

新宿区民健康診査 問診票 (ビルマ語)

Name	
------	--

1. 現在、血圧を下げる薬を服用していますか。 1. はい 2. いいえ

ယူ သွေးတိုးကျတုံဆေးသောက်နေပါသလား။ 1 . သောက်နေသည် 2. မသောက်ပါ

2. 現在、インスリン注射又は血糖を下げる薬を服用していますか。 1. はい 2. いいえ

ယူ အင်ဆလင်ထိုးဆေး (သို့မဟုတ်)သွေးထဲမှာရှိတဲ့သကြားဓာတ်ကိုကျဆေတဲ့ဆေးသောက်နေပါသလား။

1. သောက်နေပါသည် 2. မသောက်ပါ

3. 現在、コレステロールを下げる薬を服用していますか。 1. はい 2. いいえ

ယူ ကော်လက်စထောအဆီကျဆေးသောက်နေပါသလား။ 1 . သောက်နေပါသည် 2. မသောက်ပါ

4. 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。

1. はい 2. いいえ

ဆရာဝန်ထံမှ ဦးနှောက်အတွင်း(သွေးကြောပေါက်ခြင်း၊ သွေးကြောပိတ်ခြင်း)ပတ်သက်နေပါသည်ဟု မှတ်ချက်ချခံရတာမျိုး ပြုပြင်ကုသခံရတာမျိုးရှိခဲ့ပါသလား

1. ရှိခဲ့ပါသည် 2. မရှိခဲ့ပါ

5. 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。

1. はい 2. いいえ

ဆရာဝန်ထံမှ နှလုံးရောဂါ(နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ နှလုံးသွေးကြောပိတ်ခြင်းရောဂါ)ပတ်သက်နေပါသည်ဟု မှတ်ချက်ချခံရတာမျိုး ကုသခံရတာမျိုးရှိခဲ့ပါသလား။

1. ရှိခဲ့ပါသည် 2. မရှိခဲ့ပါ

6. 医師から、慢性の腎不全にかかっているといわれたり、治療（人工透析）を受けたことがありますか。

1. はい 2. いいえ

ဆရာဝန်ထံမှ နာတာရှည်ရောဂါကျောက်ကပ်ရောဂါ သတ်မှတ်ခံရပြီး ကြောက်ကပ်ဆေးကုသခံရတာမျိုးရှိခဲ့ပါသလား။

1. ရှိခဲ့ပါသည် 2. မရှိခဲ့ပါ

7. 医師から、貧血といわれたことがありますか。

1. はい 2. いいえ

ဆရာဝန်ထံမှ သွေးအားနည်းရောဂါလို့ သတ်မှတ်ခံရတာမျိုးရှိခဲ့ပါသလား။

1. ရှိခဲ့ပါသည် 2. မရှိခဲ့ပါ

8. 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」とは、「今まで合計 100 本以上、又は 6 か月以上吸っていること」であり、最近 1 か月も吸っていること)

今後 1 か月以内に喫煙を考えている方は右の()に[レ]を入れてください。()

ယွဆေးလိပ်သောက်တဲ့အကျင့်ရှိပါသလား((ယွဆေးလိပ်သောက်တဲ့အကျင့်ရှိ)ဆိုသူသည်(ယနေ့အထိစုစုပေါင်းအလိပ် ၁၀၀ကျော် သို့တည်းမဟုတ်လေကျော်သောက်သုံးနေသည်)ဖြစ်ပြီး လတ်တလော ၁လလောက်သောက်နေသည်) ယွမှစ၍၁လအတွင်းသောက်သုံးမည်လို့ယူဆထားသူသည် ညာဘက်ကွင်းတွင်အမှတ်ခြစ်ပေးပါ။()

- 1. はい 2. いいえ

- 1. ရှိခဲ့ပါသည် 2. မရှိခဲ့ပါ

9. 20 歳の時の体重から 10kg 以上増加していますか。

- 1. はい 2. いいえ

အသက် ၂၀မှာရှိခဲ့တဲ့ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်မှာ ၁၀kgကျော်အထိတိုးလာပါသလား။

- 1. တိုးခဲ့ပါသည် 2. မတိုးခဲ့ပါ

10. 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. はい 2. いいえ

တစ်ခါကိုမိနစ် ၃၀ကျော်ချွေးထွက်တဲ့အားကစားကိုတစ်ပတ် ၂ရက်ကျော် တနှစ်ကျော်အထိပြုလုပ်နေပါသလား။

- 1. ပြုလုပ်နေပါသည် 2. မပြုလုပ်ပါ

11. 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。

- 1. はい 2. いいえ

နေ့စဉ်စုစုပေါင်းလမ်းရှောက်ခြင်းလှုပ်ရှားခြင်းများကိုတစ်ရက်လျှင်တစ်နာရီကျော်ပြုလုပ်နေပါသလား။

- 1. ပြုလုပ်နေပါသည် 2. မပြုလုပ်ပါ

12. ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いですか。

- 1. はい 2. いいえ

အသက်အရွယ်ခြင်းတူတဲ့သူနှင့်လမ်းအတူရှောက်လျှင်ကိုယ်ကမြန်ပါသလား။

- 1. မြန်ပါသည် 2. မမြန်ပါ

13. この 1 年間で体重の増減が± 3 kg 以上ありましたか。

- 1. はい 2. いいえ

ဒီတနှစ်ထဲမှာကိုယ်အလေးချိန်အတိုးအကျ့+၃ အထက်ရှိပါသလား။

- 1. မရှိပါ 2. ရှိပါ

14. 食べる速度は速いほうですか。

- 1. はい 2. ふつう 3. 遅い

ထမင်းစားလျှင်မြန်ပါသလား

- 1. မြန်သည် 2. ပုံမှန် 3. နှေးသည်

15. 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。

- 1. はい 2. いいえ

မအိပ်ခင် ညာရီအတွင်း ညစာစားခြင်းကို တပတ်တွင် ခုခါ အထက် ရှိပါသလား။

- 1. ရှိပါသည် 2. မရှိပါ

16. 夕食後に間食（3食以外の夜食）をとることが週に3回以上ありますか。

- 1. はい 2. いいえ

ညစာစားပြီး နောက်ပိုင်း အစားအစာကို ထပ်စားတာမျိုး တပတ်တွင် ခုခါ ထက် ရှိပါသလား။

- 1. ရှိပါသည် 2. မရှိပါ

17. 朝食を抜くことが週に3回以上ありますか。

- 1. はい 2. いいえ

နံနက်စာကို မစားပဲ နေတာမျိုး တပတ်မှာ ခုခါ အထက် ရှိပါသလား။

- 1. ရှိပါသည် 2. မရှိပါ

18. お酒（清酒、焼酒、ビール、洋酒など）を飲む頻度はどのくらいですか。

- 1. 毎日 2. 時々 3. ほとんど飲まない（飲めない）

အရက်(ဂျပန်အရက်၊ ချက်ထားသည့်အရက်၊ ဘီယာ၊ ဝီစကီ)ကို သောက်နေသည့်အရေအတွက် ဖြေပေးပါ။

- 1. နေ့တိုင်း 2. တခါတလေ 3. လုံးလုံးမသောက်ပါ(မသောက်တတ်ပါ)

19. 飲酒日の1日当たりの飲酒量はどのくらいですか。

清酒1合の目安：ビール中瓶1本（約500ml）・焼酒35度（80ml）・ウイスキーダブル1杯（60ml）・
ワイン2杯（240ml）

- 1. 1合未満（飲めない人も含む）
- 2. 1-2合
- 3. 2-3合
- 4. 3合以上

တရက်မှာ အရက်မည်မျှ လောက်သောက်ပါသလဲ၊ ဂျပန်အရက် ဝခွက်၊ ဘီယာခွက်ကြီး တခွက်(၅၀၀မီလီ)၊ ချက်အရက်
ခုခုံ(၈၀မီလီ)၊ ဝီစကီရေမရောဘဲ တခွက်(၆၀မီလီ)၊ ဝိုင်(၂၄၀မီလီ)

- 1. တခွက်ရှိမရှိလောက်(မသောက်နိုင်သူလဲအပါ)
- 2. ဝခွက် မှ ညခွက်
- 3. ညခွက်မှ ခုခွက်
- 4. ခုခွက် အထက်

20. 睡眠で休養が十分とれていますか。

- 1. はい 2. いいえ

အိပ်ချိန်မှာ ကောင်းစွာ အနားယူနေပါသလား။

- 1. ယူပါသည် 2. မယူပါ

21. 運動や食生活等の生活習慣を改善してみようと思いますか。

- 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 か月以内)
- 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。
- 4. 既に改善に取り込んでいる (6 か月未満)
- 5. 既に改善に取り込んでいる (6 か月以上)

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်း၊စားသောက်သည့်အလေ့အထကိုပြုပြင်ပြောင်းလဲဖို့ စဉ်းစားထားပါသလား။

- 1. စဉ်းစားမထားပါ
- 2. စဉ်းစားထားသည်(လေအတွင်းလောက်)
- 3. မကြာခင်အတွင်း(၁လအတွင်းလောက်)ပြုပြင်နေသည် ဖြည်းဖြည်းခြင်းစနေသည်။
- 4. စပြီးလုပ်နေပါသည်(လေလောက်ရှိပါပြီ)
- 5. စပြီးလုပ်နေပါသည်(လေကျော်ပါပြီ)

22. 生活習慣の改善について保健指導を受ける機会があれば、利用しますか。

- 1. はい 2. いいえ

နေ့စဉ်ဝတ်ပြုပြင်စရာများကို ကျန်မာရေးဌာနမှသင်ပေးမည်ဆိုပါက၊ သင်ကြားခြင်ပါသလား။

- 1. သင်ကြားခြင်ပါသည် 2. မသင်ကြားခြင်ပါ

23. (65歳以上の方) 耳はよく聞こえますか。

- 1. 聞こえる 2. 大きい声なら聞こえる 3. 聞こえにくい

(ဖြေနှစ်ကျော်သူများ)နားကောင်းကောင်းကြားပါသလား)

- 1. ကြားပါသည် 2. အသံကျယ်ကျယ်ဆိုကြားပါသည် 3. မကြားပါ



既往歴

- 1. あり 2. なし

ယွင်ကဖြစ်ခဲ့ဘူးတဲ့ရောဂါရှိခဲ့ရင် ၁သို့မဟုတ် ၂ကိုဝိုင်း၍ဖြေပေးပါ။

- 1.ဖြစ်ခဲ့ဖူးသည် 2.မဖြစ်ခဲ့ဖူးပါ

1 (あり) の場合数字に○をつけてください

အဖြေသည် ၁ဖြစ်ခဲ့ရင်အောက်ပါရောဂါတွေမှာဝိုင်း၍ဖြေပေးပါ။

- 1.脳血管疾患 ဦးနှောက်သွေးကြောပိတ်ဆို့ခြင်းရောဂါမျိုး။ 2.心疾患 နှလုံးနှင့်ဆိုင်သောရောဂါမျိုး။
3.腎機能障害 ကျောက်ကပ်နှင့်ဆိုင်သည့်ရောဂါမျိုး။ 4.貧血 သွေးအားနည်းရောဂါမျိုး။
5.肺疾患 အဆုတ်နှင့်ပတ်သက်သည့်ရောဂါမျိုး။ 6.消化器系疾患 အစာလမ်းကြောင်းနှင့်ပတ်သက်သည့် ရောဂါမျိုး။
7.整形的疾患 အရိုးအကြောနှင့်ဆိုင်သည့်ရောဂါမျိုး။ 8.肝疾患(B型肝炎, C型肝炎)အသဲရောဂါ(Bရောဂါပိုး,Cရောဂါပိုး)။
9.泌尿器 ဆီးအိပ်ရောင်ခြင်း၊ဆီးကျဉ်ခြင်း၊သုတ်လမ်းကြောင်းပြန်ကျဉ်ခြင်း၊မီးသပ်နှင့်ဆိုင်သည့်ရောဂါ။
10.高尿酸血症 ဆီးထဲမှာအက်ဆစ်ဓါတ်များခြင်းအမျိုးသားများအဖြစ်များသည်။ 11.その他 အခြားရောဂါ

現病歴

- 1. あり 2. なし

ယွှလက်ရှိခံစားနေရသည့်ရောဂါရှိပါလျှင်အပေါ်မှ ၁ သို့မဟုတ် ၂ကိုဝိုင်း၍ဖြေပေးပါ။

- 1.ရှိပါသည် 2.မရှိပါ

1 (あり) の場合数字に○をつけてください

အဖြေသည် ၁ဖြစ်ခဲ့ရင်အောက်ပါရောဂါတွေမှာဝိုင်း၍ဖြေပေးပါ။

- 1. 脳血管疾患 ဦးနှောက်သွေးကြောပိတ်ဆို့ခြင်းရောဂါမျိုး။ 2.心疾患.နှလုံးနှင့်ဆိုင်သောရောဂါမျိုး။
3.腎機能障害 ကျောက်ကပ်နှင့်ဆိုင်သည့်ရောဂါမျိုး။ 4.貧血 သွေးအားနည်းရောဂါမျိုး။
5.肺疾患 အဆုတ်နှင့်ပတ်သက်သည့်ရောဂါမျိုး။ 6.消化器系疾患 အစာလမ်းကြောင်းနှင့်ပတ်သက်သည့်ရောဂါမျိုး။
7.整形的疾患 အရိုးအကြောနှင့်ဆိုင်သည့်ရောဂါမျိုး။
8.肝疾患(B型肝炎 C型肝炎)အသဲရောင်အသားဝါရောဂါ(Bရောဂါပိုး,Cရောဂါပိုး)
9.泌尿器。婦人科疾患 ဆီးအိပ်ရောင်ခြင်း၊ဆီးကျဉ်ခြင်း၊သုတ်လမ်းကြောင်းပြန်ကျဉ်ခြင်း၊မီးရပ်နှင့်ဆိုင်သည့်ရောဂါ။
10.高血圧症 သွေးတိုးရောဂါ၊သွေးအားတက်ခြင်းရောဂါ။ 11.糖尿病 ဆီးချိုရောဂါ
12.脂質異常症 သွေးကြောထဲတွင်အဆီများခြင်းရောဂါမျိုး 13.高尿酸血症 ဆီးထဲတွင်အက်ဆစ်ဓါတ်များခြင်း။
14.その他 အခြားရောဂါ

家族歴

- 1. あり 2. なし

မိသားစုအတွင်းရောဂါဖြစ်ခဲ့ဘူးသူရှိခဲ့ပါသလားအပေါ်မှ ၁ သို့မဟုတ် ၂ ဖြေပေးပါ။

- 1.ရှိပါသည် 2.မရှိပါ

1 (あり) の場合数字に○をつけてください

အပေါ်ကအဖြေသည် ၁ ဖြစ်ခဲ့လျှင်အောက်ပါရောဂါများကိုဝိုင်း၍ဖြေပေးပါ။

- 1.高血圧症 2.糖尿病 3.脂質異常症 4.がん 5.その他
1. မိသားစုထဲတွင်သွေးတိုးရောဂါရှိပါသလား 2. မိသားစုထဲတွင်ဆီးချိုရောဂါရှိပါသလား 3. မိသားစုထဲတွင်အဝလွန်နေသူများရှိနေပါသလား 4. ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ဖူးသူရှိခဲ့ပါသလား 5. အခြားရောဂါ

