

健康診断業務

日本語英語対表 Ver.1.1

日頃の健康診断業務で使用する機会の多い表現をまとめました。

大学の保健管理センターで、役立てていただけると幸いです。

各大学の事情に合わせ、適切にお使いください。

お気づきの点、ご助言などありましたら、国際連携委員会までお寄せください。

皆様のお力で、良いものに作り上げていきたいと思っております。

公益社団法人全国大学保健管理協会 国際連携委員会(50音順)

河邊 博史(慶應義塾大学 保健管理センター)

佐藤 武(佐賀大学 保健管理センター)

中川 克(立命館大学 保健管理センター)

西尾 彰泰(岐阜大学 保健管理センター)

林 多喜王(北陸先端大学院大学 保健管理センター)

守山 敏樹(大阪大学 保健管理センター)

山本 眞由美(岐阜大学 保健管理センター)(委員長)

吉川 弘明(金沢大学 健康管理センター)

国立大学保健管理施設協議会 国際交流特別委員会(50音順)

岩崎泰正(高知大学 保健管理センター)

鈴木眞理(政策大学院大学 保健管理センター)

富樫整(山形大学 保健管理センター)

馬場久光(神戸大学 保健管理センター)

丸谷俊之(東京工業大学 保健管理センター)

山本 眞由美(岐阜大学 保健管理センター)(委員長)

吉川 弘明(金沢大学 健康管理センター)

【健康診断問診票】

| 日本語 | 英語 |
|---|--|
| 健康診断基本情報 | |
| 氏名 | Name |
| 学籍番号 | Student ID |
| 生年月日 | Date of birth |
| 電話番号 | Phone number |
| 問診票の説明(倫理的配慮) | |
| <p>この問診票は、あなたの健康管理や健康指導のための資料として使用するものです。あなた以外の人に、この内容を知らせたり問い合わせたりする事は一切ありません。あなた自身のことについて、ありのままを答えてください。</p> <p>大学生の皆さんの健康管理をよりよいものにするために、研究の基礎資料として個人を特定しない形で統計解析をし、結果を公表することはあります。大学生の皆さんの健康管理をより良くするためのみに役立てますので、御理解をお願いします。</p> | <p>This is a questionnaire about the status of your health and lifestyle. The information you provide will be kept confidential and will not be shared with anyone. We may use this information to support your health on campus.</p> <p>The data may also be used for health status and lifestyle research studies of university students. However, personal information will not be disclosed and will be used for statistical analysis only. The research results may be presented and published. We will use the data provided in the questionnaire only for improving the health status and lifestyles of students.</p> |
| 既往歴・現病歴の質問文 | |
| ()に✓、または数字を入れて教えてください。 | Please check (✓) the most appropriate option/s. |
| 生まれてから今まで大きな病気(今は治っている)をしたことがありますか? はい いいえ | Do you have a past history of any illness/illnesses? Yes No |
| 現在、治療中や経過観察中の(定期的に受診している)病気がありますか? あり なし | Are you currently under any medical treatment or medical follow-up? Yes No |
| 「はい」と回答された方、それはどんな病気ですか? | If yes, what illness (illnesses) did you have? |
| 大学生に多い病名 | |
| 心臓病(川崎病、弁膜症、心臓手術などを含む) | heart disease (including cardiac surgery) |
| 不整脈 | arrhythmia |
| 肺結核 | pulmonary tuberculosis |

| | |
|--|---|
| 肺炎 | pneumonia |
| 気胸 | pneumothorax |
| 喘息 | asthma |
| 肝炎 | hepatitis |
| 糖尿病 | diabetes |
| 鉄欠乏性貧血 | iron deficiency anemia |
| 腎炎（IgA腎症、ネフローゼを含む） | nephritis（including nephrosis） |
| 膠原病 | collagen disease/rheumatism |
| 甲状腺疾患（バセドウ病、橋本病などを含む） | thyroid disease（including Graves' disease and Hashimoto's thyroiditis） |
| 虫垂炎（盲腸） | appendicitis |
| アトピー性皮膚炎 | atopic dermatitis |
| アレルギー性鼻炎（花粉症を含む） | allergic rhinitis（including pollen allergy） |
| てんかん | epilepsy |
| メンタルの病気（うつ病、睡眠障害などを含む） | psychiatric illness（including depression and sleep disorder） |
| 発達障害（アスペルガー障害、学習障害、注意欠陥/多動性障害など） | pervasive development disorders (Asperger's disorder, learning disorder, and attention deficit/hyperactivity disorder) |
| その他（ ） | others（details: ） |
| 障害についての質問 | |
| 身体に何か不自由がありますか？ あり なし | Do you have any disability? Yes No |
| 「あり」と回答された方、どんなものですか？ | If yes, what is the disability? |
| 視力障害（弱視を含む） | visual disorder（including amblyopia） |
| 聴力障害 | auditory disorder |
| 四肢の運動障害 | limb movement disorder/locomotive disorder |
| 内臓疾患（内部障害） | visceral disease（internal organ disease） |
| その他（ ） | others（details: ） |
| 治療中の病気や身体の障害のため、学生生活で心配や不安なことがありますか？ はい いいえ | Do you need any support on campus on account of an illness or physical disability? Yes No |
| 「はい」と回答された方、それはどのような理由によるものですか？ | If yes, for what reason/s do you need support? |
| 通院などのため、頻繁に授業を欠席する必要がある | need to visit the hospital frequently |

| | |
|---------------------------------|---|
| 車椅子や補助具を使用している | need to use a wheelchair or other aids (walker, crutch, walking stick, etc.) for ambulation |
| 体育の授業などに支障がある | inability to fully participate in physical education classes |
| ホワイトボードやスライドの文字が見つらい。音が聞き取りにくい。 | difficulty in seeing characters/letters on the blackboard / have a hearing problem |
| 不安や恐怖感のために学校活動に参加できない。 | cannot participate in school activities owing to anxiety and fear |
| 学校生活の不安に関する質問 | |
| 学生生活について、下記の不安はありますか？ | Do you have any anxiety regarding your new campus life? |
| 過去に年30日以上登校できなかったことがある。 | I went through a period when I could not attend school for more than 30 days at a stretch |
| 過去にいじめなどを体験し、友人関係づくりに不安がある。 | I have anxiety about making friends because of a past experience of having been bullied |
| 学生の生活習慣に関する質問 | |
| 入学後の住居の予定は、次のうちどれですか？ | Where do you reside currently? |
| 自宅 | at home |
| アパート・下宿 | apartment/boarding house |
| 寮 | dormitory |
| その他 | others |
| 平日の睡眠時間は平均どのくらいですか？ | How long do you sleep on weekdays? |
| 5 時間以下 | less than 5 hours |
| 約 6 時間 | 6 hours |
| 約 7 時間 | 7 hours |
| 約 8 時間 | 8 hours |
| 約 9 時間 | 9 hours |
| 約 10 時間 | 10 hours |
| 11 時間以上 | more than 11 hours |
| あなたは、中学・高校で部活動やサークル活動をしていましたか？ | Were you a member of any club/circle in your junior and/or senior high school days? |
| していなかった | No |
| 運動部系をしていた | a member of sports club/circle |
| 文化部系をしていた | a member of culture club/circle |
| 運動部・文化部両方していた | a member of sports and culture club/circle |
| あなたは平均すると 1 日に何時間インターネット | How much time do you spend on the Internet on |

| | |
|---|--|
| トにアクセスしますか？ | an average per day? |
| アクセスしない | do not access |
| 1 時間未満 | less than 1 hour |
| 1～2 時間 | 1-2 hours |
| 3～4 時間 | 3-4 hours |
| 5 時間以上 | more than 5 hours |
| あなたはネットゲームで遊びますか？遊ぶ人は一日に平均何時間ですか？ | Do you play any games on the Internet? If yes, how long do you play on an average per day? |
| しない | do not play |
| 1 時間未満 | less than 1 hour |
| 1～2 時間 | 1-2 hours |
| 3～4 時間 | 3-4 hours |
| 5 時間以上 | more than 5 hours |
| タバコ | Smoking |
| 吸わない | I have never smoked. |
| 吸う | I smoke. |
| やめた | I have quit smoking. |
| やめたいと思っている | I want to quit smoking. |
| 1 日に ○○ 本 | Number of cigarettes smoked per day |
| 吸い始めて ○○ 年間 | I have been smoking for ○○ years. |
| アルコール | Alcohol |
| 飲まない | I do not drink alcohol. |
| 飲む | I drink alcohol. |
| 週 ○○ 日 | I drink ○○ day(s) per week. |
| 一回 ○○ 合 | I drink ○○ go per day. |
| 清酒 1 合 (180ml) の目安=ビール中ビン 1 本 (約 500ml) =焼酎 35 度 (80ml) =ウイスキーダブル 1 杯 (60ml) =ワイン 2 杯 (240ml) | go=One serving of sake (180mL. or 6.1 oz) = One medium bottle of beer (500mL) = Distilled spirits of 35° (80mL) = Two fingers of whisky (60mL) = Two glasses of wine (240mL) |
| 自覚症状について | |
| 最近の自覚症状について | Current subjective symptoms |
| 目が疲れる | Eye fatigue |
| 目がかすむ | Blurred vision |
| 耳鳴りがする | Tinnitus |
| めまい | Dizziness・vertigo |
| 立ちくらみ | Dizziness on standing up |

| | |
|-------------------|---|
| 声がかすれる | Hoarse voice |
| せきがよくでる | Frequent coughing |
| タンがよくでる | Frequent sputum |
| タンに血が混じることがある | Bloody sputum |
| 動悸（心臓がドキドキする） | Palpitations (rapid heart rate) |
| よく息切れがする | Frequent shortness of breath |
| 脈の乱れがある | Irregular pulse |
| 胸が締め付けられるように痛む | Pain or chest oppression |
| 食欲がない | Loss of appetite |
| 常に胃が痛む | Frequent stomachache |
| 吐き気や嘔吐がよくある | Frequent nausea and vomiting |
| 胸やけやゲップがよくある | Frequent heartburn and burping |
| 下痢しやすい | Frequent diarrhea |
| 便秘がち | Tendency to be constipated |
| 便が細くなった | Thin or hard stool |
| 黒い便が出る | Black stool |
| 便に血が混じる | Bloody stool |
| 痔 | Hemorrhoids |
| 飲食物が飲みにくい | Difficulty in swallowing |
| 上部腹痛がある | Upper abdominal pain |
| 下部腹痛がある | Lower abdominal pain |
| 尿が出にくい | Difficulty in urinating |
| 排尿回数が多い 10 回以上／日 | Frequent urination ; 10 times or more per day |
| 残尿感がある | Feeling of residual urine |
| 肩（首）がこる・痛い | Shoulder / neck stiffness or pain |
| 腰が痛い | Lower back pain ・ lumbago |
| 手足がしびれる | Numbness of the hands or feet |
| 関節が痛む | Joint pain |
| 頭が重い・頭痛がある | Headache or heaviness of the head |
| 手足がむくむ | Edema in the hands or feet |
| 特に疲れやすい | Tendency to get tired easily |
| 眠れない・寝付きが悪い | Difficulty falling asleep ・ insomnia |
| 口やのどがかかわく | Continuous thirst |
| 朝、早く目がさめる | Waking up very early in the morning |
| くよくよしたり、イライラしたりする | Depressed or irritated |
| 急に体重が減った | Sudden weight loss |

| | |
|------------------------------------|--|
| アレルギーがある | Allergy |
| 舌がもつれる | Impaired tongue movement |
| 特になし | Nothing in particular |
| 女性への質問 | |
| 女性のみ | To be completed only by females |
| 妊娠又は妊娠している可能性がある | I am pregnant or I might be pregnant right now. |
| 生理中である | I am on period now. |
| 生理不順 | I have irregular periods. |
| 授乳中である | I am currently breastfeeding. |
| 体重や運動に関する質問（特定健診を意識した内容） | |
| 体重 | Weight |
| 20歳の時の体重から10kg以上増加している | Since age 20 years, my body weight increased by 10kg (22.5lb) or more. |
| この1年で体重の増減が±3kg以上あった | I have gained or lost more than 3kg (6.6lbs) in the past year. |
| 食生活の好み | Eating habits |
| 甘いものをよく食べる | I frequently eat sweet food. |
| 塩辛いものをよく食べる | I frequently eat salty food. |
| 脂っこいものをよく食べる | I frequently eat oily food. |
| 該当なし | Not applicable |
| 食事 | Diet style |
| 夕食後に間食をとることが週に3回以上ある | I eat snacks after dinner, 3 times or more each week. |
| 朝食を抜くことが週に3回以上ある | I skip breakfast 3 times or more each week. |
| 就寝前2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある | I eat dinner within 2 hours of going to sleep, 3 times or more each week. |
| 人と比較して食べる速度が | Compared to other people, I eat |
| 速い | faster |
| 普通 | at an average speed |
| 遅い | slower |
| 運動 | Exercise |
| 軽く汗ばむ運動を、1回30分以上、週2日以上、1年以上実施している | I have been exercising at least twice a week (at least 30 min per session of light sweating) for 1 year. |
| 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している | I walk or exercise everyday for at least 1 hour. |

| | |
|------------------------|--|
| ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩くのが速い | I walk faster than other people of my sex and age. |
| 休養 | Sleep |
| 睡眠で休養が十分とれている | I get sufficient sleep every day. |
| 運動や食生活等の生活習慣の改善について | Improvement of lifestyle such as exercising and eating |
| 改善するつもりはない | I am not going to improve my lifestyle. |
| 改善するつもりである（6ヶ月以内） | I am going to improve my lifestyle (within 6 months). |
| 近いうちに改善するつもりである（1ヶ月以内） | I am going to improve my lifestyle soon (within this month). |
| 既に改善に取り組んでいる（6ヶ月未満） | I have already improved my lifestyle (I started less than 6 months ago). |
| 既に改善に取り組んでいる（6ヶ月以上） | I have already improved my lifestyle (I started at least 6 months ago). |
| 現病歴・既往歴の病歴 | |
| 病歴 | Medical history |
| 既往歴 | Past medical history |
| 現病歴 | History of present illness |
| 感染症 | Infectious disease |
| 結核 | Tuberculosis |
| B型肝炎 | Hepatitis B |
| C型肝炎 | Hepatitis C |
| その他の肝炎 | Other Hepatitis |
| その他の感染症 | Other infectious diseases |
| 新生物/癌 | Neoplasm/cancer |
| 胃癌 | Gastric cancer |
| 大腸癌 | Colon/rectal cancer |
| 肺癌 | Lung cancer |
| 乳癌 | Breast cancer |
| 子宮癌 | Uterine cancer |
| 白血病 | Leukemia |
| 良性腫瘍 | Benign tumor |
| その他の腫瘍性疾患 | Other neoplastic diseases |
| 血液疾患 | Blood disease |
| 貧血 | Anemia |
| その他の血液疾患 | Other blood diseases |

| | |
|-----------|-----------------------------------|
| 内分泌疾患 | Endocrine disease |
| 甲状腺疾患 | Thyroid disease |
| 糖尿病 | Diabetes mellitus |
| 痛風/高尿酸血症 | Gout/hyperuricemia |
| 脂質異常症 | Dyslipidemia |
| その他の内分泌疾患 | Other endocrine diseases |
| メンタルの病気 | Mental disorder |
| うつ | Depression |
| 神経症 | Neurosis |
| その他の精神疾患 | Other mental disorders |
| 神経系の病気 | Nervous system disease |
| てんかん | Epilepsy |
| 自律神経失調症 | Autonomic nervous system disorder |
| その他の神経疾患 | Other nervous diseases |
| 眼科疾患 | Eye disease |
| 白内障 | Cataracta |
| 緑内障 | Glaucoma |
| 網膜症 | Retinopathy |
| その他の眼疾患 | Other eye diseases |
| 皮膚疾患 | Skin disease(s) |
| アトピー | Atopic disease |
| 耳疾患 | Ear disease |
| 中耳炎 | Otitis media |
| 聴覚障害 | Hearing loss |
| メニエール病 | Meniere's disease |
| その他の耳疾患 | Other ear diseases |
| 循環器疾患 | Circulatory disease |
| 高血圧 | Hypertension |
| 狭心症/心筋梗塞 | Angina/myocardial infarction |
| 不整脈 | Arrhythmia |
| 心筋症 | Cardiomyopathy |
| 先天性心疾患 | Congenital heart disease |
| 脳血管疾患 | Cerebrovascular disease |
| その他の心血管病 | Other cardiovascular disorder |
| 呼吸器疾患 | Respiratory disease |
| 肺炎 | Pneumonia |

| | |
|-------------|--------------------------------------|
| 鼻炎 | Rhinitis |
| 副鼻腔炎 | Sinusitis |
| 気管支喘息 | Bronchial asthma |
| 肺気腫 | Emphysema |
| 気管支拡張症 | Bronchiectasis |
| 肋膜炎 | Pleuritis |
| その他の呼吸器疾患 | Other respiratory diseases |
| 自己免疫疾患 | Autoimmune disease |
| 膠原病 | Collagen disease |
| その他の自己免疫疾患 | Other autoimmune diseases |
| 消化器疾患 | Digestive disease |
| 胃炎 | Gastritis |
| 胃ポリープ | Gastric polyps |
| 胃潰瘍 | Gastric ulcer |
| 十二指腸潰瘍 | Duodenal ulcer |
| 大腸ポリープ | Colonic polyp |
| 胆のうポリープ | Gall bladder polyp |
| 胆石 | Gallstone |
| 胆のう炎 | Cholecystitis |
| 脂肪肝 | Fatty liver |
| 肝硬変 | Liver cirrhosis |
| 膵炎 | Pancreatitis |
| その他の消化器疾患 | Other digestive diseases |
| 筋骨格系の疾患 | Musculoskeletal disease |
| 関節リウマチ | Rheumatoid arthritis |
| 腰痛 | Lumbago, Low back pain |
| 骨粗鬆症 | Osteoporosis |
| 椎間板ヘルニア | Disk herniation |
| その他の筋骨格系の疾患 | Other musculoskeletal diseases |
| 泌尿器系/生殖器系疾患 | Urinary tract/genital system disease |
| 腎炎 | Nephritis |
| ネフローシス | Nephrosis |
| 腎透析 | Renal dialysis |
| 腎結石/尿路結石 | Nephrolithiasis / urolithiasis |
| 前立腺肥大症 | Prostatic hyperplasia |
| その他の泌尿器系疾患 | Other urological diseases |

| | |
|------------|----------------------------------|
| その他の生殖器系疾患 | Other genital disease |
| 婦人科系疾患 | Gynecological disease |
| 乳腺症 | Mastopathy |
| 子宮筋腫 | Uterine myoma |
| 更年期障害 | Menopausal symptom |
| その他の婦人科系疾患 | Other Gynecological diseases |
| 事故によるけが | Traumatic injury |
| 骨折 | Fracture |
| やけど | Burn |
| その他のけが | Other traumatic injury disorders |
| その他 | Others |

【健康診断の実施説明】

| 日本語 | 英語 |
|--|--|
| 健康診断の案内 | |
| 留学生の方へ | To International Students |
| 定期健康診断 | Annual Health Checkup |
| <p>本学では、全学生を対象に、定期健康診断を実施しています。健康診断は、病気の早期発見、健康面からの修学支援が必要な学生に迅速に対応するため、あるいは将来の健康を守るための健康教育の実施など、様々な目的を持っています。学校保健安全法でも受診が義務付けられています。必ず受診してください。</p> | <p>Annual health checkups are carried out on all students every year. The purpose of the health checkups are the early diagnosis of illness, the offering of prompt support to students with particular health needs, and The promotion of health. Annual health checkup is conducted as mandatory under the School Health and Safety Act in Japan. Please ensure that you attend.</p> |
| <p>以下の注意事項をよく読み、健康診断問診票を記入して健康診断の当日に受付へ提出してください。</p> | <p>Read this guideline carefully and complete the Health Checkup Questionnaire which should be brought with you on the day of the health checkup and submitted at the reception.</p> |
| 健康診断の詳細説明 | |
| 日時 | Date |
| 場所 | Place/Location |
| 健康診断実施項目 | Contents of Health Checkups |

| | |
|---|---|
| 身体計測（身長，体重） | Height and weight |
| 血圧測定 | Blood pressure |
| 視力測定（裸眼または矯正） | Eye sight (with contact lenses or glasses) |
| 尿検査（糖，蛋白） | Urine analysis (sugar, protein) |
| 胸部レントゲン撮影 | Chest X-ray |
| 内科診察 | Physical examination |
| 持ち物 | Please bring |
| 「健康診断問診票」と当日の早朝尿（採尿容器に採る） | Health Checkup Questionnaire and urine container with your early morning urine |
| 健康診断の注意事項 | |
| 注意事項 | Important notes |
| 尿は、採尿容器に当日の早朝尿（起床直後に採った尿）を入れて持参してください。できるだけ中間尿（排尿の始めや最後の方でない尿）を採ってください。 | Please collect your morning urine sample (immediately on waking) on the day of the health checkup in the container provided at the university, and bring it with you. If possible, collect urine from mid-flow, not from the very start or end. |
| 胸部レントゲン撮影時は、上半身の下着をすべて取りはずしてください。無地のTシャツ1枚のみであれば、着用できます。Tシャツでも、厚地のものやプリント・刺繍・ボタン等のついたものは不可です。 | Only a plain T-shirt without underwear can be worn during the chest X-ray, however, heavyweight, prints, embroidery, or buttons should be avoided. |
| アクセサリーや長い髪は胸部レントゲン撮影や内科診察の妨げになります。アクセサリー類は外し、肩にかかる髪はまとめてください。 | Accessories and long hair obstruct the chest X-ray and physical examination. Please remove accessories and ensure that hair is clear of the shoulders. |
| 普段コンタクトレンズや眼鏡を使用している人は矯正視力を測りますので、必ず装着または持参してください。 | Students who normally wear contact lenses or glasses are requested to wear them or bring them to the eye test, as corrected vision will be assessed. |
| 胸部レントゲン撮影や内科診察に速やかに対応できるようあらかじめ準備してください。女性の方には、ワイヤーやゴムなどのないタンクトップ系下着の着用がよろしいかと思えます。 | As women will be requested to remove bras for the chest X-ray and physical examination, it is recommended that a non-underwire/rubber tank top is worn. |

【保健管理施設の説明】

| 日本語 | 英語 |
|---|--|
| 保健管理施設の案内 | |
| 保健管理センターは、快適な学生生活を送っていただくためのサポートセンターです。 | The Health Administration Center is a support center provided to ensure a comfortable life at the university. |
| 各種健康診断を実施し、その結果に基づいて保健指導、医療機関紹介、就学支援などを行っています。 | The center offers health guidance, counseling, introductions to medical facilities, and health support based on the results of the annual health check. |
| 学内での体調不良などに対する応急処置、感染症や事故防止などの安全衛生環境改善、将来の健康を守るための健康教育なども行っています。また、学生さんの身体面や精神面の相談、その他誰に相談してよいかわからないような悩みごとの相談にも応じています。 | We also provide first aid and health promotion for life-long health. In addition, we offer consultation for physical and mental concerns when you are unsure to whom you should talk. |
| 入学に際し、心配ごとや不安などがあれば遠慮なく相談してください。 | Should you have any worries or concerns on entering university, please do not hesitate to contact us. |
| 相談内容のプライバシーの保護について | |
| 健康診断結果ならびに相談内容等の個人情報は、生命にかかわるような緊急・重篤時を除き、ご本人の了承なく保健管理センター外へ出ることは一切ありません。 | Personal information such as health checkup results and consultation records are never distributed outside the Health Administration Center without your permission, except in a life-threatening emergency. |
| 保健管理センターの職員は、医師、保健師、看護師、臨床心理士など等、すべて守秘義務を持つ資格者で構成されています。安心して相談ください。 | All the staff of the center, including physicians, public health nurses, and clinical psychologists, are certified professionals who maintain confidentiality. Please feel at ease to consult them. |

【健康診断結果の説明】

| 日本語 | 英語 |
|---|--|
| 健康診断結果の説明 | |
| 身体計測 | Height / weight measurements |
| 体格指数 (BMI) は、体重(kg) ÷ [身長(m)] ² で計算します。 | BMI (body mass index) is calculated with BMI = weight (kg) / [height (m)] ² . |
| 日本人はBMI 22ぐらいが最も病気の頻度が少ないという疫学データがあるので、理想体重は22×[身長(m)] ² で計算しています。 | It is known that a BMI of 22 for Japanese people indicates the lowest frequency of illness. Therefore ideal weight is calculated as 22 x [height (m)] ² , however this varies between individuals. |
| 体重は多すぎても少なすぎても、将来の健康障害を起こしやすいことがわかっています。特にBMIが16.5未満、30以上、また、短期間で体重が増減する（1年間で±5kg以上）場合は、代謝・ホルモン異常などの病気がかかっていることもあります。 | It is known that being underweight or overweight can lead to health problems in later life, therefore it is important to know your own healthy weight. Caution is required should your weight fluctuate more than ±5 kg over a short period of time. |
| 血圧測定 | Blood pressure |
| 血圧は心臓が全身へ血液を送り出す圧力のことです。 | Blood pressure is the pressure under which the heart pumps blood around the body. |
| 通常、収縮期血圧は140 mmHg未満、拡張期血圧は90 mmHg未満です。 | Normal blood pressure is less than 140 mmHg systolic and 90 mmHg diastolic. |
| 血圧がいつも高い場合は、放置すると心臓や血管に障害をおこし、心不全や脳出血の原因になることもあります。 | Neglecting high blood pressure can lead to heart failure or cerebral hemorrhage. |
| 血圧は心臓が全身へ血液を送り出す圧力のことです。「血圧を測る」、「健診を受ける」という緊張感だけで高くなる人もいます。140/90 mmHg以上だった人は日をあらためて保健管理センターで再度測定してみてください。 | Some people can experience increased blood pressure simply through stress associated with undergoing an examination. In such a case, please measure again at Health Administration Center on another day. |
| 尿検査 | Urine test |
| 尿蛋白 | proteinuria |
| 慢性腎炎などの腎臓の病気がかかっているか調べるための検査です。 | This is a test to check for kidney diseases such as chronic nephritis. |

| | |
|--|---|
| 激しい運動や発熱などでも一時的に（＋）になることがあります。 | The result can be affected by, for example, fever up or vigorous exercise. |
| 尿蛋白（＋）以上の結果だった場合は必ず保健管理センターに来て下さい。再検査をします。 | If you have positive results, please visit Health Administration Center for re-check. |
| 尿糖 | Urine sugar |
| 血糖値が170 mg/dl以上では、尿糖が（＋）以上になることがあります。 | Positive result of urine sugar is suspected that serum blood glucose level is over 170 mg/dl. |
| 尿糖（＋）以上の結果だった場合は、精密検査が必要ですから、必ず保健管理センターに来て下さい。 | If you have positive results, please visit Health Administration Center for detailed examination. |
| 視力 | Eye sights |
| 0.7 未満の場合は、教材が見にくいなど学業で不便さが出るかもしれません。保健管理センターで再検査をしても 0.7 未満の人は、眼科で相談してください。 | As people testing lower than 0.6 could experience difficulties in lectures and other aspects of student life, correction with glasses or contact lenses will be recommended. Please consult an ophthalmologist. |
| 聴力 | Hearing |
| 会話音の聞き取りに問題がないか、医師が診察時に確認しています。講義が聞き取りにくいなど、不便さを感じている人は、保健管理センターで相談してください。 | In order to ensure that you do not experience difficulties while university life, the doctor will check that you have no problems with hearing conversational speech levels. |
| 胸部 X 線写真検査 | Chest X-ray photo |
| 肺疾患（肺炎や肺結核など）、背骨の異常、心拡大などがいないか確認する検査です | This is a test to check for pulmonary disease like pneumonia or tuberculosis, abnormalities of the spine, or enlargement of the heart. |
| 保健管理センターで医師の説明を受けてください。 | Please visit Health Administration Center to consult school physician. |
| 内科診察 | Physical examination |
| 医師が問診と診察をします。聴診（心音、呼吸音）や頸部触診（甲状腺、リンパ節）、眼瞼結膜（貧血・黄疸の有無）、皮膚の状態などを診察しています。 | Physician makes physical examination; color of the eyelid conjunctiva, lymph nodes and thyroid gland of the neck region, skin, heart and breath sounds. The physician checks the medical questionnaire, too. |
| 問診確認 | Health questionnaire |
| 問診票の内容で、現病歴や治療中の疾患について確認させていただくことがあります。メールや電話で連絡をした場合は、保健管理セ | We would like to make sure about your current illness and treatment; we will make contact |

| | |
|--|--|
| ンターにお越しください。 | with you by email or phone to visit Health Administration Center. |
| 結果判定 | Grading |
| A：異常ありません。 | A ： Within normal range or no findings. |
| B：基準値から外れていますが、心配のない範囲です。 | B ： Slightly out of normal range, please follow up the data. |
| C：再検査が必要です、あるいは生活習慣の見直し、改善が必要です。保健管理センターで再検査、医師・保健師・栄養士によるアドバイスをうけてください。 | C ： Re-testing required. You may have a re-examination. Lifestyle advice will be given by a physician, a nurse, or a dietician at Health Administration Center. |
| D2：詳しい検査が必要です。保健管理センターで医師の結果説明を受けてください。医療機関に紹介します。 | D2 ： Advanced examination required. Please receive an explanation of your results from a physician in Health Administration Center. If it is necessary, a physician will make reference letter to the hospital. |
| D1：治療が必要です。保健管理センターで適切な医療機関を紹介します。早急に来所してください。 | D1 ： Medical treatment should be required. Please visit Health Administration Center as soon as possible. |
| 心電図検査 | Electrocardiograph |
| 心臓の筋肉に流れる電流を体表面から記録し、心拍数やリズム、心筋の厚さ、心臓への酸素供給状態などをみています。不整脈などの心臓の異常を発見する手がかりとなる検査です。 | ECG detects abnormalities in the heart, such as irregular pulse, by monitoring fluctuations of the voltage produced by the heart. |
| 所見によっては、激しい運動を避けた方が良いでしょう。 | In some cases where abnormalities have been identified, it may affect participation in sports. |
| 異常を指摘された場合は必ず保健管理センターで医師の説明を受けてください。 | Please visit Health Administration Center for an explanation of your results, if you have a finding. |
| 感染症抗体検査 | Antibody titers for infectious diseases |
| 麻疹 | Measles |
| 風疹 | Rubella |
| 流行性耳下腺炎 | Mumps |
| 水痘 | Chicken pox |
| 麻疹、風疹、流行性耳下腺炎（おたふく）、水痘などの感染症は感染力が比較的強く、時に重篤な症状をきたします。妊娠中にかかる | Measles, rubella, mumps, and chicken pox are highly contagious and sometimes induce serious illness. Infection of a mother during |

| | |
|--|---|
| と、先天性の障害を子どもにきたすこともある恐い感染症です。 | pregnancy can cause congenital syndrome in her child. |
| 十分な抗体を獲得していないと、感染する可能性があります。大人になってから、かかると重症化しやすい傾向があります。 | An individual who has no antibodies is at immediate risk of infection. Patients may experience more severe conditions if they are infected later in life. |
| 幼児期に予防接種を受けていても、だんだん抗体が少なくなってしまう人がいます。 | Some people do not have sufficient antibodies against these diseases, even if they have been vaccinated in childhood. |
| ある集団（大学）の中で90%以上の人々が、十分な抗体を獲得していないと、その病原体による集団感染がおこる可能性があることがわかっています。 | Unless 90% or more of the population have adequate levels of antibodies, there is a risk of an outbreak. |
| 教育実習、病院実習、介護実習などに参加する学生は、必ず十分な抗体を獲得しなくてはなりません。 | Only a person with sufficient antibody can participate in teaching practice, hospital practice, and nursing care practice. |
| 抗体検査で、基準値（抵抗力を十分持っている）に満たなかった人は、医療機関で追加予防接種を受けてください。 | If you do not have the enough antibody levels, it is recommended that you receive additional vaccinations at a medical institution. |
| 血液検査 | Blood analysis |
| 肝機能 | Liver function |
| AST（GOT）、ALT（GPT）は肝臓に多く含まれる酵素です。肝臓の細胞などが病変により壊れると、これらの酵素が血液中に出て高い値を示します。異常値が出た場合は、ウイルス性肝炎や脂肪肝などが疑われますので、医療機関での再検査や精密検査が必要です。 | It measures the serum concentration of liver enzymes. A high count can raise suspicion of viral hepatitis or fatty liver. Comprehensive examination is required at a medical facility. Fatty liver is required better diet and exercises habit. |
| 脂質検査 | Serum lipid concentration |
| 中性脂肪、LDLコレステロールが高い状態が続くと、動脈硬化（動脈が弾力性を失い硬く、もろくなること）を進行させ、脳梗塞や心筋梗塞を起こす危険性を高めます。一方、HDLコレステロールは善玉コレステロールとも呼ばれ、動脈硬化症を予防するように働きます。 | It is known that high levels of triglyceride or LDL cholesterol can lead to the development of atherosclerosis. Atherosclerosis is the hardening and thickening of artery walls, which may cause myocardial or cerebral infarction. On the other hand, HDL cholesterol is also known as “good cholesterol”, which works to prevent atherosclerosis. |

| | |
|--|--|
| 糖代謝 | Glucose metabolism |
| 血糖値は、いつも 70~140 mg/dl の間に厳格に調整されています。 | Blood glucose concentration is strictly regulated from 60 to 140 mg/dl at any times. |
| ヘモグロビン A1c (HbA1c) は食事に関係なく、過去1~2ヶ月の血糖の平均レベルを反映しています。5.9%以上では糖尿病予備軍の可能性が否定できません。6.5%以上では糖尿病の可能性が否定できないレベルです。 | Hemoglobin A1c (HbA1c) demonstrates average blood glucose level for the last 1-2 months. If it is over 5.9%, it is high possibility for prediabetes. If it is over 6.5%, it is high possibility for diabetes mellitus. |
| 異常値を指摘された場合は、医療機関で精密検査（糖負荷検査）を受けることが必要です。 | You have to visit the specialist to have detailed examination like glucose tolerance test. |
| 尿酸値 | Uric acid |
| 尿酸は核酸塩基の一種であるプリン体という物質が代謝された後の老廃物で、プリン体は骨格筋のヌクレオチドや核酸に多く含まれます。 | Uric acid is a metabolite from purine, which widely exists in body configuring skeletal nucleotides and nucleic acids. |
| もし（産生・排泄のバランスに問題がおこり）、血液中の尿酸が高い状態（8.0 mg/dl 以上）が続くと、結晶となって関節に蓄積していき、突然の関節痛を引き起こします。これを痛風発作といいます。 | If level of uric acid exceeds 8.0 mg/dl over a prolonged period, this may cause gout onset. |
| 7.1 mg/dl 以上と高めの場合は、食事内容を見直し、健康体重を維持しましょう。それでも、常に 8.0 mg/dl 以上の場合は医療機関で相談しましょう。 | People with over 7.1 mg/dl should review the content of their meals and maintain a healthy body weight. Those with over 8.0 mg/dl should consult a clinics or hospital. |