ng kahit anong pagkain  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  　May mga hindi nakakagat dahil mayroon kang problema sa pagkagat atbp. sa ilang parte ng ngipin at gilagid  ③ほとんどかめない  　Halos hindi makakagat |
| 食習慣  Nakagawian  sa pagkain |  | 人と比較して食べる速度が速いですか。  Mas mabilis ka bang kumain kung ikukumpara sa iba? | ①速い　Mabilis  ②ふつう　Normal  ③遅い　Mabagal |
|  | 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。  Kumakain ka ba ng hapunan sa loob ng 2 oras bago matulog ng mahigit sa 3 beses sa isang linggo? | ①はい　Oo  ②いいえ　Hindi |
|  | 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。  Maliban sa oras ng agahan, tanghalian at hapunan, kumakain ka ba ng snacks at umiinom ng matamis? | ①毎日　Araw-araw  ②時々　Paminsan minsan  ③ほとんど摂取しない  　Halos hindi kumakain |
|  | 朝食を抜くことが週に 3 回以上ありますか。  Ikaw ba ay hindi kumakain ng agahan ng 3 beses sa 1 linggo? | ①はい　Oo  ②いいえ　Hindi |
| 飲酒の状況  Sitwasyon ng  pag-inom |  | 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。  Gaano ka kadalas uninom ng alak? (Japanese sake, shochu, beer, at iba  pang alak) | ①毎日 Araw-araw  ②時々　Paminsan minsan  ③ほとんど摂取しない  　Halos di uminom  　(hindi makainom) |
|  | 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）  Gaano karami ang iyong iniinom ng alak kung ipapaliwanag mo ito sa “Gou” (unit ng Japanese sake)?  Japanese sake 1 gou (180 ml) ay halos katumbas sa isang medium na  bote ng beer (500 ml), shochu 25 degree (110 ml), double whisky  (60ml), o 2 baso ng wine (240 ml) | ①１合未満  Mas mababa sa 180 ml 　　　　(Japanese sake)  ②１～２合未満  180-360 ml (Japanese sake)  ③２～３合未満  360-540 ml (Japanese sake)  ④３合以上  Higit sa 540 ml (Japanese sake) |
| 休養  Pahinga |  | 睡眠で休養が十分とれていますか。  Sapat at maayos ba ang iyong pahinga at pagtulog? | ①はい　Oo  ②いいえ　Hindi |
| 生活習慣 改善意向  Layunin  upang  mapabuti  ang  kaugalian  sa  pamumuhay |  | 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。  Nais mo bang mapabuti ang inyong ugali ng lifestyle tulad ng pagkain at pag-eehersisyo? | ①改善するつもりはない  Walang balak mapabuti  ②改善するつもりである（概ね６か月以内）  Gustong mapabuti (humigit-  kumulang sa loob ng 6 na buwan)  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  Gustong mapabuti sa hinaharap  (sa loob ng isang buwan) at  unti-unting uumpisahan na  ④既に改善に取り組んでいる（６か月未満）  Ginagawa ng mapabuti (kulang  sa 6 na buwan)  ⑤既に改善に取り組んでいる（６か月以上）  Ginagawa ng mapabuti (mahigit 6 na buwan) |
|  | 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。  Nais mo bang gamitin ang serbisyo ng health instruction tungkol sa  pagpapabuti ng iyong kaugalian sa lifestyle kung mayroon kang  pagkakataon? | ①はい　Oo  ②いいえ　Hindi |
| その他  Iba pa |  | 何か健康について相談したいことがありますか。  Mayroon ka bang nais konsultahin tungkol sa iyong kalusugan? | ①はい　Oo  ②いいえ　Hindi |