

けんこう
わたしの健康カード
ကျွန်တော်ရဲ့ ကျန်းမာရေးကဒ်

—ビルマ語・やさしい日本語—

—မြန်မာဘာသာ · လွယ်ကူသောဂျပန်ဘာသာ —

しゃかいふくしほうじん
社会福祉法人さぽうと21

စပိုးတို ၂၁ လူမှုဖူလုံရေးအဖွဲ့.

平成 25 年度 「生活者としての外国人」のための日本語教育事業

【地域日本語教育実践プログラム (A)】

၂၀၁၃ ဘဏ္ဍာရေးနှစ် 「နေထိုင်သူအနေနဲ့ ရှိတဲ့ နိုင်ငံခြားသား」 အတွက် ဂျပန်ဘာသာပညာရေးလုပ်ငန်း

【နယ်မြေဒေသတွင်း ဂျပန်ဘာသာပညာရေး လက်တွေ့အသုံးချမှု အစီအစဉ် (A)】

A : 受診時 / ကျန်းမာရေး ပြသတဲ့အခါ

1. 最近、病院にかよっていますか? ⇒ はい / いいえ
- ၁။ အခုတလော ဆေးရုံးတွင် ကုသနေပါသလား။ ⇒ ဟုတ်ကဲ့ / မဟုတ်ဘူး

→ はい、の場合 () 科

→ ဟုတ်ကဲ့ လို့ ဖြေတဲ့အခါ () ဌာန

2. 今までに、大きな病気やけがをしたことがありますか? ⇒ はい / いいえ
- ၂။ ယခုအထိ ရောဂါကြီးတွေ၊ ဒဏ်ရာတွေ ဖြစ်ဖူးခဲ့ပါသလား။ ⇒ ဟုတ်ကဲ့ / မဟုတ်ဘူး

→ はい、の場合 ・ () 年前 ・ 手術をしましたか? ⇒ はい / いいえ

→ ဟုတ်ကဲ့ လို့ ဖြေတဲ့အခါ ・ လွန်ခဲ့တဲ့ () နှစ်က ခွဲစိတ်ကုသခဲ့ပါသလား။ ⇒ ဟုတ်ကဲ့ / မဟုတ်ဘူး

3. アレルギーがありますか? ⇒ はい / いいえ
- ၃။ ဓါတ်မတည့်ခြင်းဖြစ်မှု ရှိပါသလား။ ⇒ ဟုတ်ကဲ့ / မဟုတ်ဘူး

→ はい、の場合 何のアレルギー? () 例：花粉症、食べ物、薬

→ ဟုတ်ကဲ့ လို့ ဖြေတဲ့အခါ ဘာတွေက ဓါတ်မတည့်တာပါလဲ။ ()

ဥပမာ ။ ။ ပန်းဝတ်မှုန်ကြောင့် ဖြစ်တဲ့ရောဂါ၊ အစားအသောက်၊ ဆေး

4. むかし、薬でアレルギーになったことがありますか? ⇒ はい / いいえ
- ၄။ အရင်းတုန်းက ဆေးကြောင့် ဓါတ်မတည့်ခြင်းဖြစ်တာ ရှိခဲ့ဖူးပါသလား။ ⇒ ဟုတ်ကဲ့ / မဟုတ်ဘူး

5. 今、薬を飲んでいますか? ⇒ はい / いいえ
- ၅။ ယခု၊ ဆေးသောက်နေပါသလား။ ⇒ ဟုတ်ကဲ့ / မဟုတ်ဘူး

→ はい、の場合 何の薬を飲んでいますか ()

→ ဟုတ်ကဲ့ လို့ ဖြေတဲ့အခါ ဘာဆေးကို ပုံမှန် သောက်နေပါသလဲ။ ()

ကျွန်တော်ရဲ့ ကျန်းမာရေးကဒ် ^{けんこう} わたしの健康カード - 2 -

6. よく飲む薬はありますか? ⇒ はい / いいえ

6။ ပုံမှန် သောက်တဲ့ဆေး ရှိပါသလား။ ⇒ ဟုတ်ကဲ့ / မဟုတ်ဘူး

→ はい、の場合 何の薬をよく飲みますか ()

→ ဟုတ်ကဲ့ လို့ဖြေတဲ့အခါ ဘာဆေးကို ပုံမှန် သောက်ပါသလဲ။ ()

7. よくタバコをすいますか? ⇒ はい / いいえ

7။ အမြဲ ဆေးလိပ် သောက်ပါသလား။ ⇒ ဟုတ်ကဲ့ / မဟုတ်ဘူး

→ はい、の場合 1日 () 本ぐらい

→ ဟုတ်ကဲ့ လို့ဖြေတဲ့အခါ တနေ့တွင် () လိပ်လောက်

8. お酒を飲みますか? ⇒ はい / いいえ

8။ အရက် သောက်ပါသလား။ ⇒ ဟုတ်ကဲ့ / မဟုတ်ဘူး

→ はい、の場合 1週間 () 回 () を () ぐらい

→ ဟုတ်ကဲ့ လို့ဖြေတဲ့အခါ တပတ်တွင် () ကြိမ် () ကို () လောက်

例：1週間に2回、ビールを500ml ぐらい

ဥပမာ ။ ။ တပတ်တွင် ၂ ကြိမ်၊ ဘီယာကို ၅၀၀ မီလီ လောက်

★ 緊急時の連絡者名 () TEL (- -)

အရေးပေါ် ဆက်သွယ်ရမည့်သူရဲ့နာမည် () ဖုန်းနံပါတ် (- -)

★ 病院の名前 ()

ဆေးရုံးရဲ့ နာမည် ()

TEL (- -)

ဖုန်းနံပါတ် (- -)

にちじょうじ
B : 日常時 / နေ့စဉ် ဖြစ်ရပ်

1. わたしは () がよわ弱いです。(持病は () じびょう) です)

၁။ ကျွန်တော်ဟာ () က သိပ်မကောင်းပါဘူး။
(ရှိနေတဲ့ ရောဂါဟာ () ဖြစ်ပါတယ်။)

2. よく () がいた痛くなります。

၂။ အမြဲ () က ကိုက်ခဲပါတယ်။

3. いつけんこうしんだん健康診断をう受けましたか？ ()

၃။ ဘယ်တုန်းက ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုကို ပြုလုပ်ခဲ့ပါသလဲ။ ()

4. この1年間にねんかん体重が5kg たいじゆう以上いじょう増えたり減ったりしましたか？ ⇒ はい / いいえ

၄။ ဒီတနှစ်အတွင်းမှာ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် ၅ ကီလိုဂရမ်အထက် တိုးလာတာတို့ လျော့သွားတာတို့ ဖြစ်ခဲ့ပါသလား။ ⇒ ဟုတ်ကဲ့ / မဟုတ်ဘူး

5. いつもちょうしょく朝食・ちゆうしょく昼食・ゆうしょく夕食をた食べますか？ ⇒ はい / いいえ

၅။ အမြဲတမ်း မနက်စာ၊ နေ့လည်စာ၊ ညနေစာ စားပါသလား။ ⇒ ဟုတ်ကဲ့ / မဟုတ်ဘူး

6. いつもかんしょく間食をしますか？ ⇒ はい / すこし / いいえ

၆။ အမြဲတမ်း အဆာပြေစားခြင်း ရှိပါသလား။ ⇒ ဟုတ်ကဲ့ / အနည်းငယ် / မဟုတ်ဘူး

7. いつもなんじかん何時間ぐらいね寝ていますか？ ⇒ () じかん時間ぐらい

၇။ အမြဲတမ်း ဘယ်နှစ်နာရီလောက် အိပ်ပါသလဲ။ ⇒ () နာရီလောက်

8. いつもうんどう運動をしますか？ ⇒ はい / すこし / いいえ

၈။ အမြဲတမ်း ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လုပ်ပါသလား။ ⇒ ဟုတ်ကဲ့/အနည်းငယ်/မဟုတ်ဘူး

9. 体の悩みや気になることはありますか？
 ()

၉။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ စိတ်သောကတွေ၊ စိုးရိမ်မှုတွေ ရှိပါသလား။
 ()

10. 健康のために何をしていますか？ ()

၁၀။ ကျန်းမာရေးအတွက် ဘာတွေ လုပ်နေပါသလဲ။ ()

11. 血圧 () ... 高め / ちょうどいい / 低め

၁၁။ သွေးဖိအား (/) ... မြင့် / ပုံမှန် / နိမ့်

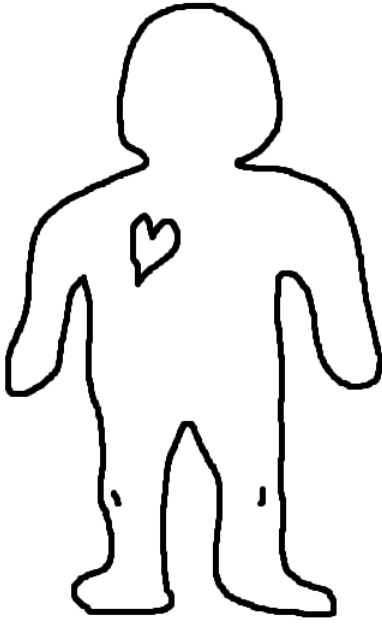
12. 視力 ... 左 (.) 右 (.)

၁၂။ အမြင်အာရုံအား ... ဗယ် (.) ညာ (.)

13. この1年間に歯医者に行きましたか？ ⇒ はい / いいえ

၁၃။ ဒီတနှစ်အတွင်းမှာ သွားဆရာဝန်ထံ ပြသခဲ့ပါသလား။ ⇒ ဟုတ်ကဲ့ / မဟုတ်ဘူး

《 MEMO မှတ်စု ရေးရန် 》



^{ないかじゆしんじ} 内科受診時 ^き によく聞かれること

အတွင်းရောဂါဌာနတွင် ပြသတဲ့အခါ မေးလေ့ရှိသော အကြောင်းအရာ

1. ^{べんつう} 便通は ... ^{ふつう} / ^{げり} 下痢 ^{ぎみ} / ^{べんび} 便秘 ^{ぎみ}
၁။ ဝမ်းအခြေအနေ ... ပုံမှန် / ဝမ်းသွား / ဝမ်းချုပ်

2. ^{にょう} 尿 ^{かいすう} の回数は ... ^{ふつう} / ^{おお} 多め / ^{すく} 少なめ
၂။ ဆီးသွားတဲ့အကြိမ်အရေအတွက် ... ပုံမှန် / များများ / နည်းနည်း

3. ^{にょう} 尿 ^{いろ} の色は ... ^{ふつう} / ^{ふつう} じゃない () ^{れい} 例 : ^{けつにょう} 血尿、^{あわ} 泡など
၃။ ဆီးအရောင် ... ပုံမှန် / ပုံမှန်မဟုတ်()
၄။ ^{ပုဗမာ} ၂။ သွေးဆီးသွားခြင်း၊ အမြှုပ် စသဖြင့်

4. ^{いま} 今、^{せいりちゆう} 生理中ですか？ ⇒ ^{はい} / ^{いいえ}

၄။ ယခု ရာသီလာနေဆဲ ဖြစ်ပါသလား။ ⇒ ဟုတ်ကဲ့ / မဟုတ်ဘူး

5. ^{いま} 今、^{にんしん} 妊娠している ^{かのうせい} 可能性が ありますか？ ⇒ ^{はい} / ^{いいえ} / ^{わかりません}

၅။ ယခု ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေမှု ဖြစ်နိုင်ချေ ရှိပါသလား။ ⇒ ဟုတ်ကဲ့ / မဟုတ်ဘူး / မသိဘူး

(※レントゲン^じ時に聞かれます)

(※ခါတ်မှန်ရိုက်တဲ့အခါ မေးမြန်းခြင်း ခံရပါလိမ့်မည်။)

ふじんかじゆしんじ 婦人科受診時 き によく聞かれること

မီးယပ်နှင့်သားဖွားဌာနတွင် ပြသတဲ့အခါ မေးလေ့ရှိသောအကြောင်းအရာ

1. いま 今、せいりちゆう 生理中ですか？ ⇒ はい / いいえ

၁။ ယခု ရာသီလာနေဆဲ ဖြစ်ပါသလား။ ⇒ ဟုတ်ကဲ့ / မဟုတ်ဘူး

2. いま 今、にんしんちゆう 妊娠中ですか？ ⇒ はい / いいえ / わかりません

၂။ ယခု ကိုယ်ဝန်ရှိနေပါသလား။ ⇒ ဟုတ်ကဲ့ / မဟုတ်ဘူး / မသိဘူး

3. せいり いつも生理はていきてき 定期的にき 来ますか？ ⇒ はい / いいえ

၃။ ရာသီလာတာက အမြဲတမ်း မှန်မှန် လာပါသလား။ ⇒ ဟုတ်ကဲ့ / မဟုတ်ဘူး

→ はい、の場合 (にちかんしゆうき 日間周期)

→ ဟုတ်ကဲ့ လို့ ဖြေတဲ့အခါ (ရက်၊ ကာလ)

4. にんしん むかし妊娠、しゅつさん 出産したことがありますか？ ⇒ はい / いいえ

၄။ အရင်တုန်းက ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှု၊ ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျမှု ရှိခဲ့ဖူးပါသလား။ ⇒ ဟုတ်ကဲ့ / မဟုတ်ဘူး

5. ふせいしゅつ 不正出血がありますか？ ⇒ はい / いいえ / ときどき

၅။ သာမန်မဟုတ်သော သွေးထွက်မှု ရှိပါသလား။ ⇒ ဟုတ်ကဲ့ / မဟုတ်ဘူး / တခါတရံ