
けんこう わたしの健康カード

個人健康情况表

ちゅうごくご かんたいじばん にほんご
— 中国語 (簡体字版) ・ やさしい日本語 —

— 中文 (簡体字版本) ・ 簡易日語 —

しゃかいふくしほうじん
社会福祉法人さぽうと21

Support21 Social Welfare Foundation

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)】

けんこう
個人健康情况表 わたしの健康カード - 1 -

A : じゆしんじ / 就医时

1. さいきん びやういん 最近、病院にかよっていますか？ ⇒ はい / いいえ

最近是否曾到医院就医？ ⇒ 是 / 否

→ はい、の場合 () 科

→ 若答案为是 () 科

2. いま おお びやうき 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

是否曾患重病或受重伤？ ⇒ 是 / 否

→ はい、の場合 () ねんまえ 手術をしましたか？ ⇒ はい / いいえ

→ 若答案为是 () 年前 是否做了手术？ ⇒ 是 / 否

3. アレルギーがありますか？ ⇒ はい / いいえ

是否有过敏症？ ⇒ 是 / 否

→ はい、の場合 何のアレルギー？ () 例：花粉症、食べ物、薬

→ 若答案为是 是哪一种过敏？ () 例如：花粉过敏，食物过敏，药物过敏

4. おかし、くすり 薬でアレルギーになったことがありますか？ ⇒ はい / いいえ

是否曾有过药物过敏经历？ ⇒ 是 / 否

5. いま くすりの 今、薬を飲んでいますか？ ⇒ はい / いいえ

近期是否在服用药物？ ⇒ 是 / 否

→ はい、の場合 何の薬を飲んでいますか ()

→ 若答案为是 在服用哪种药物？ ()

けんこう
个人健康情况表 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

是否有经常服用的药物? ⇒ 是 / 否

→ はい、の場合 何の薬をよく飲みますか ()

→ 若答案为是 经常服用哪种药物? ()

7. よくタバコをすいますか? ⇒ はい / いいえ

是否经常吸烟? ⇒ 是 / 否

→ はい、の場合 1日 () 本ぐらい

→ 若答案为是 每天吸 () 支

8. お酒を飲みますか? ⇒ はい / いいえ

是否饮酒? ⇒ 是 / 否

→ はい、の場合 1週間 () 回 () を () ぐらい

→ 若答案为是 每周饮酒 () 次 每次饮酒多少 ()

例: 1週間に2回、ビールを500ml ぐらい

例如: 每周2次, 啤酒约500毫升

★ 緊急時の連絡者名 () Tel (- -)

緊急联系人 () 电话 (- -)

★ 病院の名前 ()

医院名称 ()

Tel (- -)

电话 (- -)

個人健康情况表 わたしの健康カード - 3 -

B : 日常時 / 日常生活

- わたしは () が弱いです。 (持病は () です)
我的 () 不太好。 (慢性病是 ())
- よく () が痛くなります。
() 经常感到疼痛。
- いつ健康診断を受けましたか? ()
上次体检是什么时候? ()
- この1年間に体重が5kg以上増えたり減ったりしましたか? ⇒ はい / いいえ
过去一年中体重是否增加或减少了5千克以上? ⇒ 是 / 否
- いつも朝食・昼食・夕食を食べますか? ⇒ はい / いいえ
是否每天都吃三餐? ⇒ 是 / 否
- いつも間食をしますか? ⇒ はい / すこし / いいえ
是否经常吃零食? ⇒ 是 / 少量 / 否
- いつも何時間ぐらい寝ていますか? ⇒ () 時間ぐらい
毎日睡眠几小时? ⇒ 约 () 小时
- いつも運動をしますか? ⇒ はい / すこし / いいえ
是否经常运动? ⇒ 是 / 少量 / 否
- 体の悩みや気になることはありますか? ()
身体是否有不适的地方? ()

けんこう
个人健康情况表 わたしの健康カード - 4 -

10. 健康のために何をしていますか？ ()

为保持健康而做的事 ()

11. 血压 (/) … 高め / ちょうどいい / 低め

血压 (/) … 偏高 / 正常 / 偏低

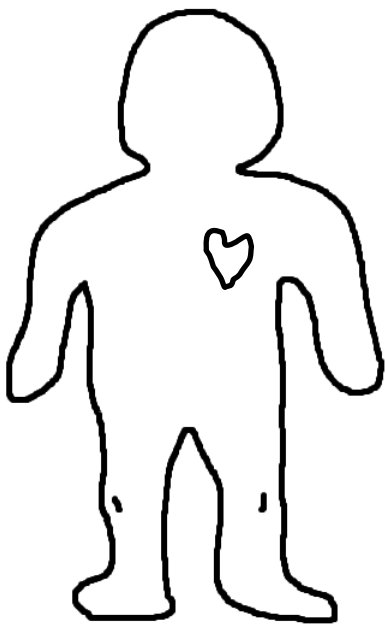
12. 視力 … 左 (.) 右 (.)

視力 … 左 () 右 ()

13. この1年間に歯医者に行きましたか？ ⇒ はい / いいえ

最近一年是否有去看牙医？ ⇒ 是 / 否

《 MEMO 笔记 》



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

個人健康情况表 けんこう わたしの健康カード - 5 -

ないかじゆしんじ 内科受診時 き によく聞かれること / 内科就诊常用问题

1. べんつう 便通は … ふつう ふつう / げり 下痢ぎみ / べんび 便秘ぎみ
大便 … 正常 / 容易腹泻 / 容易便秘

2. によう かいすう 尿の回数は … ふつう ふつう / おお 多め / すく 少なめ
排尿次数 … 正常 / 偏多 / 偏少

3. によう いろ 尿の色は … ふつう ふつう / ふつうじゃない ふつうじゃない () れい けつによう あわ 例：血尿、泡など
尿的颜色 … 正常 / 异常 () 例如：血尿，泡沫等

4. いま せいりちゆう 今、生理中ですか？ ⇒ はい / いいえ
现在是否在月经期？ ⇒ 是 / 否

5. いま にんしん かのうせい 今、妊娠している可能性ありますか？ ⇒ はい / いいえ / わかりません
现在是否有怀孕的可能性？ ⇒ 是 / 否 / 不知道

(※レントゲンじ き時に聞かれます)

(※做X光时可能被问到)

婦人科受診時 によく聞かれること / 妇科就诊常用问题

1. 今、生理中ですか？ ⇒ はい / いいえ

现在是否在月经期？ ⇒ 是 / 否

2. 今、妊娠中ですか？ ⇒ はい / いいえ / わかりません

现在是否怀孕？ ⇒ 是 / 否 / 不知道

3. いつも生理は定期的に来ますか？ ⇒ はい / いいえ

月经是否正常？ ⇒ 是 / 否

→ はい、の場合 (日間周期)

→ 若答案为是 周期为 () 日

4. おかし、妊娠、出産したことがありますか？ ⇒ はい / いいえ

是否有怀孕或生育经历？ ⇒ 是 / 否

5. 不正出血がありますか？ ⇒ はい / いいえ / ときどき

是否有不规则出血？ ⇒ 是 / 否 / 偶尔