一般健康診断　問診票

साधारण स्वास्थ्य परीक्षण प्रश्नावली फारम

|  |
| --- |
| 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。स्वास्थ्य बीमाको बीमित प्रमाणपत्र आदि (स्वास्थ्य बीमा प्रमाणपत्र) मा उल्लिखित चिन्ह, नम्बर (उप नम्बर), बीमा गर्ने व्यक्तिको नम्बरलाई सारेर लेख्नुहोस् । उल्लेख गर्नुभएको खण्डमा चिन्ह, नम्बरलाई परीक्षणको नतिजा समेत, बीमा गर्ने व्यक्तिलाई उपलब्ध गराई परीक्षणको नतिजाको व्यवस्थापनमा उपयोग गरिन्छ । |
| 記号：चिन्ह: |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 番号（枝番）：नम्बर (उप नम्बर): |  |  |  |  |  | – |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 保険者番号：बीमा गर्ने व्यक्तिको नम्बर: |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 団体・会社名：संगठन तथा कम्पनीको नाम: | 　　　　　　　　　　　　 |
| 所属部署名：संलग्न शाखाको नाम: |  |
| 氏名नाम थर: |  |
| 生年月日：जन्म मिति: | 　　　　年　　　　月　　　　日साल　　 　महिना　 　तारिख | 年齢：उमेर: | 歳वर्ष | 性別：लिङ्ग: | 男・女पुरुष / महिला |

**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。**

**यो प्रश्नावलीलाई रोजगारदाताले कामदारको स्वास्थ्य स्थिति बुझी, कार्यसमय घटाउने, कार्य परिवर्तन गर्ने जस्ता आफ्टर केयर गरी, मस्तिष्क तथा मुटु रोगहरू लाग्नबाट रोक्नुका साथै जीवनशैलीको कारण लाग्ने रोगहरू आदिलाई बिग्रिन नदिने उपायहरू अपनाउने उद्देश्यका लागि प्रयोग गरिन्छ।**

　　　※医師の診断・治療のもとで服薬中の者を指す。

 \*चिकित्सकको निदान तथा उपचारको लागि औषधी सेवन गरिरहेको व्यक्ति भन्ने बुझिन्छ ।

| 分類वर्गीकरण | No. | 質問項目प्रश्नावली | 回答उत्तर |
| --- | --- | --- | --- |
| 既往歴हाल सम्म लागेको रोग वा चोटपटक |  | 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。चिकित्सकले विगतमा मस्तिष्कको रक्त नली सम्बन्धीको रोग (मस्तिष्क रक्तस्राव, मस्तिष्क घात आदि) भएको छ भनेर भनेको वा त्यसको उपचार गर्नुभएको छ ? | ①はい 　छ ②いいえ छैन |
|  |  | 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。चिकित्सकले, मुटुको रोग (एन्जाइना पिक्टोरिस, हृदय घात आदि) भएको छ भनी भनेको वा त्यसको उपचार गर्नुभएको छ ? | ①はい 　छ ②いいえ छैन |
|  |  | 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。चिकित्सकले, मृगौला दीर्घ रोग भएको वा मृगौलाले काम गर्न नसक्ने हुन लागेको भनी भनेको वा त्यसको उपचार (डायलाइसिस आदि) गर्नुभएको छ ? | ①はい 　छ ②いいえ छैन |
|  |  | 医師から、貧血といわれたことがありますか。चिकित्सकले रक्तअल्पता भएको छ भनी भनेको छ ? | ①はい 　छ ②いいえ छैन |
| （うち服薬歴）(त्यस मध्ये औषधी खान थालेको अवधि) |  | 現在、aからcの薬を使用していますか※हाल, a देखि c सम्मको औषधी सेवन गरिरहनुभएको छ ? \* |  |
|  | a． 血圧を下げる薬a. रक्तचाप घटाउने औषधी | ①はい 　छ ②いいえ छैन |
|  | b． 血糖を下げる薬又はインスリン注射b. ब्लड सुगर घटाउने औषधी वा इन्सुलिन सुइ | ①はい 　छ ②いいえ छैन |
|  | c． コレステロールや中性脂肪を下げる薬c. कोलेस्ट्रोल वा ट्राइग्लिसराइड घटाउने औषधी | ①はい 　छ ②いいえ छैन |
| （うち喫煙歴） (त्यस मध्ये धूम्रपान गरेको अवधि) |  | 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）हाल, नियमित रूपमा चुरोट पिउनुहुन्छ ?(\*'हाल, नियमित रूपमा चुरोट पिउने व्यक्ति' भन्नाले 'कुल मिलाएर 100 वटा वा सो भन्दा बढी अथवा 6 महिना वा सो भन्दा बढी समय सम्म पिइरहेको व्यक्ति' भन्ने बुझिन्छ र हालैको 1 महिना भित्र पनि पिइरहेको व्यक्ति) | ①はい 　छ ②いいえ छैन |
| 業務歴कार्य अनुभव |  | 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。हाल सम्ममा गह्रुङ्गो सामान प्रयोजन सम्बन्धीको कामकाज गरेको अनुभव छ ? | ①はい 　छ ②いいえ छैन |
|  | これまでに、粉塵の多い環境での業務経験がありますか。हालसम्ममा पत्थर आदिको कणहरू धेरै भएको वातावरणमा कामकाज गरेको अनुभव छ ? | ①はい 　छ ②いいえ छैन |
|  | これまでに、激しい振動を伴う業務経験がありますか。हाल सम्ममा तीव्र गतिमा हल्लिने खालको कामकाज गरेको अनुभव छ ? | ①はい 　छ ②いいえ छैन |
|  | 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。हाल सम्ममा हानिकारक पदार्थ प्रयोजन सम्बन्धीको कामकाज गरेको अनुभव छ ? | ①はい 　छ ②いいえ छैन |
|  | 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。हाल सम्ममा विकिरण प्रयोजन सम्बन्धीको कामकाज गरेको अनुभव छ ? | ①はい 　छ ②いいえ छैन |
|  | 現在の職場では、どのような勤務体制で働いていますか。हालको कार्यालयमा कस्तो खालको सिफ्ट सिस्टममा काम गरिरहनुभएको छ ? | ①常時日勤सधैं दिउँसोको सिफ्ट②常時夜勤  　सधैं रात्रीको सिफ्ट③交替制（日勤と夜勤の両方あり） 　दिउँसो र रात्री परिवर्तन हुने सिस्टम (दिउँसो र रात्री दुबै गर्ने) |
|  | 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）हालको कार्यालयमा विगत 1 महिना भित्र,1 दिनको औसत कार्यसमय कति घण्टा जति होला ? (खाना छुट्टी आदिको समय बाहेक, ओभर टाइमको कार्यसमय समेत) | ①６時間未満 6 घण्टा भन्दा कम②６時間以上８時間未満6 घण्टा वा सो भन्दा बढी 8 घण्टा भन्दा कम③８時間以上10時間未満 8 घण्टा वा सो भन्दा बढी 10 घण्टा भन्दा कम ④10時間以上 10 घण्टा वा सो भन्दा बढी |
|  | 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。हालको कार्यालयमा विगत 1 महिना भित्र, 1 हप्ताको औसत कार्यदिन कति दिन जति होला ? | ①３日間未満 3 दिन भन्दा कम②３日間以上５日間未満 3 दिन वा सो भन्दा बढी 5 दिन भन्दा कम③５日間 5 दिन④６日間以上 6 दिन वा सो भन्दा बढी |
| 体重増加शारीरिक तौलमा वृद्धि |  | 20 歳の時の体重から 10kg 以上増加していますか。20 वर्ष उमेरको बेला देखिको तौल बाट 10 किलो वा सो भन्दा बढी वृद्धि भएको छ ? | ①はい 　छ ②いいえ छैन |
| 身体活動शारीरिक गतिविधि |  | 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。1 पटकमा 30 मिनेट वा सो भन्दा बढी हलुका पसिना आउने किसिमको कसरत हप्तामा 2 दिन वा सो भन्दा बढी, र 1 वर्ष वा सो भन्दा बढी गरिरहनुभएको छ ? | ①はい 　छ ②いいえ छैन |
|  | 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。दैनिक जीवनमा, हिँडडुल अथवा सो सरहको शारीरिक गतिविधि 1 दिनमा 1 घण्टा वा सो भन्दा बढी गरिरहनुभएको छ ? | ①はい 　छ ②いいえ छैन |
|  | ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いですか。लगभग एउटै उमेरको एउटै लिङ्गको व्यक्तिको तुलनामा हिँड्ने गति तीव्र छ ? | ①はい 　छ ②いいえ छैन |

| 分類वर्गीकरण | No. | 質問項目प्रश्नावली | 回答उत्तर |
| --- | --- | --- | --- |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 歯の状態दाँतको अवस्था |  | 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。खाना चपाएर खाने बेला उल्लिखित अवस्था मध्ये मेल खाने अवस्था कुन हो ? | ①何でもかんで食べることができる जे पनि चपाएर खान सक्छु 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 दाँत तथा गिजा, तल र माथिका दाँतहरूएक-आपसमा मेल खाने बारेमा चिन्ता लाग्ने कुरा भई, चपाउन गाह्रो हुने अवस्था छ③ほとんどかめない धेरैजसो चपाउन सक्दिनँ |
| 食習慣भोजन गर्ने बानी |  | 人と比較して食べる速度が速いですか。अन्य व्यक्तिको तुलनामा खाने गति तीव्र छ ? | ①速い तीव्र ②ふつう साधारण③遅い ढिलो |
|  | 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。सुत्नु भन्दा 2 घण्टा अगाडि भित्र, बेलुकाको खाना खाने अवस्था हप्तामा 3 पटक वा सो भन्दा बढी छ ? | ①はい 　छ ②いいえ छैन |
|  | 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。बिहान, दिउँसो बेलुका गरी 3 पटकको खाना बाहेक खाजा खाने तथा गुलियो पेय पदार्थ खाने गर्नुहुन्छ ? | ①毎日 हरेक दिन ②時々 कहिलेकाहीँ③ほとんど摂取しない लगभग खाँदिनँ |
|  | 朝食を抜くことが週に 3 回以上ありますか。बिहानको खाना नखाने अवस्था हप्तामा 3 पटक वा सो भन्दा बढी छ? | ①はい 　छ ②いいえ छैन |
| 飲酒の状況मदिरा आदिको सेवन अवस्था |  | 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。मदिरा (निहोन स्यु, स्योच्यु, बियर, पश्चिमी मदिरा आदि) कत्तिको बारम्बार पिउनुहुन्छ ? | ①毎日 हरेक दिन ②時々 कहिलेकाहीँ③ほとんど飲まない（飲めない） लगभग पिउँदिनँ (पिउन नसक्ने) |
|  | 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）पिउने दिनमा,1 दिनमा लगभग कत्तिको मात्रामा पिउनुहुन्छ ?निहोन स्यु 1 गिलास (180 मिलि लिटर) को दरमा: बियर मिडियम साइजको बोतल 1 वटा (लगभग 500 मिलि लिटर), स्योच्यु 25% (110 मिलि लिटर), ह्विस्की डबल एक गिलास भरी (60 मिलि लिटर), वाइन 2 गिलास (240 मिलि लिटर) | ①１合未満 1गिलास भरी भन्दा कम②１～２合未満 1～2 गिलास भन्दा कम③２～３合未満 2～3 गिलास भन्दा कम④３合以上 3 गिलास वा सो भन्दा बढी |
| 休養आराम |  | 睡眠で休養が十分とれていますか。निदाएको बेला पर्याप्त आराम गर्न सकिरहनुभएको छ ? | ①はい 　छ ②いいえ छैन |
| 生活習慣改善意向जीवनशैलीसुधार गर्ने इच्छुकता |  | 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。कसरत तथा खानपिन सम्बन्धीको दैनिक जनजीवनमा सुधार गर्ने बारेमा सोच्नुभएको छ ? | ①改善するつもりはない सुधार गर्ने विचार छैन②改善するつもりである（概ね６か月以内） सुधार गर्ने विचार छ (लगभग 6 महिना भित्र)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 चाँडै नै (लगभग 1 महिना भित्र) सुधार गर्ने विचार छ र बिस्तार गर्न थालेको छु④既に改善に取り組んでいる（６か月未満） सुधार गर्न थालिसकेको छु (6 महिना भन्दा कम)⑤既に改善に取り組んでいる（６か月以上） सुधार गर्न थालिसकेको छु (6 महिना वा सो भन्दा बढी) |
|  | 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。दैनिक जीवनको सुधारका बारेमा स्वास्थ्य निर्देशन (व्यक्ति प्रतिको निर्देशन) लिने अवसर भयो भने उपयोग गर्नुहुन्छ ? | ①はい 　गर्छु ②いいえ गर्दिन |
| その他अन्य |  | 何か健康について相談したいことがありますか。स्वास्थ्य सम्बन्धी सोध्न चाहेको कुनै कुरा छ कि ? | ①はい 　छ ②いいえ छैन |