

## Tungkol Fukushima Health Management Survey



### Fukushima Prefecture Fukushima Medical University

Para sa mamamayan na nangangambang na-apektuhan ang kanilang kalusugan dulot ng kalamidad, sa lindol at pagsabog ng Nuclear Power Plant. Nagpasiya ang Fukushima Prefecture na ikasatuparan ang Health Care Research upang alisin ang pangamba ng mamamayan sa epekto ng radyasyon at mapayuan sa pangangasiwa ng kanilang kalusugan sa hinaharap.

#### 1 Layunin ng Research

Upang maipakita ang indibidwal na dosis ng radyasyon na nakaapekto sa kalusugan ng bawat mamamayan, mula sa unang pagsabog ng Tokyo Nuclear Power Plant (TEPCO) hangang Hulyo 11. Ito ay para sa mga na-evacuate sa ibang lugar, at ito ay magiging pangunahing data na pagbabasehan sa pangangasiwa ng kalusugan sa hinaharap.

#### 2 Mga hangad sa Research

Kailangan naninirahan sa Fukushima mula noong Marso 11

#### 3 Pamamaraan ng Research

- Sa pamamagitan ng facilitated basic research questionnaire.
- Kapag natanggap ang facilitated basic research questionnaire pakisagot ang mga katanungan at ibalik sa loob lamang ng dalawang linggo.
- Kapag hindi sigurado sa mga sagot punan ang mga maalala lamang.
- Maari kaming magtanong ng detalye sa mga isinagot ninyo sa mga katanungan.
- Para sa mga menor de edad, kaylangan ng pagsang-ayon ng kanilang mga magulang. At para sa mga hindi pa nakaka-abot ng elementarya, ang kanilang magulang ang siyang dapat magpunan ng mga kasagutan.

#### 4 Pamamahala sa mga Resulta ng Research

Nakaimbak ang mga itinipon na questionnaires sa isang ligtas na lugar. Hindi makikilala ang inyong pangngalan o personal na detalye dahil istatistika ang proseso ng mga data.

Ang mga resulta ng pagaaral ng dosis ng radyasyon ay indibidwal na ipapahayag pagkatapos ng survey.

[Magtanong sa sumusunod] (Sa Nihongo lamang)

- Para sa mga katanungan tungkol sa research

Fukushima Prefecture Disaster Relief Headquarters

Rescue Squad, Residence Health Care Team

Sa teleponong: 024-521-8028 (simula 8:30 hangang 19:00 nggabi)

- Para sa mga katanungan sa pag-punan ng mga questionnaires

Fukushima Medical University Radiation Medical Science Center for Fukushima health management survey Fukushima Health Management Survey Office

Sa Teleponong: 024-549-5130 (simula 9:00 hangang 17:00 ng hapon)

# The Fukushima Health Management Survey

## Basic Research Questionnaires



Ang mga katanungan na ito ay naghahayag kung nasaan ka noong naganap ang lindol noong Marso 11 hangang Hulyo 11, ayon sa iyong “record of action”. At itong basic data ay magiging basehan upang matantiya ang dosis ng radiyasyon para sa hinaharap na pangangasiwa ng inyong kalusugan.

Sa kadahilanang walang ibang pamaraan upang matantiya ang panlabas na pagsusuri ng dosis ng radiyasyon maliban sa “record of action”, kung maari po sana ninyong kumpletuhin ang detalye habang binabase ito sa “Kaganapan Kalendar”na kasama sa loob ng sobre.

Ang inyong mga personal na impormasyon ay magagamit lamang para sa pangangailangan ng Health Care Management ng Prefecture at Munisipalidad na inyong tinitirahan, kung kaya’t ang inyong impormasyon ay lalabas sa pamaraang hindi makikila ang inyong pagkatao.

Ang katanungang ito ay pupunan lamang ng personal na indibidwal, ngunit para sa mga menor de edad na maypagsang-ayon ng kanilang mga magulang, maaari lamang silang sumagot kapag may signature ang kanilang magulang sa susunod na pahinana. Ganon din para sa mga bata na bago pumasok sa elementarya, ang kanilang mga magulang ang dapat magpuna ng mga sagot. At para naman sa may mga edad na mamayan na hindi kayang magpunan ng mga sagot, maari ang kasambahay ang magpupunan nito.

Pagkatapos ng pagpuno ng mga sagot ilagay ito sa kalakip na sobre at ihulog sa mailbox. Para sa isang pamilya naman na tumugon at nagpunan ng kanilang mga sagot ay maari nilang pagsamahin at ihulog ito sa mailbox.

Fukushima Prefecture  
Fukushima Medical University

**Kailangang punan ang mga nakasulat sa ibaba at lagyan ng tsiyek ang kahon para sa kasagutan.**

Araw ng pagpunan: Taon 2011 _____ buwan _____ araw _____		Sumagot: 1 <input type="checkbox"/> personal 2 <input type="checkbox"/> kapalit (relasyon _____)
pangalan _____		kasarian: 1 <input type="checkbox"/> lalake • 2 <input type="checkbox"/> babae
kaarawan : _____ taon _____ buwan _____ araw _____		
Taga pag-alaga (Sa mga menor de edad, mangyaring mag-sign ang mga magulang. ) (lagda ng magulang) _____		
Permanenteng address (nasyonalidad): _____ pook _____ siyudad _____ distrito • bayan _____ prefektura _____ probinsiya _____ purok _____		
Kasalukuyan address noong Marso 11: 1 <input type="checkbox"/> parehong address (opsiyonal na inilarawan) T _____ — _____ 2 <input type="checkbox"/> kapareho ng nakarehistrong address (opsiyonal na nakalista) _____ pook _____ siyudad _____ distrito • bayan _____ prefektura _____ probinsiya _____ purok _____ pangalan ng apartment atbp. _____		
Kasalukuyan address : 1 <input type="checkbox"/> parehong address (opsiyonal na inilarawan) T _____ — _____ 2 <input type="checkbox"/> kaparehong nakarehistrong address (opsiyonal na nakalista) 3 <input type="checkbox"/> Kasalukuyang address noong Marso 11 (opsiyonal na inilarawan) _____ pook _____ siyudad _____ distrito • bayan _____ prefektura _____ probinsiya _____ purok _____ pangalan ng apartment atbp. _____		
Address ng paglilipatan (mangyaring punan kung alam ang address) T _____ — _____ _____ pook _____ siyudad _____ distrito • bayan _____ prefektura _____ probinsiya _____ purok _____ pangalan ng apartment atbp. _____		
Petsa ng paglipat _____ taon _____ buwan _____ araw _____		
Para maka-usap *Upang matanong ang mga kulang na detalye.		
Telepono : ( _____ ) _____ — _____ ( _____ )		
Mobile phone : _____ — _____ — _____		
Kasamang Naninirahan. 1 <input type="checkbox"/> mag-isang naninirahan 2 <input type="checkbox"/> kasamang pamilya (kabilang ang mga mag-asawang naninirahan) 3 <input type="checkbox"/> pasilidad ng nakatira 4 <input type="checkbox"/> Atbp. ( _____ )		

1. Punan ng tsiyek ang uri ng istraktura ng inyong tinitirahan, pinagtatrabahuan o paaralan.  
 Maaring isulat ang lugar kung saan madalas pinupuntahan sa inyong pinagtatrabahohan o sa paaralan. Punan kung saan lugar/bayan at ilagay hanggang ooaza o koaza ng lugar.  
 Punan ang detalye ng uri ng instaraktura.  
 Punan kung panlabas na Gawain ang inyong trabaho.

Tahanan	<p><input type="checkbox"/> townhouse (Reinforced concrete.Steel reinforced concrete)</p> <p><input type="checkbox"/> townhouse (Atbp. ( kahoy, steel, magaan na SRC, RC atbp))</p> <p><input type="checkbox"/> housing complex (RC reinforced concrete, SRC steel reinforced concrete)        (_____story _____palapag)</p> <p><input type="checkbox"/> housing complex (Atbp. ( kahoy, steel, magaan na SRC, RC atbp))        (_____story_____palapag)</p> <p><input type="checkbox"/> Atbp. ( _____ : _____story_____palapag)</p>
Lugar ng trabahopaa ralan Atbp.	<p><input type="checkbox"/> lugar ng trabaho      <input type="checkbox"/> makipag-ugnayan sa paaralan</p> <p><input type="checkbox"/> Atbp. ( _____ )</p> <p>Lugar ng trabaho • destinasyon/lokasyon ng paaralan (ayon sa kaalaman)</p> <p>_____pook _____siyodad _____distrito • bayan        _____prefektura _____probinsiya _____purok _____</p> <p><input type="checkbox"/> RC、 SRC        (_____story_____palapag)</p> <p><input type="checkbox"/> Atbp. (kahoy、 RC、 magaanSRC,RC,Atbp.) (_____story_____palapag)</p> <p><input type="checkbox"/> labas (agrikultura atbp)</p> <p>*Ang susunod na pupunan ay ayon sa Trabaho, Paaralan, atbp.</p>

**2. Nais naming malaman kung saan kayo nanatili noong Marso11 hangang Marso25. Pag basehan ang halimbawa at punan kung saan at ano ang inyong ginagawa noong panahong yoon.**

Halimbawa:

- Maaring ipahiwatig ang oras kung kelan at saan nanatili sa pamamagitan ng arrow, pati ang mga lugar. maliban sa lugar na pinagtatrabahoan o paaralan. Ilagay ang siyudad, bayan o nayon at punan kung ooaza o koaza.
- Para sa mga Paaralan at pampublikong institusyon maaring pangalan lamang.
- Mangyaring ilarawan ang uri ng instruktura sa loob at labas ng gusali. Isulat ang **ka** kung kahoy man o **ko** kung konkrete ang loob ng gusali.

Hindi na kailangang isulat kung kahoy man o konkrete ang tirahan at pinatrabahoan.  
Para sa oras na nanatili sa labas. Isulat ang tamang oras at lokasyon sa tabi ng arrow.

- Mangyaring isulat ang oras na nanatili sa loob ng instruktura.
- Mangyaring isulat ang oras na nanatili sa labas ng lalawigan at lugar panloob.

	Panatili-ang lokasyon	Oras										Pangalan ng lugar at pasilidad
		0	3	6	9	12	15	18	21	24		
Halim-bawa	loob	← ① →			← ④ →			← ④ →			① Tahanan ② taniman sa labas ng tahanan ③ loob ng sasakyan ④ evacuation center (xx siyudad xx mataas na paaralan <b>ko</b> ) ⑤ xxx siyudad xx bayan xx aza xx	
	Paglipat	← ③ →										
	labas	← ② → (1oras)						← ⑤ → (2oras at kalahati)				



**Mangyaring tandaan ang aktuwal na aksyon.**

	Panatili-ang lokasyon	Oras										Pangalan ng lugar at pasilidad	
		0	3	6	9	12	15	18	21	24			
3/11 (Biye rmes)	Loob												
	Paglipat												
	Labas												
3/12 (Saba do)	Loob												
	Paglipat												
	Labas												
3/13 (linggo)	Loob												
	Paglipat												
	Labas												

	Panatili- ang lokasyon	Oras										Pangalan ng lugar at pasilidad				
		0	3	6	9	12	15	18	21	24						
3/14 (Lunes)	Loob															
	Paglipat															
	Labas															
3/15 (Martes)	Loob															
	Paglipat															
	Labas															
3/16 (Miyerkoles)	Loob															
	Paglipat															
	Labas															
3/17 (Huwedbes)	Loob															
	Paglipat															
	Labas															
3/18 (Biyesnes)	Loob															
	Paglipat															
	Labas															
3/19 (Sabado)	Loob															
	Paglipat															
	Labas															
3/20 (Linggo)	Loob															
	Paglipat															
	Labas															

	Panatili- ang lokasyon	Oras										Pangalan ng lugar at pasilidad				
		0	3	6	9	12	15	18	21	24						
3/21 (Lunes)	Loob															
	Paglipat															
	Labas															
3/22 (Martes)	Loob															
	Paglipat															
	Labas															
3/23 (Miyerkules)	Loob															
	Paglipat															
	Labas															
3/24 (Huwedbes)	Loob															
	Paglipat															
	Labas															
3/25 (Biyesnes)	Loob															
	Paglipat															
	Labas															

3. Nais naming malaman kung nasaan at palagi nanatili simula noong Marso 26 hangang Hulyo 11. Halimbawa pumapasok sa trabaho mula Lunes hanggang Biyernes at twing Sabado ay iba ang ginagawa. Punan ang ika-una sa no.1 at pangalawa ng no.2. Punan ang address at pangalan ng lugar at kung hindi alam ang ngalan ng kalye, maari ang pangalan ng pasilidad la man.

Panahon	Lugar kung saan nanatili
<p>3 / 2 6</p>  <p>__Buwan__ Araw</p>	<p><b>Address:</b></p> <p>_____ pook _____ siyodad _____ distrito • bayan _____ prefektura _____ probinsiya _____ purok _____</p> <p>Kabilang ang oras na ginugol sa pagtatrabaho at paglabas pamimili sa paligid: Bawat araw [ _____ ] oras</p> <p><b>Kadalasang paglabas</b>① (lugar ng pinagtatrabahuan at paaralan): Pangalan ng pasilidad: _____ Address: _____</p> <p>_____ pook _____ siyodad _____ distrito • bayan _____ prefektura _____ probinsiya _____ purok _____</p> <p>Oras na nanatili sa loob ng bahay: sa bawat araw [ _____ ] oras Oras na nanatili sa labas: sa bawat araw [ _____ ] oras Kaangkop na araw (bilugan ang napili): Lunes • Martes • Miyerkoles • Huwebes • Biyernes • Sabado • Linggo</p> <p><b>Kadalasang paglabas</b>②: Pangalan ng pasilidad : _____ Address: _____</p> <p>_____ pook _____ siyodad _____ distrito • bayan _____ prefektura _____ probinsiya _____ purok _____</p> <p>Oras na nanatili sa loob ng bahay: Bawat araw [ _____ ] oras Oras na nanatili sa labas: sa bawat araw [ _____ ] oras Kaangkop na araw (bilugan ang napili): Lunes • Martes • Miyerkoles • Huwebes • Biyernes • Sabado • Linggo</p>
<p>__Buwan__ Araw</p>  <p>__Buwan__ Araw</p>	<p><b>Address:</b></p> <p>_____ pook _____ siyodad _____ distrito • bayan _____ prefektura _____ probinsiya _____ purok _____</p> <p>Kabilang ang oras na ginugol sa pagtatrabaho at paglabas pamimili sa paligid: Bawat araw [ _____ ] oras</p> <p><b>Kadalasang paglabas</b>① (lugar ng pinagtatrabahuan at paaralan): Pangalan ng pasilidad: _____ Address: _____</p> <p>_____ pook _____ siyodad _____ distrito • bayan _____ prefektura _____ probinsiya _____ purok _____</p> <p>Oras na nanatili sa loob ng bahay: sa bawat araw [ _____ ] oras Oras na nanatili sa labas: sa bawat araw [ _____ ] oras Kaangkop na araw (bilugan ang napili): Lunes • Martes • Miyerkoles • Huwebes • Biyernes • Sabado • Linggo</p> <p><b>Kadalasang paglabas</b>②: Pangalan ng pasilidad : _____ Address: _____</p> <p>_____ pook _____ siyodad _____ distrito • bayan _____ prefektura _____ probinsiya _____ purok _____</p> <p>Oras na nanatili sa loob ng bahay: Bawat araw [ _____ ] oras Oras na nanatili sa labas: sa bawat araw [ _____ ] oras Kaangkop na araw (bilugan ang napili): Lunes • Martes • Miyerkoles • Huwebes • Biyernes • Sabado • Linggo</p>



Panahon	Lugar kung saan nanatili
<p>__Buwan__Araw</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>__Buwan__Araw</p>	<p><b>Address:</b></p> <p>_____ pook _____ siyodad _____ distrito • bayan  _____ prefektura _____ probinsiya _____ purok _____</p> <p>Kabilang ang oras na ginugol sa pagtatrabaho at paglabas pamimili sa paligid:  Bawat araw [ _____ ] oras</p> <p><b>Kadalasang paglabas①</b> (lugar ng pinagtatrabahuan at paaralan):</p> <p>Pangalan ng pasilidad: _____</p> <p>Address:</p> <p>_____ pook _____ siyodad _____ distrito • bayan  _____ prefektura _____ probinsiya _____ purok _____</p> <p>Oras na nanatili sa loob ng bahay: sa bawat araw [ _____ ] oras  Oras na nanatili sa labas: sa bawat araw [ _____ ] oras  Kaangkop na araw (bilugan ang napili): Lunes • Martes • Miyerkoles •  Huwebes • Biyernes • Sabado • Linggo</p> <p><b>Kadalasang paglabas②:</b> Pangalan ng pasilidad : _____</p> <p>Address:</p> <p>_____ pook _____ siyodad _____ distrito • bayan  _____ prefektura _____ probinsiya _____ purok _____</p> <p>Oras na nanatili sa loob ng bahay: Bawat araw [ _____ ] oras  Oras na nanatili sa labas: sa bawat araw [ _____ ] oras  Kaangkop na araw (bilugan ang napili): Lunes • Martes • Miyerkoles •  Huwebes • Biyernes • Sabado • Linggo</p>
<p>__Buwan__Araw</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>__Buwan__Araw</p>	<p><b>Address:</b></p> <p>_____ pook _____ siyodad _____ distrito • bayan  _____ prefektura _____ probinsiya _____ purok _____</p> <p>Kabilang ang oras na ginugol sa pagtatrabaho at paglabas pamimili sa paligid:  Bawat araw [ _____ ] oras</p> <p><b>Kadalasang paglabas①</b> (lugar ng pinagtatrabahuan at paaralan):</p> <p>Pangalan ng pasilidad: _____</p> <p>Address:</p> <p>_____ pook _____ siyodad _____ distrito • bayan  _____ prefektura _____ probinsiya _____ purok _____</p> <p>Oras na nanatili sa loob ng bahay: sa bawat araw [ _____ ] oras  Oras na nanatili sa labas: sa bawat araw [ _____ ] oras  Kaangkop na araw (bilugan ang napili): Lunes • Martes • Miyerkoles •  Huwebes • Biyernes • Sabado • Linggo</p> <p><b>Kadalasang paglabas②:</b> Pangalan ng pasilidad : _____</p> <p>Address:</p> <p>_____ pook _____ siyodad _____ distrito • bayan  _____ prefektura _____ probinsiya _____ purok _____</p> <p>Oras na nanatili sa loob ng bahay: Bawat araw [ _____ ] oras  Oras na nanatili sa labas: sa bawat araw [ _____ ] oras  Kaangkop na araw (bilugan ang napili): Lunes • Martes • Miyerkoles •  Huwebes • Biyernes • Sabado • Linggo</p>

※May 4 na parte sa panahon kung ito ay kulang maaring i-kopya at isubmit.

**4. Sa panahon Marso 26 hanggang Hulyo 11, kung may hindi naangkop sa 3 sa itaas maaring isulat ang petsa at oras na ginugol sa labas at loob ng lalawigan. sama- samang isulat.**

Halimbawa:

- Maaring ipahiwatig ang oras kung kelan at saan nanatili sa pamamagitan ng arrow, pati ang mga lugar. maliban sa lugar na pinagtatrabahoan o paaralan. Ilagay ang siyudad, bayan o nayon at punan kung ooaza o koaza.
- Para sa mga Paaralan at pampublikong institusyon maaring pangalan lamang.
- Mangyaring ilarawan ang uri ng instruktura sa loob at labas ng gusali. Isulat ang  $\text{\textcircled{ka}}$  kung kahoy man o  $\text{\textcircled{ko}}$  kung konkrete ang loob ng gusali.

Hindi na kailangang isulat kung kahoy man o konkrete ang tirahan at pinatratrabahoan.

Para sa oras na nanatili sa labas. Isulat ang tamang oras at lokasyon sa tabi ng arrow.

- Mangyaring isulat ang oras na nanatili sa loob ng instruktura.
- Mangyaring isulat ang oras na nanatili sa labas ng lalawigan at lugar panloob.

	Panatili-ang lokasyon	Oras												Pangalan ng lugar at pasilidad
		0	3	6	9	12	15	18	21	24				
5/ 1	loob	← ① →			← ④ →			← ④ →			① Tahanan ② taniman sa labas ng tahanan ③ loob ng sasakyan ④ evacuation center (xx siyudad xx mataas na paaralan $\text{\textcircled{ko}}$ ) ⑤ xxx siyudad xx bayan xx aza xx			
	Paglipat	← ③ →												
	labas	← ② (1oras) →			← ⑤ (2oras at kalahati) →									
5/ 5	loob	← ① →			← ③ →			← ① →			① tirahan ② loob ng sasakyan ③ ○○munisipyo△ nayon/labas ng Fukushima Prefecture			
	Paglipat	← ② →						← ② →						
	labas													
5/ 8	loob													Kapareho ng 5/1
5/15	Paglipat													
5/22	labas													

**Mangyaring isulat ang mga gawain hindi naisulat sa ikatlo sa itaas.**

	Panatili-ang lokasyon	Oras												Pangalan ng lugar at pasilidad
		0	3	6	9	12	15	18	21	24				
/	loob													
	Paglipat													
	labas													
/	loob													
	Paglipat													
	labas													

	Panatili- ang lokasyon	Oras										Pangalan ng lugar at pasilidad			
		0	3	6	9	12	15	18	21	24					
/	loob														
	Paglipat														
	labas														
/	loob														
	Paglipat														
	labas														
/	loob														
	Paglipat														
	labas														
/	loob														
	Paglipat														
	labas														

※May 7 na parte ang mga araw kung sakaling kulang maaring kopyahin at ilakip ito.

**5. Mangyaring punan kung pansamantalang ikaw ay lumikas o umuwi, ilagay ang araw at mga ginawa sa lugar na iyon.**

	Panatili- ang lokasyon	Oras										Pangalan ng lugar at pasilidad			
		0	3	6	9	12	15	18	21	24					
/	loob														
	Paglipat														
	labas														
/	loob														
	Paglipat														
	labas														
/	loob														
	Paglipat														
	labas														

**6. Simula sa Marso11 hangang sa katapusan. gaano karami ang iyong nakain at nainom sa sa riling pana-niman, prutasan o bakahan. Maaring punan lamang ng tama ang mga uri ng pagkain na kinain mula sa greenhouse at kung ilang beses kinain ito.**

Uri ng Pagkain	Dibisyon	
<p>Sariling pana -nim na Gulay at Prutas</p>	<p>1 <input type="checkbox"/> kinain ↳</p> <p>2 <input type="checkbox"/> Hindi nakain ↓ susunod na item</p>	<p>Kung kinain tandaan ang uri ng pagkain.</p> <p>① Uri [_____]: 1 <input type="checkbox"/> taniman 2 <input type="checkbox"/> house 3 <input type="checkbox"/> hindi alam</p> <p>Gaano karami nakain Maliit na plato [_____] ilan, katamtamang laki ng plato [_____] ilan, malaking plato [_____] ilan, o [_____] indibiduwal</p> <p>② Uri [_____]: 1 <input type="checkbox"/> taniman 2 <input type="checkbox"/> house 3 <input type="checkbox"/> hindi alam</p> <p>Gaano karami nakain Maliit na plato [_____] ilan, katamtamang laki ng plato [_____] ilan, malaking plato [_____] ilan, o [_____] indibiduwal</p> <p>③ Uri [_____]: 1 <input type="checkbox"/> taniman 2 <input type="checkbox"/> house 3 <input type="checkbox"/> hindi alam</p> <p>Gaano karami nakain Maliit na plato [_____] ilan, katamtamang laki ng plato [_____] ilan, malaking plato [_____] ilan, o [_____] indibiduwal</p> <p>④ Uri [_____]: 1 <input type="checkbox"/> taniman 2 <input type="checkbox"/> house 3 <input type="checkbox"/> hindi alam</p> <p>Gaano karami nakain Maliit na plato [_____] ilan, katamtamang laki ng plato [_____] ilan, malaking plato [_____] ilan, o [_____] indibiduwal</p> <p>⑤ Uri [_____]: 1 <input type="checkbox"/> taniman 2 <input type="checkbox"/> house 3 <input type="checkbox"/> hindi alam</p> <p>Gaano karami nakain Maliit na plato [_____] ilan, katamtamang laki ng plato [_____] ilan, malaking plato [_____] ilan, o [_____] indibiduwal</p> <p>⑥ Uri [_____]: 1 <input type="checkbox"/> taniman 2 <input type="checkbox"/> house 3 <input type="checkbox"/> hindi alam</p> <p>Gaano karami nakain Maliit na plato [_____] ilan, katamtamang laki ng plato [_____] ilan, malaking plato [_____] ilan, o [_____] indibiduwal</p> <p><u>(Sa mga sukat ng plato ang maliit ay may sukat na 10sentimetro at ang katamtaman ay 10hanggang 20 Sentimetroat ang pinakamalaki ay 20sentimeter pataas.mangy aring ito. Ay gamiting gabay para sa sukat at bigat ng plato.)</u></p>
<p>Livestock at gatas (produktong gawa sa gatas at iba pa)</p>	<p>1 <input type="checkbox"/> nainom ↳</p> <p>2 <input type="checkbox"/> hindi nakainom ↓ susunod na item</p>	<p>Uri ng livestock [_____]</p> <p>Kung ang sukat ng 1cup (200ml). gaano karami ang nainom [_____]tasa</p>

7. Alin sa mga sumusunod na tubig ang ininom simula noong Marso 11 hangang katapusan ng Marso.

Punan ang nararapat, [ ]mangyaring punan din ang panahon.

<sub>1</sub>  tubig gripo. Pag-inom sa daily basis period [Marso hanggang araw]

<sub>2</sub>  tubig sa balon. Pag-inom sa daily basis period [Marso hanggang araw]

<sub>3</sub>  mineral water.katanungan. Pag-inom sa daily basis period [Marso hanggang araw]

<sub>4</sub>  atbp. [\_\_\_\_\_]

8. Simula noong Marso 11 hanggang katapusan ng Marso, ikaw ba ay uminom ng [stable iodine]

<sub>1</sub>  hindi <sub>2</sub>  oo→uminom [\_\_\_\_\_ buwan \_\_\_\_\_ araw] <sub>3</sub>  hindi alam

9. Simula noong March 11 hangang katapusan ikaw ba ay nakatanggap ng screening mula sa radioactive contamination.

<sub>1</sub>  wala

<sub>2</sub>  oo→ \_\_\_\_\_ buwan \_\_\_\_\_ araw lokasyon ng pagsukat [\_\_\_\_\_]

Ginawa ba ang decontaminasyon <sub>1</sub>  hindi <sub>2</sub>  oo

10. Ikaw ba ay naging manggagawa sa planta ng nukleyar.

<sub>1</sub>  hindi <sub>2</sub>  oo

<sub>3</sub>  hindi alam→isulat ang tiyak na trabaho (\_\_\_\_\_)

Ito na ang huling katanungan. Maaring ibalik na at ilakip sa sobre.



The Fukushima Health Management Survey



Fukushima Prefecture・Fukushima Medical University



# Kung papaano Punan ang mga Katanungan



## Pangalawang Halimbawa

※ Isulat ang mga kaganapan na nangyari sa bawat araw simula noong Marso 11 hanggang 25.

	Panatili-ang lokasyon	Oras								Pangalan ng lugar at pasilidad
		0	3	6	9	12	15	18	21	
3/11 (Biyesnes)	Loob	← ① → ← ② → ← ① → ← ③ →								① Tirahan ② Trabaho ③ Shelter ( Distrito/Community Center)
	Paglipat									
	Labas									④
3/12 (Sabado)	Loob	← ③ → ← ⑥ →								④ Community Center Parking area ⑤ Kotse ⑥ shelter xxx istadyum ④
	Paglipat	↔ ⑤ ↔								
	Labas	↔ ④ ↔ <b>2oras at kalahati</b> ←								
3/13 (linggo)	Loob	← ⑥ → ← ① → ← ⑥ →								① Pansamantalang pag-uwi (Pag-alaga ng hayop)
	Paglipat	↔ ⑤ ↔ ↔ ⑤ ↔								
	Labas									
3/14 (Lunes)	Loob	← ⑥ → ← ② → ← ⑥ →								② Trabaho xx Korporasyon/Kompanya ④ o siyudad: 50 bayan/address
	Paglipat	↔ ⑤ ↔ ↔ ⑤ ↔								
	Labas									
3/15 (Martes)	Loob	← ⑥ → ← ⑦ → ← ⑥ →								xx Prefecture Siyudad
	Paglipat	↔ ⑤ ↔ ↔ ⑤ ↔								
	Labas									

Kung ang tinirahan ay sa labas o loob isulat ang lokasyon at kung naglipat ano ang gamit sasakyan o naglakad lamang. Para sa mga paaralan at pampublikong institusyon maaring pangngalan lamang.

At kung nanirahan sa loob isulat kung ito ay gawa sa kahoy ka o kung konkreto ko.

Isulat ang oras kung nasa labas sa tabi ng arrow.

Isulat ang dahilan ng pansamantalang pag-uwi. Kung para ba sa alagang hayop ang paguwi.

Para sa unang katanungan lugar ng trabaho at paaralan, isulat ang lokasyon.

Kung nanatili sa labas ng Fukushima Prefecture isulat ang oras na ginugol at ang lokasyon kung siyudad o bayan.

## Pangatlong halimbawa

※ Isulat kung saan lugar nanirahan simula noong Marso 26.

Panahon	Lugar kung saan nanatili
/	<p><b>Address:</b>            pook _____ siyudad _____ distrito _____ bayan _____  <u>Fukushima</u> <u>prefektura</u> _____ probinsiya _____ purok _____ <u>Numero ng tirahan</u>            Kabilang ang oras na ginugol sa pagtatrabaho at paglabas pamimili sa paligid:            Bawat araw <u>2</u> oras</p> <p><b>Kadalasang paglabas ①</b> (lugar ng pinagtatrabahuan at paaralan):            Pangalan ng pasilidad: _____ <u>Korporasyon/Kompanya</u> _____</p> <p>Address:            pook _____ siyudad _____ distrito _____ bayan _____  <u>Fukushima</u> <u>prefektura</u> _____ probinsiya _____ purok _____ <u>1-1</u></p> <p>Oras na nanatili sa loob ng bahay: sa bawat araw <u>9</u> oras            Oras na nanatili sa labas: sa bawat araw <u>0.5</u> oras            Kaangkop na araw (bilugan ang napili): <u>Lunes</u> <u>Martes</u> <u>Miyerkoles</u>  <u>Huwebes</u> <u>Biyernes</u> <u>Sabado</u> <u>Linggo</u></p> <p><b>Kadalasang paglabas ②:</b> Pangalan ng pasilidad _____ <u>sports</u> _____</p> <p>Address:            pook _____ siyudad _____ distrito _____ bayan _____  <u>Fukushima</u> <u>prefektura</u> _____ probinsiya _____ purok _____</p> <p>Oras na nanatili sa loob ng bahay: Bawat araw [<u>2</u>] oras            Oras na nanatili sa labas: sa bawat araw [ _____ ] oras            Kaangkop na araw (bilugan ang napili): <u>Lunes</u> <u>Martes</u> <u>Miyerkoles</u>  <u>Huwebes</u> <u>Biyernes</u> <u>Sabado</u> <u>Linggo</u></p>
































Isulat ang regular na aktibidad tuwing weekdays at weekends, ganon din ang lugar

Kung mahigit sa dalawang lugar ang pinaglabayan isulat ang lokasyon.























Isulat kung alam ang address na pinanggalingan.



# Kaganapan Kalendar

Petsa	karaniwan	Rehiyon ng Aizu			Lokal		Nakadori		Lokal		Hamadori
		Aizuwakamatsu	Timog Aizu	Panahon	Hilagang probinsiya	Ken -Chu	Timog probinsiya	Panahon	Ai so	Iwaki	Panahon
3/11 (Biyernes)	14:46 lumindol 19:03 emergency declaration (Fukushima Daiichi Nuclear Power Plant station: at sa mga sumusunod—) 21:23 Kautusan na paglisan sa loob ng 3km radius mula sa unang Unit ng planta ) Kautusan na paglisan sa loob ng 10km radius mula sa unang planta	Pagsasara ng lahat ng linya ng JR ,Pagsasara ng tren sa Aizu	Pagsasara ng tren sa Aizu		Pagsasara ng Tohoku Highway Pagsasara ng lahat ng Biyahe ng Shinkansen Pagsasara ng lahat ng biyahe ng JR line,Pagsasara ng biyaheng lizaka Pagsasara ng biyaheng Abukuma	Pagsasara ng Tohoku Highway Pagsasara ng Ban-Etsu highway Pagsasara ng Abukuma Kogen road Pagsasara ng Tohoku shinkansen Pagsasara ng buong Jr line	Pagsasara ng Tohoku Highway Pagsasara ng Tohoku Shinkansen Pagsasara ng lahat ng JR line	  	Pagsasara ng Joban highway Pagsasara ng lahat ng JR line	Pagsasara ng Tohoku highway Pagsasara ng Ban Etsu highway, Pagsasara ng Abukuma Kogen road Pagsasara ng lahat ng JR line	
3/12 (Sabado)	05:44 Kautusan na paglisan sa loob ng 10km radius mula sa unang Unit ng planta 07:45 Kautusan na paglisan mula 3km radius at 10km radius na manatili sa loob ng bahay(mula sa pangalawang planta ng Fukushima nuclear plant Pangalawang Unit ng Fukushima Nuclear Power 15:36 pagsabog na unang Unit ng planta ng hydrogen 17:36 Kautusan na paglisan saloob ng 10km radius mula sa pangalawang Unit planta 18:25 Kautusan na paglisan sa loob ng 20km radius mula sa unang planta	Pagpapatuloy ng biyahe ng tren sa Aizu	Pagpapatuloy ng tren sa Aizu		Pagbabalik ng supply ng tubig sa Otamura				09:00 Paghakot sa mga lumisan sa Futabamachi patungong kawamata ng microbus 19:30 Paglisan mula sa loob ng 10km radius na mga taga Namie ng higit 1800katao sa paglipat sa distrito ng Tsunashima		
3/13 (Linggo)		Pagbabalik ng supply ng tubig sa Aizuwakamatsu Pagpapatuloy ng highway bus sa pagitan ng Niigata, Wakamatsu, Nozawa-Wakamatsu			Pagpatuloy ng biyahe ng tren sa lizaka Pagbabalik ng supply ng tubig sa Kawamata Machi Pagbabalik ng serbisyo ng kuryente sa Nakadori	Pagbabalik ng serbisyo ng kuryente sa Nakadori	Pagbabalik ng supply ng tubig sa distrito ng Yamatsuri Pagbabalik ng serbisyo ng kuryente sa Nakadori				
3/14 (Lunes)	11:01 Unang pagsabog ng ikatlong Unit ng planta ng hydrogen				Pagpatuloy ng serbisyo ng highway bus sa pagitan ng Fukushima-Koriyama, Fukushima-Sendai	Pagbabalik ng serbisyo ng highway bus sa pagitan ng Fukushima-Koriyama	Pagbabalik ng supply ng tubig sa distrito ng Tanagura	 		Available ang supply ng tubig sa lugar ng Hira, Uchigo at parte ng Nakoso	
3/15 (Martes)	06:10 Ang unang pagsabog ng ikalawang Unit ng planta(na may paghinalang nagkaroon ng pressure suppression 06:14 Nasira ang pader ng ika-apat na Unit ng planta 09:38 Nagkaroon ng sunog sa ika-apat na Unit ng planta 11:00 Tagubilin ng paglikas sa loob ng 30-20km radius na manatili sa loob ng bahay				Pagbabalik ng biyahe ng shinkansen mula sa Tokyo-Nasu-shiobara	Pagbabalik ng biyahe ng tohoku shinkansen sa pagitan ng Tokyo-at Nasushiobara Pagbukas ng daan sa pagitan ng Abukuma Kogen airport road at Ono road	Pagbalik ng biyahe ng tohoku shinkansen sa pagitan ng Tokyo at Nasushiobara	  	Pagtanggap ng mga lumikas mula sa distrito ng Namie Tsunashima sa lungsod ng Nihon matsu		
3/16 (Miyerkoles)	08:30 Paglabas ng puting usok mula sa ikatlong Unit	Maagang anunsiyo ng mga aplikanteng estudyante sa Pampublikong High school at Special na Paaralan Pagbabalik ng supply ng tubig sa Inawashiro	Maagang anunsiyo ng aplikante ng Pampublikong Highschool at Special school		Maagang anunsiyo ng mga aplikanteng estudyante sa Pampublikong High school at Special na Paaralan	Maagang anunsiyo ng mga aplikanteng estudyante sa Pampublikong High school at Special school	Maagang anunsiyo ng mga aplikanteng estudyante sa Pampublikong High school at Special school	  		Simula ng serbisyong bahagi ng Onohama Port	
3/17 (Huwebes)	Apat na beses na pagbuhos ng tubig sa ikatlong Unit ng SDF helicopter ng umaga	Pagbabalik ng serbisyo ng highway bus sa pagitan ng Wakamatsu atKoriyama			Pagbalik ng supply ng tubig sa Omiya Pagbalik ng supply ng tubig sa Kori machi	Pagbalik ng biyahe ng highway bus sa pagitan ng Wakamatsu at Koriyama	Pagbabalik ng supply ng tubig sa nayon ng Nakajima		Paglipat ng 250katao mula sa Tomioka at Nayon ng Kawauchi sa Sugito Saitama Prefecture		
3/18 (Biyernes)			Graduation sa mababang Paaralan ng Hinoki Eda		Pagbabalik ng biyahe ng highway bus sa pagitan ng Shinjiku at Fukushima	Pagbalik ng biyahe ng highway bus sa pagitan ng Koriyama at Shinkoshikaya Pagbabalik ng supply ng tubig sa Miharu at Ono machi			Paglilikas ng mga mamayan sa Minami Soma sa bayan ng Niigata at Gunma Paghayag ng paglipat ng munisipyo ng Futaba machi sa Saitama	Pagbabalik ng biyahe ng highway bus sa pagitan ng Tokyo atIwaki	

# Kaganapan Kalendar

3/19 (Sabado)	Ang pagbuhos ng tubig sa ikatlong Unit ng (mga Bomberong Hyper rescue team)					Pagbabalik ng biyahe ng highway bus sa pagitan ng Koriyama at Niigata Pagbabalik ng supply ng tubig sa Tamura City			Paglipat ng 700katao mula sa Nayon ng Iitate sa Tochigi Prefecture Paglipat ng Munisipyo ng Futaba sa Saitama Arena Pagbubukas ng Soma port			
3/20 (Linggo)					Pagbabalik ng supply ng tubig sa Date city	Pagbabalik ng biyahe ng highway bus sa pagitan ng Koriyama at Iwaki				Pagbabalik ng biyahe ng highway bus sa pagitan ng Koriyama at Iwaki		
3/21 (Lunes)	Pagpapahinto ng shipments ng Gatas sa Hara, Spinach, Kakina sa kadahilanang paglabas ng puting usok mula sa ikalawa at ikatlong Unit ng planta				Pagbalik ng supply ng tubig sa distrito ng Nihonmatsu, Dake, Towa at Obama					Pagbubukas ng daan sa pagitan ng Tokiwa, Mitoroad at Iwaki		
3/22 (Martes)	Ang paglalabas ng puting usok mula sa ikalawa at ikatlong Unit ng planta	Pagbabalik ng biyahe ng highway bus sa pagitan ng Wakamatsu at Shinjuku			Pagbabalik ng supply ng tubig sa Fukushima City				Maagang anunsiyo ng mga pumasa sa Pampublikong paaralan ng Highschool at Special School	Maagang anunsiyo ng mga pumasa sa Pampublikong Highschool at Special School		
3/23 (Miyerkoles)	Pagpapatigil ng shipments ng mga gulay na tulad ng Aburana, turnips, atbp. Gulay (bukod sa inaanunsiyo nong Marso 20) sa kahilangang paglabas ng puting usok sa ikalawa at ikatlong Unit ng planta Pagbubukas ng Post office sa pagpapadala ng Yu-pack, Pagbubukas ng ika 83 labanan ng mga manlalaro ng Baseball sa mataas na Paaralan	Graduation ng mababang paaralan sa mga Bayan ng Aizuwakamatsu, Kitakata Machi, Hilagang nayon ng Shiobara, Nishi Aizu Machi, Bandai Machi, Inawashiro, Aizu Bange Machi, Nayon ng Yugawa, Yanaizu Machi, Mishima Machi, Kanayama Machi, Nayon ng Showa,	Graduation sa mababang Paaralan ng Shimonogo Machi, Tadami Machi, Timog Aizu Machi,		Pagbabalik ng supply ng tubig sa Kunimi Machi Graduation sa mababang paaralan ng Date City, Nayon ng Otama		Graduation sa Mababang paaralan ng Nayon ng Izumizaki, Tanagura Machi, Yamatsuri Machi, Hanawa City		Pagkakita ng pagkakaroon ng higit pa sa tatlong beses ng provisional regulations ng iodine sa tubig ng Nayon ng Iitate	Paglindol ng intensity 5 pataas sa pagitan ng oras (alas 7:12, alas 7:36 at alas 6ng hapon)		
3/24 (Huwebes)	Pagkakaroon ng kontaminasyon sa paa ng 2katao sa ikatlong Unit ng planta Pagkahatid sa Medical college sila'y nalipat sa NIRS	Pagbabalik ng biyahe ng highway bus sa pagitan ng Wakamatsu at Sendai Pagbubukas ng Ban-etsu road para sa pangkalahatang sasakyan			Pagbubukas ng Tohoku highway sa pangkalahatang sasakyan Pagbabalik ng supply ng tubig sa Nihonmatsu City	Pagbubukas ng Tohoku highway sa pangkalahatang sasakyan Pagbabalik ng supply ng tubig sa Nayon ng Tenei	Pagbubukas ng Tohoku highway sa pangkalahatang sasakyan Pagbubukas ng Abukuma Kogen road sa pangkalahatang sasakyan Pagbabalik ng supply ng tubig sa Nayon ng Izumizaki			Pagbubukas ng daan sa Ban- Etsu sa pangkalahatang sasakyan		
3/25 (Biyernes)	Kusang loob na paglikas sa loob ng 20-30km radius sa unang Unit ng planta	Pagbabalik ng biyahe ng highway bus sa pagitan ng Fukushima at Wakamatsu			Pagbabalik ng biyahe ng highway bus sa pagitan ng Fukushima, Koriyama at Narita, Wakamatsu at Fukushima	Pagbabalik ng biyahe ng highways bus sa pagitan ng Fukushima, Koriyama at Narita						
3/26 (Sabado)		Pagbabalik ng biyahe ng tren sa Banetsu line				Pagbabalik ng biyahe ng tren sa Banetsu line		