

技能実習生手帳

Buku Pegangan Trainee Praktek Kerja

(インドネシア語版)

(財)国際研修協力機構

JITCO

I 技能実習生の情報／
Informasi Trainee Praktek Kerja

1 基本事項／Item Dasar

名前／Nama

生年月日／Tanggal lahir

国籍／Kebangsaan 血液型／Golongan darah

入国年月日／Tanggal masuk ke Jepang

日本での住所／Alamat di Jepang

電話番号／No. Telepon

緊急時の連絡先／Kontak darurat

電話番号／No. Telepon

旅券番号／No. Paspor

終了予定年月日／Tanggal berakhir sesuai jadwal

外国人登録証番号／Nomor registrasi orang asing

雇用保険被保険者番号／Nomor asuransi kepegawaian

厚生年金保険番号／Nomor asuransi pensiun hari tua

健康保険被保険者証（記号・番号）／Sertifikat asuransi kesehatan(Kode, No.)

国民年金保険基礎年金番号／Nomor pensiun dasar rencana pensiun nasional

国民健康保険被保険者証（記号・番号）／Sertifikat asuransi kesehatan nasional(Kode, No.)

2 母国の情報／Informasi Negara Asal

国名／Nama negara

住所／Alamat

電話番号／No. Telepon

3 家族の情報／Informasi keluarga

配偶者／Suami/Istri 年齢／Usia

子供／Anak 年齢／Usia

子供／Anak 年齢／Usia

子供／Anak 年齢／Usia

父／Ayah 年齢／Usia

母／Ibu 年齢／Usia

II 監理団体の情報／
Information Organisasi Pengawas

名称／Nama

所在地／Lokasi

電話番号／No. Telepon

相談員の名前／Nama pembimbing

電話番号／No. Telepon

III 実習実施機関の情報／
Informasi Organisasi Pelatihan Praktek Kerja

名称／Nama

所在地／Lokasi

電話番号／No. Telepon

技能実習指導員名前／Nama instruktur pelatihan praktek kerja

電話番号／No. Telepon

生活指導員の名前／Nama pembimbing kehidupan

電話番号／No. Telepon

目次

1. はじめに	5
2. 外国人技能実習制度	5
3. (財) 国際研修協力機構とは	7
4. 技能実習への取組み	9
5. 技能実習にあたっての心構え	11
6. 法令の適用等	13
7. 雇用契約	15
8. 労働時間及び休憩	17
9. 休日	19
10. 賃金	21
11. 貴重品の管理と退職時の金品の返還	23
12. 社会保険	25
13. 労働保険	27
14. 所得税・住民税	29
15. 健康診断	35
16. 安全衛生教育等	37
17. 就業に関する資格	53
18. 安全に関する知識	61
19. 労働に関する都道府県毎の相談窓口	81
20. JITCOの技能実習生に対する母国語相談窓口	87
21. JITCOの相談窓口	89
22. 健康に関する知識	93
23. 日本語に関する知識	103
24. 医療機関への自己申告表・補助問診票	105
25. 日本の生活 便利メモ	117

Daftar Isi

1. Pendahuluan	6
2. Program Pelatihan Praktek Kerja (PPK)	6
3. Apa itu Japan International Training Cooperation Organization (JITCO)	8
4. Usaha-usaha di Pelatihan Praktek Kerja	10
5. Persiapan Mental untuk Pelatihan Praktek Kerja	12
6. Aplikasi Legal, dll.	14
7. Kontrak Kerja	16
8. Jam Kerja dan Waktu Istirahat	18
9. Hari Libur	20
10. Upah	22
11. Pengelolaan Barang, serta Pengembalian Uang dan Barang Setelah Mengakhiri Pekerjaan	24
12. Asuransi Sosial	26
13. Asuransi Tenaga Kerja	28
14. Pajak Penghasilan dan Pajak Penduduk	30
15. Pemeriksaan Kesehatan	36
16. Pendidikan Keselamatan dan Kesehatan, dll.	38
17. Kualifikasi untuk Pekerjaan	54
18. Pengetahuan tentang Keselamatan	62
19. Layanan Konsultasi Tenaga Kerja di Tiap-tiap Prefektur	82
20. Layanan Konsultasi Bahasa Asing untuk Pelatihan Praktek Kerja JITCO	88
21. Layanan Konsultasi JITCO	90
22. Pengetahuan tentang Kesehatan	94
23. Pengetahuan tentang Bahasa Jepang	104
24. Tabel Laporan Pribadi dan Kartu Bantuan Diagnosa untuk ke Lembaga Medis	105
25. Kehidupan di Jepang dan Catatan Penting	118

1. はじめに

この技能実習生手帳は、日本において、健康で充実した技能実習生活を過ごすことができるように、あなたの役に立つ情報をまとめたものです。

技能実習生になったあなたは、日本国内で雇用契約のもとで様々な技能、技術又は知識（以下「技能等」という。）を身につけることとなります。この間あなたには、多くの日本の法律がかかわってきます。この手帳には、そういったあなたに関係する法律の中で、特に大切と思われるものや、日本で生活するに当たって、知っておかなくてはならないことが記載されています。

この手帳を十分に活用して、これからの日本での生活が、あなたにとって有意義で素晴らしいものとなることを祈っています。

2. 外国人技能実習制度

「外国人技能実習制度」は、諸外国の青壮年労働者を日本の産業界に受け入れ、一定期間在留する間に実習実施機関において日本の産業上の技能等を修得してもらう制度です。

(1) 技能実習 1 年目の在留資格と活動内容

技能実習 1 年目の在留資格は、「技能実習1号」です。この在留資格で行うことのできる活動は次のとおりです。

- ① 技能実習 1 号イ
 - ・実習実施機関との雇用契約の下で行う「技能等の修得活動（知識の修得活動を含む）」
- ② 技能実習 1 号ロ
 - ・監理団体の下で日本入国直後に行われる講習による「知識の修得活動」

1. Pendahuluan

Buku Pegangan Trainee Praktek Kerja ini berisi informasi berguna yang dapat membantu Anda menikmati kehidupan trainee praktek kerja di Jepang yang sehat dan sesuai dengan harapan.

Terdapat banyak undang-undang di Jepang yang dirancang untuk membantu Anda dalam membiasakan diri sebagai trainee praktek kerja dengan keterampilan, teknologi, dan pengetahuan yang bervariasi (selanjutnya disebut dengan "keterampilan, dll.") yang berdasarkan kontrak kerja di Jepang. Buku pegangan ini berisi daftar beberapa bagian penting dari undang-undang tersebut yang ada hubungannya dengan Anda, dan juga berisi hal-hal tentang kehidupan di Jepang yang perlu Anda ketahui.

Kami berharap Anda bisa menggunakan buku pegangan ini dengan baik, sehingga kehidupan Anda di Jepang akan menjadi sebuah pengalaman yang berarti dan sangat indah.

2. Program Pelatihan Praktek Kerja (PPK)

Program Pelatihan Praktek Kerja merupakan suatu program yang menerima para pekerja berusia muda dari berbagai negara asing di industri Jepang, dan untuk menguasai keterampilan, dll., dalam organisasi yang menerapkan pelatihan praktek kerja selama masa tinggal yang tetap.

(1) Status Kependudukan dan Kegiatan Trainee Praktek Kerja pada Tahun Pertama

Status kependudukan trainee praktek kerja pada tahun pertama adalah "Trainee Praktek Kerja No.1". Kegiatan yang diizinkan selama berada dalam status kependudukan ini adalah sebagai berikut.

- ① Trainee Praktek Kerja No.1a
 - "Kegiatan penguasaan keterampilan dan pembelajaran lain (termasuk kegiatan penguasaan pengetahuan)" yang didapatkan melalui kontrak kerja dengan lembaga-lembaga pelatihan praktek kerja
- ② Trainee Praktek Kerja No.1b
 - "Kegiatan penguasaan pengetahuan" yang segera didapatkan setelah masuk ke negara Jepang di kelas-kelas pada organisasi pengawas.
 - "Kegiatan penguasaan keterampilan dan pembelajaran

- ・実習実施機関との雇用契約の下で行う「技能等の修得活動」

(2) 技能実習2年目、3年目の在留資格と活動内容

技能実習2年目、3年目の在留資格は、「技能実習2号」です。この在留資格で行うことのできる活動は次のとおりです。

① 技能実習2号イ

- ・技能実習1号イに掲げる活動に従事して技能等を修得した者が、更に技能等に習熟するため、雇用契約の下で同じ実習実施機関で同じ業務に従事する活動

② 技能実習2号ロ

- ・技能実習1号ロに掲げる活動に従事して技能等を修得した者が、更に技能等に習熟するため、雇用契約の下で同じ実習実施機関で同じ業務に従事する活動

3. (財) 国際研修協力機構とは

(財) 国際研修協力機構 (JITCO : Japan International Training Cooperation Organization) は、日本国政府の法務、外務、厚生労働、経済産業、国土交通の五省共管により1991年に設立された特例民法法人です。

JITCOは、外国人技能実習制度の適正かつ円滑な推進に寄与することを基本として、以下を使命としています。

lain" yang didapatkan melalui kontrak kerja dengan lembaga-lembaga pelatihan praktek kerja

(2) Status Kependudukan dan Kegiatan Trainee Praktek Kerja pada Tahun Kedua dan Ketiga

Status kependudukan trainee praktek kerja pada tahun kedua dan ketiga adalah "Trainee Praktek Kerja No.2". Kegiatan yang diizinkan selama berada dalam status kependudukan ini adalah sebagai berikut.

① Trainee Praktek Kerja No.2a

- ・ Untuk orang-orang yang telah menguasai keterampilan, dll. dalam kegiatan yang ada pada Trainee Praktek Kerja No.1b, kegiatan lanjutan di tempat kerja yang sama dan didapatkan melalui kontrak kerja serta pada lembaga pelatihan praktek kerja yang sama, dalam rangka lebih memahami keterampilan, dll.

② Trainee Praktek Kerja No.2b

- ・ Untuk orang-orang yang telah menguasai keterampilan, dll. dalam kegiatan yang ada pada Trainee Praktek Kerja No.1b, kegiatan lanjutan di tempat kerja yang sama dan didapatkan melalui kontrak kerja serta pada lembaga pelatihan praktek kerja yang sama, dalam rangka lebih memahami keterampilan, dll.

3. Apa itu Japan International Training Cooperation Organization (JITCO)

Japan International Training Cooperation Organization (JITCO) atau Organisasi Kerjasama Pelatihan Internasional Jepang adalah sebuah perusahaan berbadan hukum sipil khusus yang dibentuk di bawah pengawasan bersama oleh lima kementerian pemerintah Jepang, meliputi Kementerian Hukum; Luar Negeri; Kesehatan, Tenaga Kerja dan Kesejahteraan; Ekonomi, Perdagangan dan Industri; serta Tanah, Infrastruktur dan Transportasi.

JITCO melakukan misi-misi berikut ini yang tujuan dasarnya adalah untuk memberikan kontribusi demi kemajuan Program Pelatihan Praktek Kerja agar berjalan dengan baik dan lancar.

- ① 制度の目的である技能修得の成果が上がるよう、監理団体・実習実施機関、技能実習生、送出し機関等を支援すること。
- ② 技能実習生の悩みや相談に応えるとともに、入管法令・労働法令等の法的権利の確保のため助言・援助を行うこと。
- ③ 技能実習生の受入れを行おうとする、あるいは、行っている民間団体・企業等や、諸外国の送出し機関・派遣企業に対し、総合的な支援・援助や適正実施の助言・指導を行うこと。

4. 技能実習への取組み

技能実習は、他の日本人労働者と同じように雇用関係の下で行われますが、大切なことは、常に技能等を身につけることを考えながら取り組むということです。

あなたの技能実習は、あらかじめそれぞれの監理団体又は実習実施機関で作成された技能実習計画に基づいて実施されます。あなたは、その計画に従って目標とする技能等を身につけるために、毎日何をすればいいか、しっかり考えながら技能実習に取り組みましょう。

また、日々の技能実習で身につけた技能等を確認するために、上級の技能検定試験等にも積極的に挑戦するようにしましょう。

技能実習を修了すると、JITCOから技能実習修了証書が発行されます。

あなたが、最後まで目的を見失わずに、技能実習に真摯に取り組む、将来、母国の経済や産業の発展に日本での経験を活かす人になることが期待されています。

- ① Memberi dukungan pada organisasi-organisasi pengawas dan lembaga-lembaga pelatihan praktek kerja, dan untuk para trainee praktek kerja serta lembaga-lembaga pengirim, untuk memastikan diperolehnya keterampilan-keterampilan yang merupakan sasaran dari program tersebut.
- ② Memberi saran dan bantuan bagi para trainee praktek kerja dalam menghadapi kekhawatiran dan masalah, dan menjamin hak-hak hukum mereka agar berada dalam naungan hukum imigrasi dan hukum tenaga kerja, dll.
- ③ Memberi dukungan dan bantuan yang menyeluruh pada grup dan perusahaan di sektor swasta, dll., yang berencana untuk menerima atau yang saat ini sedang menerima trainee praktek kerja, dan untuk lembaga atau perusahaan pengirim di luar negeri, dan memberi saran serta panduan implementasi yang sesuai.

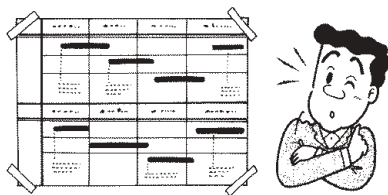
4. Usaha-usaha di Pelatihan Praktek Kerja

Karena pelatihan praktek kerja diadakan dalam hubungan kerja yang sama seperti untuk para pekerja orang Jepang lainnya, yang penting untuk diingat adalah bahwa usaha-usaha harus selalu membuahkan penguasaan keterampilan, dll.

Pelatihan praktek kerja Anda akan diimplementasikan berdasarkan rencana pelatihan praktek kerja yang telah dipersiapkan sebelumnya oleh organisasi pengawas atau lembaga pelatihan praktek kerjanya masing-masing. Dalam mengikuti rencana ini, Anda akan diminta memikirkan dengan cermat usaha-usaha apa yang akan dilakukan dalam pelatihan praktek kerja, dalam hal penguasaan keterampilan, dll.

Di samping itu, Anda harus menantang diri Anda secara aktif melalui ujian kemampuan keterampilan pada tingkat yang lebih tinggi, dll. untuk memastikan bahwa Anda menguasai keterampilan tersebut, dll., dalam proses pelatihan praktek kerja harian.

Jika Anda telah menamatkan pelatihan praktek kerja, Anda akan diberi sebuah sertifikat tamat pelatihan praktek kerja dari JITCO. Tetapkan perhatian Anda pada tujuan sampai akhir pelatihan dan tamatkan pelatihan praktek kerja ini dengan tekun, dengan demikian Anda bisa diharapkan menjadi orang yang bisa memanfaatkan pengalaman di Jepang untuk pembangunan ekonomi dan industri di negara asal Anda di masa yang akan datang.



5. 技能実習にあたっての心構え

(1) 一日のはじまりは「あいさつ」から

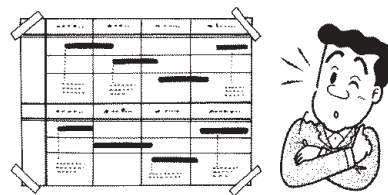
あいさつの交されない職場では、協調性のある人間関係や明るい雰囲気は生まれてきません。元気にあいさつをしましょう。

また、積極的な取組みにより、大きな成果を挙げることが期待できます。



(2) ルールを守る

企業では、多くの人たちが働いています。スムーズに行動できるのは、決められた規則を守っているからです。時間や約束を守ること、あなたは信頼を得るでしょう。決められた規則を守り、技能実習指導員・生活指導員の指示を確実に理解しましょう。



5. Persiapan Mental untuk Pelatihan Praktek Kerja

(1) Mulai Hari-Hari dengan Salam

Tempat kerja tanpa ada orang yang saling memberi salam di dalamnya tidak bisa membangun hubungan manusia yang kooperatif atau suasana kerja yang ceria. Jadi, pastikan untuk memberi salam pagi dengan ceria.

Dengan usaha aktif semacam itu, Anda bisa berharap melihat hasil yang begitu besar.



(2) Patuhi Peraturan

Perusahaan memiliki banyak orang yang bekerja di dalamnya. Operasi bisa berjalan dengan lancar ketika peraturan dipatuhi. Tepat waktu dan memegang janji akan membuat Anda mendapatkan kepercayaan. Pastikan untuk tetap memegang peraturan, dan perhatikan secara cermat agar bisa memahami instruksi dari koordinator pelatihan praktek kerja dan pembimbing kehidupan dengan benar.

(3) 真剣に指導を受けましょう

別のことを考えていたり、いやいやながらでは、指導されたことが身につけません。

説明者の話や指導を、真剣に受けることが大切です。



(4) 何事もわかるまで

技能実習を進めていくうえで最も重要なことは、わからない、知らない、できないまま先に進まないことです。よくわからないで作業を続けるのは危険です。理解できるまで、何回でも繰り返し確認しましょう。

6. 法令の適用等

あなたが日本に滞在する間は、日本の各種法律が適用されます。

まず、あなたは、出入国管理及び難民認定法（入管法）の「技能実習」という在留資格で日本に滞在しているので、この資格で認められていない活動、例えば、内職やアルバイトなどはできません。

あなたは、入国直後の講習が終了すると実習実施機関（企業）との雇用関係の下で技能実習に従事するので、労働基準法など日本人労働者と同じ法令が適用されます。関係する法令の主なものは、労働条件の基準に関する法律、安全衛生に関する法律、最低賃金に関する法律、職業の安定に関する法律、労働災害補償に関する法律、健康保険や年金そして税金に関する法律などです。

(3) Terima Instruksi dengan Serius

Instruksi tidak bisa masuk jika pikiran Anda kemana-mana atau Anda bersikap seolah-olah lebih suka mengerjakan sesuatu yang lain.

Menerima kata-kata atau bimbingan instruktur dengan serius merupakan hal yang penting.



(4) Pahami Setiap Detailnya

Dalam pelatihan praktek kerja, hal terpenting untuk diingat adalah tidak ada kemajuan yang bisa dibuat sementara Anda berkata "tidak mengerti", "tidak tahu", atau "tidak bisa". Melakukan operasi yang Anda tidak benar-benar mengerti merupakan hal yang berbahaya. Periksa lagi dan lagi sampai Anda mengerti semuanya.

6. Aplikasi Legal, dll.

Selama Anda tinggal di Jepang, akan dikenai berbagai undang-undang negara Jepang.

Pertama, sejak Anda tinggal di Jepang dengan status kependudukan "Trainee Praktek Kerja" di bawah Undang-Undang Pengendalian Imigrasi dan Penerimaan Pengungsi (Undang-Undang Imigrasi), Anda tidak boleh ikut serta dalam kegiatan yang tidak diizinkan selama berada dalam status ini, termasuk kerja sampingan atau kerja paruh waktu.

Setelah Anda menamatkan kelas segera setelah masuk ke negara Jepang, Anda akan ikut serta dalam pelatihan praktek kerja melalui hubungan kerja dengan lembaga pelatihan praktek kerja (perusahaan), dan undang-undang yang sama berlaku bagi para pekerja orang Jepang, seperti halnya Undang-Undang Standar Tenaga Kerja, juga akan berlaku bagi Anda. Undang-undang utama yang berpengaruh

これらの法令によって、日本人労働者と同じように、あなたの権利は保護されることとなりますが、同じように、果たさなくてはならない義務があることも忘れないようにしてください。

7. 雇用契約

(以下、「使用者」というのは、実習実施機関（企業）のことです。)

あなたの雇用期間は、地方入国管理局で許可された在留期間内となります。

使用者は、技能実習生が雇用関係の下にあることを明確にするため、書面による雇用契約の締結その他必要な措置を講ずる必要があります。

雇用契約の締結の際には、使用者は次の事項について、書面で労働条件を明示する義務がありますが、そのために雇用条件書が作成・交付されています。

- ① 契約の期間に関する事項
- ② 就業の場所・従事すべき業務の内容に関する事項
- ③ 始業・終業時刻、所定労働時間を超える労働の有無、休憩時間、休日、休暇等に関する事項
- ④ 賃金の決定、計算・支払の方法等賃金に関する事項
- ⑤ 退職に関する事項（解雇の事由を含む）

また、労働基準法では、雇用期間の途中で解雇する場合には、使用者は30日前に予告するか、平均賃金の30日分（約1ヶ月分の賃金額相当）の予告手当を支払うこととされています。

ただし、労働者の責に帰すべき事由によって解雇するときで、所轄の労働基準監督署長の認定を受けた場合には予告や予告手当は必要とされることがあります。

bagi Anda meliputi undang-undang yang terkait dengan standar kondisi tenaga kerja, undang-undang yang terkait dengan kesehatan dan keselamatan, undang-undang yang terkait dengan upah minimum, undang-undang yang terkait dengan keamanan dalam pekerjaan, undang-undang yang terkait dengan kompensasi pekerja, serta undang-undang yang terkait dengan asuransi kesehatan dan pajak.

Melalui undang-undang tersebut, hak-hak Anda dilindungi sama seperti untuk para pekerja orang Jepang. Jangan lupa, walaupun demikian, itu berarti Anda juga harus memenuhi kewajiban yang sama.

7. Kontrak Kerja

(Catat bahwa kata "pengguna" di bawah mengacu pada lembaga pelatihan praktek kerja (perusahaan).)

Masa kerja Anda berada dalam batas lama tinggal yang diizinkan oleh kantor imigrasi setempat.

Untuk memperjelas bahwa trainee praktek kerja berada dalam suatu hubungan kerja, pengguna harus membuat kontak kerja tertulis, dan mengutip undang-undang penting lainnya.

Ketika membuat kontrak kerja, pengguna memiliki kewajiban untuk memperjelas kondisi tenaga kerja mengenai item-item berikut ini, secara tertulis. Kontrak kerja dipersiapkan dan diterbitkan untuk tujuan ini.

- ① Item-item yang terkait dengan masa kontrak
- ② Item-item yang terkait dengan lokasi kerja, dan isi pekerjaan yang dilakukan
- ③ Item-item yang terkait dengan waktu mulai dan selesai kerja, apakah pekerjaannya bisa melebihi jam kerja yang ditentukan atau tidak, waktu istirahat, hari libur, dan piknik, dll.
- ④ Item-item yang terkait dengan upah, meliputi penentuan, perhitungan, dan pembayaran gaji, dll.
- ⑤ Item yang terkait dengan pemberhentian kerja (termasuk alasan-alasan pemutusan kerja)

Di samping itu, jika pemutusan kerja terjadi di tengah-tengah masa kerja, Undang-Undang Standar Tenaga Kerja mengharuskan pengguna memberitahukan 30 hari sebelumnya, atau membayar 30 hari rata-rata tunjangan upah yang bisa diperoleh. (setara dengan kira-kira 1 bulan nilai upah).

Namun demikian, jika pekerja diputuskan hubungannya

さらに、労働者から請求のあった場合、使用者は書面に解雇の事由を明らかにし交付しなければなりません。

その他、労働災害にあって療養中の期間及びその後30日間の解雇は禁止されています。

なお、入管法令上、実習実施機関の倒産などで実習を続けることが困難になった場合、監理団体は新たな実習実施機関を確保するために努力をしなければならないこととなっています。

8. 労働時間及び休憩

労働基準法では、原則として、1日の所定労働時間は休憩時間を除き8時間以内、1週間の所定労働時間は、休憩時間を除き40時間以内とするように定められています。

なお、一定の要件の下でこの原則によらない変形労働時間制を採用することができます。

使用者が、この労働基準法で定められた労働時間（法定労働時間）を超えて労働（時間外労働）させる場合には、時間外労働時間をさせる事由、業務の種類、延長することができる時間等について、事業場の労働者の過半数を代表する者（労働者の過半数で組織する労働組合がある場合はその労働組合）と労使協定を締結し、所轄の労働基準監督署長に届出しておかなければなりません。

使用者は、法定労働時間を超える時間外労働を行わせた場合は、通常の賃金額の2割5分以上の率で計算した割増賃金を、また時間外労働でなくても、深夜労働（午後10時～午前5時）を行わせた場合も2割5分以上の率で計算した割増賃金を使用者は支払わなければなりません。したがって、時間外労働が深夜に及んだ場合は、通常の賃金の2割5分に2割5分を加えた5割以上の率で計算した割増賃金を使用者は支払わなければならないこととなります。

さらに、1ヶ月60時間を超える法定時間外労働に対しては、割増賃金5割以上（但し中小企業は当分の間不適用）となります。

karena alasan-alasan yang bisa dirunut ke arah tanggung jawab pekerja, ada kemungkinan terjadi kasus di mana kepala Kantor Pemeriksa Standar Tenaga Kerja dengan wilayah hukum setempat menyetujui bahwa tidak perlu dilakukan pemberitahuan sebelumnya atau pemberian upah di muka.

Selanjutnya, jika diminta oleh pekerja, pengguna harus menjelaskan alasan pemutusan kerja tersebut dan menyampaikannya secara tertulis.

Peraturan lainnya berisi pelarangan pemutusan kerja selama cuti sakit akibat kecelakaan kerja, atau selama 30 hari sesudahnya.

Menurut Undang-Undang Pengendalian Imigrasi dan Penerimaan Pengungsi (Undang-Undang Imigrasi), bila pelatihan praktek kerja sulit untuk diteruskan karena organisasi pelaksanaanya bangkrut atau karena alasan lain di luar kendali trainee praktek kerja, organisasi pengawas harus melakukan segala upaya untuk mengamankan organisasi pelaksana yang baru.

8. Jam Kerja dan Waktu Istirahat

Dalam Undang-Undang Standar Tenaga Kerja, pada prinsipnya, jam kerja yang ditentukan untuk satu hari ditetapkan selama delapan jam atau kurang, di luar waktu istirahat, dengan jam kerja yang ditentukan untuk satu minggu adalah 40 jam atau kurang, di luar waktu istirahat.

Perhatikan bahwa, pada prinsipnya, jam kerja non-reguler bisa digunakan dalam kondisi-kondisi tertentu.

Jika para pekerja diminta bekerja melebihi jam kerja (kerja lembur) yang ditetapkan dalam Undang-Undang Standar Tenaga Kerja (jam kerja resmi), pengguna harus membuat perjanjian buruh-manajemen dengan orang yang mewakili mayoritas para pekerja di tempat kerja tersebut (Jika ada serikat pekerja yang mengorganisir mayoritas pekerja, serikat pekerja tersebut), mengenai alasan jam kerja lembur, jenis operasi, dan jumlah waktu yang bisa diperpanjang, dll., dan mengajukannya ke Kepala Kantor Pengawas Standar Tenaga Kerja dalam wilayah hukum setempat.

Jika para pekerja diminta ikut serta dalam kerja lembur melebihi jam kerja resmi, pengguna harus membayar upah tambahan paling sedikit 25% lebih tinggi dari jumlah upah normal, jika ikut serta dalam kerja malam hari (pukul 22:00 sampai 5:00), walaupun bukan kerja lembur, pengguna harus membayar upah tambahan paling sedikit 25% lebih tinggi. Oleh karena itu, jika kerja lembur

使用者は、労働時間が6時間を超える場合は、少なくとも「45分」、8時間を超える場合は、少なくとも「1時間」の休憩時間を労働時間の途中に一斉に与えなければならないことになっています。休憩時間は賃金が支払われません。

9. 休日

労働基準法では、使用者は労働者に毎週1日以上以上の休日を与えなければならないと定められています。ただし、4週で4日以上与えるという変形も認められています。

使用者が、この労働基準法で定められた休日に労働させようとする場合には、休日労働をさせる事由及びその休日労働をさせることのできる休日を定め、事業場の労働者の過半数を代表とする者（労働者の過半数で組織する労働組合がある場合はその労働組合）との労使協定を締結し、所轄の労働基準監督署長に届出しておかなければなりません。

また、法定休日に労働させた場合には、使用者は、3割5分以上の率で計算した割増賃金を支払わなければなりません。法定休日に深夜労働をさせた場合は、3割5分に2割5分を加えた6割以上の率で計算した割増賃金を支払わなければならないことになっています。

なお、法定休日とは、あくまでも1週で1日または4週で4日与えられた休日のことをいいます。例えば、週休2日制を導入している場合、そのうち1日を法定休日としているとき、その休日労働をさせた場合、3割5分以上の率で計算した割増賃金を支払わなければなりません。別の1日に休日労働させた場合、週法定労働時間の範囲については通常の賃金額を支払えば足りませんが、週法定労働時間を超えたときには時間外労働となり2割5分以上の率で計算した割増賃金を支払わなければなりません。

また、6ヶ月以上継続して勤務し、全労働日の8割以上出勤した労働者には、10日間の年次有給休暇を取得する権利が与えられます（さらに長期に勤務した場合は、さらに多くの年次有給休暇の取得権利が与えられます。）。

なお、請求された時季に有給休暇を与えることが事業の

行われるべき日、使用者は労働者に毎週1日以上以上の休日を与えなければならないと定められています。ただし、4週で4日以上与えるという変形も認められています。

また、法定休日に労働させた場合には、使用者は、3割5分以上の率で計算した割増賃金を支払わなければなりません。法定休日に深夜労働をさせた場合は、3割5分に2割5分を加えた6割以上の率で計算した割増賃金を支払わなければならないことになっています。

また、法定休日とは、あくまでも1週で1日または4週で4日与えられた休日のことをいいます。例えば、週休2日制を導入している場合、そのうち1日を法定休日としているとき、その休日労働をさせた場合、3割5分以上の率で計算した割増賃金を支払わなければなりません。

9. Hari Libur

Undang-Undang Standar Tenaga Kerja menetapkan bahwa pengguna harus menyediakan satu atau dua hari libur bagi para pekerja setiap minggunya. Tetapi, jadwal kerja non-reguler selama empat hari atau lebih dalam empat minggu juga diperbolehkan.

Jika para pekerja diminta bekerja pada hari yang ditetapkan sebagai hari libur dalam Undang-Undang Standar Tenaga Kerja, pengguna harus membuat perjanjian buruh-manajemen dengan orang yang mewakili para pekerja di tempat kerja tersebut (Jika ada serikat pekerja yang mengorganisir mayoritas pekerja, serikat pekerja tersebut), mengenai alasan kerja di hari libur dan penetapan hari libur di mana pekerjaan bisa dilakukan, dan mengajukannya ke Kepala Kantor Pengawas Standar Tenaga Kerja dalam wilayah hukum setempat.

Di samping itu, ketika para pekerja diminta bekerja di hari libur resmi, pengguna harus membayar upah tambahan paling sedikit 35% lebih tinggi. Jika para pekerja diminta bekerja malam hari di hari libur, pengguna harus membayar upah tambahan yaitu tambahan lagi 25% lebih tinggi.

Perhatikan bahwa hari libur resmi mengacu pada satu hari libur per minggu, atau empat hari libur dalam empat minggu. Contohnya, jika sistem libur dua hari per minggu diterapkan, di mana satu hari merupakan hari libur resmi, dan para pekerja diminta bekerja pada hari libur tersebut, pengguna harus membayar upah tambahan paling sedikit 35% lebih tinggi. Jika para pekerja diminta bekerja malam hari di hari libur resmi, pengguna harus membayar upah tambahan yaitu tambahan lagi 60% (upah tambahan 35% untuk kerja di hari libur plus

正常な運営を妨げる場合においては他の時季に変更される場合があります。

10. 賃 金

労働基準法では、賃金の支払について、

- ・通貨で ・直接本人に ・全額を ・毎月1回以上
- ・決められた日に

支払うことになっています。

また、賃金額については、最低賃金法により定められた最低賃金額（※注1）以上を労働者に支払わなければならないことになっています。

なお、以下の条件を全て満たす場合は、口座振込みも認められます。

- ① 本人の書面による同意を得る
- ② 本人が指定する本人名義の預金口座に振り込む
- ③ 賃金支給日として決められた日に払出しができる
- ④ 賃金計算書（明細書）を交付する
- ⑤ 口座振込に関する労使協定の締結があること

また、税金、社会保険料、雇用保険料等は、法令に従い給与から控除されます。その他、あらかじめ労使協定が締結されている場合は、宿舍費や食事費等も給与から控除されたり、労働協約に定めがある場合は通勤用定期乗車券が現物で支給されることもあります。

なお、送出し機関の送出し管理費や監理団体の受入れ監理費（※注2）などは、賃金から控除してはいけないうことになっています。

tambahan 25% untuk kerja di malam hari) lebih tinggi.

Di samping itu, seorang pekerja yang telah bekerja terus-menerus selama paling sedikit enam bulan, dan kehadirannya paling sedikit 80% dari seluruh hari kerja, berhak untuk meminta 10 hari cuti tahunan yang dibayar (jika bekerja dalam jangka waktu yang lebih lama, pekerja berhak atas cuti yang lebih panjang).

Perhatikan bahwa jika waktu yang diajukan untuk cuti tahunan mengganggu operasi kerja yang normal, cuti tahunan yang diajukan tersebut dapat diubah ke waktu yang lain.

10. Upah

Undang-Undang Standar Tenaga Kerja mewajibkan pembayaran upah

- dalam mata uang • langsung ke penerima • dalam jumlah penuh • paling sedikit sekali setiap bulan • pada tanggal yang telah ditetapkan sebelumnya.

Untuk jumlah upah, pekerja harus dibayar sesuai dengan jumlah upah minimum yang ditetapkan dalam Undang-Undang Upah Minimum (*Catatan 1) atau lebih tinggi.

Jika memenuhi kondisi-kondisi di bawah ini, setoran langsung ke dalam rekening bank mungkin diperbolehkan.

- ① Persetujuan secara tertulis dari pekerja
- ② Setoran langsung ke rekening koran biasa yang ditunjuk oleh pekerja, atas nama pekerja tersebut
- ③ Pembayaran bisa dilakukan pada tanggal pembayaran gaji yang telah ditetapkan sebelumnya
- ④ Slip perhitungan gaji diberikan.
- ⑤ Perjanjian buruh-manajemen mengenai setoran langsung ke rekening bank telah dibuat

Selain itu, pajak, asuransi sosial, asuransi kepegawaian, dan dan item-item yang diwajibkan secara resmi lainnya dapat dipotong dari gaji. Selain itu, jika perjanjian buruh-manajemen telah dibuat, mungkin terdapat potongan-potongan untuk kamar dan makan atau biaya-biaya lainnya, dan jika ditetapkan dalam perjanjian buruh-manajemen, mungkin disediakan karcis kereta pulang-pergi.

Tetapi, biaya pengelolaan pengiriman yang dikeluarkan oleh lembaga pengirim atau biaya pengelolaan penerimaan yang dikeluarkan oleh organisasi pengawas (*Catatan 2), dll., tidak

さらに、以下の事項が法令等で禁止されています。

- ① 労働することを条件とする前貸の債権と賃金の相殺
- ② 強制預金を行うこと
- ③ 使用者や監理団体が本人名義の預金通帳等を預かること

また、時間外労働、法定休日労働、深夜労働を行った場合
には、「7. 労働時間」及び「8. 休日」で述べた割増賃金が支払われます。

(※注1)

最低賃金には、地域別最低賃金と特定（産業別）最低賃金の2種類があります。

- (1) 地域別最低賃金：各都道府県の全ての労働者とその使用者に適用される最低賃金です。毎年10月に改定されるのが通例です。
- (2) 特定（産業別）最低賃金：各都道府県の特定の産業の労働者とその使用者に適用される最低賃金です。

両者の最低賃金が適用される場合には、高い方の最低賃金額以上の賃金を支払わなければなりません。

(※注2)

送出し機関の管理費及び監理団体の受入れ監理費とは、外国人技能実習制度を推進するための業務にかかる経費のことです。これらは、技能実習生が負担するものではなく、送出し機関又は監理団体が負担するものなので、講習手当や賃金から控除されることはありません。

11. 貴重品の管理と退職時の金品の返還

旅券、外国人登録証明書及び預金通帳等の貴重品の管理は、自ら責任を持って行わなければなりません（外国人技能実習制度においては、旅券、外国人登録証明書を監理団体や実習実施機関が預かることは禁止されています。）。

また、技能実習が終了する等により実習実施機関を退職する際には、請求を行ってから、7日以内に賃金の支払及び本人の権利に属する金品の返還が行われます。

boleh dipotong dari gaji.

Selanjutnya, item-item berikut ini dilarang oleh undang-undang.

- ① Pemotongan terhadap pinjaman upah yang ditawarkan pada kondisi kerja
- ② Tabungan wajib
- ③ Pengguna atau organisasi pengawas menyimpan buku tabungan, dll. yang diterbitkan atas nama pekerja

Di samping itu, untuk kerja lembur, kerja pada hari libur resmi, atau kerja malam hari, upah tambahan seperti yang dijelaskan dalam Bab "7. Jam Kerja" dan "8. Hari Libur" harus dibayarkan.

(*Catatan 1)

Terdapat dua tipe upah minimum, upah minimum regional dan upah minimum industrial (khusus industri).

- (1) Upah minimum setempat: Upah minimum yang berlaku untuk seluruh para pekerja dan pengguna di tiap-tiap prefektur. Biasanya, direvisi setiap bulan Oktober.
- (2) Upah minimum khusus (khusus industri): Upah minimum yang berlaku untuk para pekerja dalam industri khusus dan para pengguna di tiap-tiap prefektur.

Jika kedua upah minimum bisa diberlakukan, upah yang harus dibayarkan adalah upah minimum yang paling tinggi di antara keduanya atau lebih.

(*Catatan 2)

Biaya pengelolaan pengiriman trainee praktek kerja dari lembaga pengirim dan biaya pengelolaan penerimaan dari organisasi pengawas ditetapkan sebagai biaya yang terkait dengan operasi yang memajukan Program Pelatihan Praktek Kerja. Karena biaya-biaya ini ditanggung oleh lembaga pengirim atau oleh organisasi pengawas, biaya-biaya tersebut tidak ditanggung oleh trainee praktek kerja, dan tidak boleh dipotong dari tunjangan pelatihan atau gaji.

11. Pengelolaan Barang, serta Pengembalian Uang dan Barang Setelah Mengakhiri Pekerjaan

Pengelolaan paspor, kartu pendaftaran orang asing, buku tabungan bank, dan barang-barang berharga lainnya harus menjadi tanggung jawab Anda sendiri (dalam Program Pelatihan Praktek Kerja, organisasi pengawas atau lembaga pelatihan praktek kerja dilarang menyimpan paspor dan kartu pendaftaran orang asing milik Anda.)

Di samping itu, jika meninggalkan pekerjaan di lembaga pelatihan praktek kerja karena pelatihan praktek kerja telah berakhir, pembayaran upah dan pengembalian barang-barang hak milik pekerja akan dilakukan dalam waktu tujuh hari dari permohonan.

12. 社会保険

社会保険とは、病気やケガの療養費、また、病気やケガが原因で死亡した場合や一定の障害状態になった場合の年金の支払等を保障する国の制度です。

(1) 健康保険

全ての法人事業所の従業員及び個人事業所のうち農林水産業、旅館、クリーニング業を除く5人以上の労働者を雇用する事業所の従業員が対象となる強制加入の保険です。

これは、業務以外の事由による病気やケガによって生じる負担を軽減するために保険給付を行う制度です。

(2) 国民健康保険

自営業者及び健康保険の適用を受けない（上記（1）健康保険に加入しない）事業所の従業員などが加入する保険で、市町村が運営しています。

(3) 厚生年金保険

全ての法人事業所及び農林水産業、旅館、クリーニング業を除く5人以上の労働者を雇用する個人経営の事業所の従業員が対象となる強制加入の年金制度です。

これは、老齢・障害・死亡に関して、必要な給付を行うことを目的としており、技能実習生のように外国人であっても、常用的使用関係の下に適用事業所で雇用される場合は被保険者となります。

ただし、厚生年金保険の被保険者期間が6ヶ月以上ある外国人が、年金の支給を受けておらずに帰国した場合は、厚生年金脱退一時金が支払われますので、帰国する前にその支給要件等を確認してください。

12. Asuransi Sosial

Asuransi sosial merupakan sebuah program nasional yang menjamin pembayaran biaya pengobatan karena sakit atau terluka dan pembayaran pensiun, dll., jika meninggal atau mengalami kecacatan tertentu karena sakit atau terluka.

(1) Asuransi Kesehatan

Ini merupakan sebuah asuransi yang wajib kepesertaannya, ditujukan bagi para pekerja pada semua perusahaan atau tempat kerja perorangan yang mempekerjakan lima orang pekerja atau lebih, kecuali untuk industri pertanian, kehutanan, dan perikanan, usaha hotel (penginapan orang Jepang) atau kebersihan.

Ini merupakan sebuah program asuransi yang manfaatnya ditujukan untuk mengurangi beban yang timbul akibat sakit atau terluka untuk alasan-alasan selain yang terkait dengan pekerjaan.

(2) Asuransi Kesehatan Nasional

Ini merupakan asuransi untuk orang-orang yang bekerja mandiri atau tempat kerja di mana asuransi kesehatan tidak berlaku (tidak ikut serta dalam asuransi kesehatan pada butir (1) di atas), yang disediakan oleh masyarakat setempat.

(3) Asuransi Pensiun Hari Tua

Ini merupakan sebuah program pensiun yang wajib kepesertaannya, ditujukan bagi para pekerja pada semua perusahaan yang mempekerjakan lima orang pekerja atau lebih, kecuali untuk

(4) 国民年金

上記 (3) の厚生年金の適用を受けない事業所の労働者も加入する必要があります。

13. 労働保険

労働保険とは、業務上や通勤途上の災害による傷病等に対する補償（労働者災害補償保険—労災保険）及び失業した場合の給付（雇用保険）等を行う国の制度です。

労働者を一人でも雇用している事業に対して、強制的に適用されます（農林水産業の一部は暫定任意適用事業とされています）。

(1) 労災保険

労働者が業務上の災害や通勤災害を受けた場合に、労働者本人やその遺族を保護するために必要な給付が行われます。保険料は使用者が全額負担することとなっていますので、技能実習生の賃金から控除されることはありません。

(2) 雇用保険

受入れ企業の倒産や事業の縮小などの理由で失業した場合に、一定の条件を満たしていれば、給付を受けることができます。また、日本で労働者として就労する以上、日本人労働者と同様、失業した労働者の生活と雇用の安定のため保険料を負担する義務があります。

industri pertanian, kehutanan, dan perikanan, usaha hotel (penginapan orang Jepang) atau kebersihan.

Hal ini bertujuan untuk memberi manfaat-manfaat penting untuk usia tua, kecacatan, serta kematian dan bahkan orang-orang asing seperti trainee praktek kerja dilindungi ketika dipekerjakan di tempat kerja dalam hubungan kerja yang umum.

Tetapi, jika orang asing dengan perlindungan asuransi pensiun hari tua selama enam bulan atau lebih kembali ke negara asalnya tanpa menerima pembayaran pensiun, penarikan total pensiun hari tua bisa dilakukan. Sebelum kembali pulang, pastikan untuk memeriksa persyaratan pembayaran, dll.

(4) Pensiun Nasional

Keanggotaan diperlukan bagi pekerja di tempat kerja di mana pensiun hari tua dalam butir (3) di atas tidak bisa diberlakukan.

13. Asuransi Tenaga Kerja

Asuransi tenaga kerja merupakan sebuah program nasional yang memberi kompensasi karena terluka atau sakit, dll., akibat kecelakaan di pekerjaan (asuransi kompensasi kecelakaan pekerja) atau ketika pergi dan pulang kerja serta memberi manfaat ketika sedang tidak dipekerjakan (asuransi kepegawaian).

Kepesertaannya wajib bagi tempat kerja yang mempekerjakan walaupun hanya satu orang pekerja (beberapa industri pertanian, kehutanan, dan perikanan dianggap sebagai tempat kerja yang menerapkan sistem kerja sementara dan bebas memilih pekerja).

(1) Asuransi Kompensasi Kecelakaan Pekerja

Memberi manfaat yang diperlukan untuk melindungi para pekerja atau ahli warisnya dalam hal kecelakaan di tempat kerja atau selama pergi dan pulang kerja.

Mengingat premi asuransi harus dibayarkan oleh pengguna, tidak satupun jumlah premi dipotong dari upah trainee praktek kerja.

(2) Asuransi Kepegawaian

Jika Anda menjadi pengangguran akibat bangkrut atau berkurangnya operasi kerja perusahaan penerima, Anda bisa menerima manfaat jika memenuhi syarat-syarat tertentu. Selain itu, selama Anda bekerja di Jepang sebagai seorang

pekerja, Anda memiliki kewajiban yang sama seperti para pekerja orang Jepang lainnya untuk membayar premi asuransi demi kestabilan kehidupan dan pekerjaan para pekerja yang menganggur.

14. 所得税・住民税

技能実習生に関する税金には、賃金に対する国税（所得税）と地方税（住民税）があります。これは、日本に住居していて、かつ、所得のある人が支払わなければならない税金です。

所得税は、12月までの収入を予測し、課税対象所得と税額を計算して、毎月分割して賃金より天引きされ、12月に確定する税額と天引きした税金との調整を行い、差額徴収又は支給が行われます。

住民税は、前年の所得に対してかかるもので、2年目の1月1日に住んでいる地方公共団体に6月から確定した税額を、12回に分け毎月賃金から天引きされます。

納税に当たって、在留中は毎月の給料から使用者が控除して、国や地方公共団体に支払います。年度途中で帰国する場合、住民税は既に年間の税額が確定しているため、年度分の残額を納付しなければなりません。

なお、日本滞在が1年未満の場合は、住民税はありませんが、非居住者として所得税の税率が20%となります。

14. Pajak Penghasilan dan Pajak Penduduk

Pajak-pajak yang terkait dengan trainee praktek kerja termasuk pajak nasional terhadap upah (pajak penghasilan) dan pajak setempat (pajak penduduk). Pajak ini harus dibayar oleh orang-orang yang bertempat tinggal di Jepang dan yang memiliki penghasilan.

Pajak penghasilan dihitung berdasarkan perkiraan penghasilan sampai dengan bulan Desember, untuk mencapai jumlah penghasilan yang bisa dikenakan pajak, dan kemudian jumlah prorata dipotong dari gaji tiap bulan. Di bulan Desember, dilakukan penyesuaian antara pajak yang ditetapkan dengan jumlah pajak yang telah dipotong, kemudian selisihnya ditagihkan atau dibayarkan.

Karena pajak penduduk dikenakan pada penghasilan tahun sebelumnya, jumlah pajak yang ditetapkan yang dimulai di bulan Juni tahun kedua dipotong dari gaji tiap bulan secara prorata oleh pejabat pemerintah setempat di mana Anda tinggal pada tanggal 1 Januari.

Selama Anda tinggal di Jepang, pembayaran pajak dipotong oleh pengguna dari upah tiap bulan, dan dibayarkan ke pejabat pemerintah nasional atau setempat. Jika Anda kembali ke negara asal Anda di tengah-tengah tahun berjalan, jumlah pajak penduduk untuk tahun tersebut sudah diperhitungkan, dan jumlah sisa yang ada untuk tahun tersebut harus dibayarkan pada saat itu.

Perhatikan bahwa tidak ada pajak penduduk yang dikenakan bagi orang yang tinggal kurang dari satu tahun. Namun demikian, tarif pajak penghasilan yang dikenakan non-penduduk dalam kasus semacam itu adalah 20%.

賃金計算の知識

実習実施機関（企業）からあなたに支払われる毎月の賃金は、支給総額から社会保険料（健康保険料、厚生年金保険料）、雇用保険料、所得税、住民税、場合によっては宿舍費、光熱水道費などが差引かれたものです。なお、労災保険の保険料は、全額使用者が負担しますので、賃金から差引かれることはありません。賃金を支払う者は、口座振込みにより賃金を支払う際、あなた（支払を受ける者）に「賃金計算書」を交付しなくてはならないとされています。「賃金計算書」は大きく、以下の四つから構成されています。

項目	内訳説明
勤務項目	出勤日数、欠勤日数、労働時間（就業時間）、残業時間 など
支給項目	基本給、時間外手当（残業手当） など
控除項目	社会保険料（健康保険、厚生年金保険、雇用保険）、税金（所得税、市民税）、協定控除（宿舍費、光熱水道費）
差引支給額（手取り賃金）	支給合計額 - 控除合計額

Pengetahuan tentang Perhitungan Gaji

Gaji yang dibayarkan untuk Anda tiap bulan oleh lembaga pelatihan praktek kerja (perusahaan) akan mencakup potongan-potongan dari total jumlah pembayaran untuk asuransi sosial (premi asuransi kesehatan, premi asuransi pensiun hari tua), premi asuransi kepegawaian, pajak penghasilan, dan pajak penduduk, dan dalam beberapa kondisi untuk biaya tempat tinggal dan kebutuhan, dll. Karena seluruh jumlah premi asuransi untuk asuransi kompensasi kecelakaan kerja ditanggung oleh pengguna, premi ini tidak dipotong dari gaji. Saat pembayar gaji membayarkan lewat tabungan langsung, maka pembayar harus memberikan bukti perhitungan gaji pada Anda. "Slip gaji" secara umum berisi empat hal berikut ini.

Item	Deskripsi perincian
Item-item kerja	Jumlah hari kerja, jumlah hari tidak masuk kerja, jam kerja (jam operasi kerja), jam lembur, dll.
Item-item pembayaran	Upah pokok, upah lembur (tunjangan lembur), dll.
Item-item potongan	Premi asuransi sosial (asuransi kesehatan, asuransi pensiun hari tua, asuransi kepegawaian), pajak (pajak penghasilan, pajak penduduk), potongan yang disepakati (biaya tempat tinggal, kebutuhan)
Jumlah potongan pembayaran (Gaji bersih)	Total jumlah pembayaran - total jumlah potongan

参考：控除項目と各項目の計算は以下のとおり

(平成24年4月現在)

控除項目	技能実習生の負担率	説明	講習手当
①社会保険料	健康保険料	協会けんぽの場合都道府県毎に料率が定められている。技能実習生は下記注1の料率の半分を負担する。	標準報酬月額に保険料率掛けた額が月額保険料となり、これを会社(事業主)とあなた(技能実習生)が折半して負担します。協会けんぽの健康保険料は都道府県ごとに異なる保険料率となっています。
	厚生年金保険料	16.412% ÷ 2 = 8.206%	国民年金は適用になる。
②労働保険料	雇用保険料	一般0.5% 農林水産0.6% 建設0.6%	国民年金は適用になる。 制度が適用されない。
③所得税	支給総額から基礎控除等及び健康保険料、厚生年金保険料、雇用保険料等を差し引き、その差し引き後の金額に該当する税率となっています。 [年間税額の目安] 195万円以下 5% 330万円以下 10%	97,500円	課税されない。ただし、生活実費を超えるものは、この限りではない。
④住民税	住民税の金額は市町村から通知された金額		課税されない。
⑤協定控除	宿舍費、光熱水道費など		制度が適用されない。

Referensi: Item-item potongan, dan perhitungan tiap item, seperti ditunjukkan di bawah ini (April 2012)

Item-item potongan	Trainee praktek kerja rasio beban	Deskripsi	Tunjangan kelas	
① Sosial premi asuransi	Premi asuransi kesehatan	Premi Japan Health Insurance Association (JHIA) berdasarkan pada tarif yang ditentukan oleh prefektur. Trainee praktek kerja harus membayar setengah dari tarif yang tercantum dalam Catatan 1.	Jumlah tarif premi asuransi yang dikenakan pada upah standar bulanan adalah premi asuransi bulanan, dan dibagi setengah-setengah antara perusahaan (pemilik usaha) dan Anda sendiri (trainee praktek kerja). Premi asuransi kesehatan JHIA bervariasi berdasarkan tarif asuransi yang diterapkan di tiap-tiap prefektur.	Asuransi kesehatan nasional berlaku.
	Pensiun hari tua premi asuransi	16,412% ÷ 2 = 8,206%		Pensiun nasional berlaku.
② Tenaga kerja premi asuransi	Premi asuransi kepegawaian	Umum 0,5% Industri pertanian, kehutanan dan perikanan 0,6% Konstruksi 0,6%	Tarif asuransi bervariasi tergantung jenis industrinya. Lainnya ditanggung oleh pengguna.	Program tidak berlaku.
③ Pajak penghasilan		Tarif pajak dikenakan pada jumlah pembayaran setelah potongan-potongan pokok, dll., premi asuransi kesehatan, premi asuransi pensiun hari tua, dan premi asuransi kepegawaian dipotong dari total gaji. [Panduan untuk jumlah pembayaran tahunan] 1,95 juta yen atau kurang dari 5% 3,30 juta yen atau kurang dari 10%	97.500 yen	Tidak dikenai pajak. Tetapi tidak berlaku untuk penghasilan yang melebihi biaya hidup.
④ Pajak penduduk		Jumlah pajak penduduk merupakan jumlah berdasarkan pemberitahuan dari masyarakat setempat		Tidak dikenai pajak.
⑤ Potongan yang disepakati		Biaya tempat tinggal, kebutuhan, dll.		Program tidak berlaku.

注1 協会けんぽ保険料率（平成24年3月改訂）

都道府県名	保険料率%	都道府県名	保険料率%
北海道	10.12	滋賀県	9.97
青森県	10.00	京都府	9.98
岩手県	9.93	大阪府	10.06
宮城県	10.01	兵庫県	10.00
秋田県	10.02	奈良県	10.02
山形県	9.96	和歌山県	10.02
福島県	9.96	鳥取県	9.98
茨城県	9.93	島根県	10.00
栃木県	9.95	岡山県	10.06
群馬県	9.95	広島県	10.03
埼玉県	9.94	山口県	10.03
千葉県	9.93	徳島県	10.08
東京都	9.97	香川県	10.09
神奈川県	9.98	愛媛県	10.03
新潟県	9.90	高知県	10.04
富山県	9.93	福岡県	10.12
石川県	10.03	佐賀県	10.16
福井県	10.02	長崎県	10.06
山梨県	9.94	熊本県	10.07
長野県	9.85	大分県	10.08
岐阜県	9.99	宮崎県	10.01
静岡県	9.92	鹿児島県	10.03
愛知県	9.97	沖縄県	10.03
三重県	9.94		

Catatan 1 Premi asuransi JHIA (Revisi Bulan Maret 2012)

Nama prefektur	% tarif premi asuransi	Nama prefektur	% tarif premi asuransi
Hokkaido	10,12	Shiga-ken	9,97
Aomori-ken	10,00	Kyoto-fu	9,98
Iwate-ken	9,93	Osaka-fu	10,06
Miyagi-ken	10,01	Hyogo-ken	10,00
Akita-ken	10,02	Nara-ken	10,02
Yamagata-ken	9,96	Wakayama-ken	10,02
Fukushima-ken	9,96	Tottori-ken	9,98
Ibaraki-ken	9,93	Shimane-ken	10,00
Tochigi-ken	9,95	Okayama-ken	10,06
Gunma-ken	9,95	Hiroshima-ken	10,03
Saitama-ken	9,94	Yamaguchi-ken	10,03
Chiba-ken	9,93	Tokushima-ken	10,08
Tokyo-to	9,97	Kagawa-ken	10,09
Kanagawa-ken	9,98	Ehime-ken	10,03
Niigata-ken	9,90	Kochi-ken	10,04
Toyama-ken	9,93	Fukuoka-ken	10,12
Ishikawa-ken	10,03	Saga-ken	10,16
Fukui-ken	10,02	Nagasaki-ken	10,06
Yamanashi-ken	9,94	Kumamoto-ken	10,07
Nagano-ken	9,85	Oita-ken	10,08
Gifu-ken	9,99	Miyazaki-ken	10,01
Shizuoka-ken	9,92	Kagoshima-ken	10,03
Aichi-ken	9,97	Okinawa-ken	10,03
Mie-ken	9,94		

15. 健康診断

使用者は、労働者を雇い入れるときは、雇入れ時の健康診断を行わなければなりません。また、使用者は労働者に対し通常一年に一回（業務の内容によっては半年に一回）定期的に健康診断を行わなければなりません。なお、業務の内容によっては、この定期健康診断以外に特殊健康診断も受診させることが労働安全衛生法で定められています。

普段の健康管理のためにも、健康診断は必ず受診するようにしましょう。

15. Pemeriksaan Kesehatan

Ketika pengguna merekrut tenaga kerja, pemeriksaan kesehatan harus dilakukan pada waktu perekrutan. Di samping itu, pengguna pada umumnya mengadakan pemeriksaan kesehatan reguler untuk para pekerja sekali tiap tahun (atau sekali tiap semester, tergantung jenis operasinya). Tergantung jenis operasinya, pemeriksaan kesehatan khusus sebagai tambahan untuk pemeriksaan kesehatan reguler bisa saja ditetapkan dalam Undang-Undang Keselamatan dan Kesehatan Industrial.

Selalu pastikan untuk mendapatkan pemeriksaan kesehatan, walaupun untuk pengelolaan kesehatan biasa.

16. 安全衛生教育等

(1) 雇入れ時教育

労働安全衛生法では、使用者は、労働者の雇入れ時には、次の事項のうち労働者が従事する業務に関する安全又は衛生のため必要な以下の事項について、教育を行わなければならないことになっています。

- ① 機械等、原材料等の危険性又は有害性及びこれらの取扱い方法に関すること。
- ② 安全装置、有害物抑制装置又は保護具の性能及びこれらの取扱い方法に関すること。
- ③ 作業手順に関すること。
- ④ 作業開始時の点検に関すること。
- ⑤ 業務に関して発生するおそれのある疾病の原因及び予防に関すること。
- ⑥ 整理、整頓及び清潔の保持に関すること。
- ⑦ 事故時等における応急措置及び退避に関すること。
- ⑧ その他、業務に関する安全又は衛生のために必要な事項

ただし、工業的業種に属さない事業場では、このうち①から④までは省略できます。

16. Pendidikan Keselamatan dan Kesehatan, dll.

(1) Pendidikan pada Waktu Perekrutan

Undang-Undang Keselamatan dan Kesehatan Industrial mengharuskan bahwa pengguna, ketika merekrut para pekerja, harus memberikan pendidikan tentang item-item penting berikut ini untuk keselamatan dan kesehatan dalam operasi yang para pekerja akan terlibat di dalamnya.

- ① Tentang risiko dan bahaya peralatan mekanik serta bahan baku, dll., dan cara penanganannya.
- ② Tentang kinerja perangkat keselamatan kerja, perangkat penanggulangan bahaya atau alat pelindung, dan cara penggunaannya.
- ③ Tentang prosedur pengoperasian.
- ④ Tentang pemeriksaan saat mulai operasi kerja.
- ⑤ Tentang sumber dan pencegahan penyakit yang bisa muncul akibat operasi kerja.
- ⑥ Tentang melakukan pemilahan, penataan dan pembersihan.
- ⑦ Tentang perangkat darurat dan evakuasi dalam hal kecelakaan, dll.
- ⑧ Item-item lain yang penting untuk keselamatan dan kesehatan dalam operasi kerja.

Untuk tempat kerja yang bukan merupakan kategori industri, item-item ① sampai ④ bisa dihilangkan.

(2) 特別教育を必要とする業務

労働安全衛生法の規定により、以下の業務に従事する場合は、特別教育を受講する必要があります。

- 1 研削といしの取替え又は取替え時の試運転の業務
- 2 動力により駆動されるプレス機械の金型、シャアの刃部又はプレス機械若しくはシャアの安全装置若しくは安全囲いの取付け、取外し又は調整の業務
- 3 アーク溶接機を用いて行う金属の溶接、溶断等の業務
- 4 高圧（直流にあっては750ボルトを、交流にあっては600ボルトを超え、7,000ボルト以下である電圧をいう）若しくは特別高圧（7,000ボルトを超える電圧をいう）の充電電路若しくは当該充電電路の支持物の敷設、点検、修理若しくは操作の業務、低圧（直流にあっては750ボルト以下、交流にあっては600ボルト以下である電圧をいう。）の充電電路（対地電圧が50ボルト以下であるもの及び電信用のもの、電話用のもの等で感電による危害を生ずるおそれのないものを除く）の敷設若しくは修理の業務又は配電盤室、変電室等区画された場所に設置する低圧の電路（対地電圧が50ボルト以下であるもの及び電信用のもの、電話用のもの等で感電による危害を生ずるおそれのないものを除く）のうち充電部分が露出している開閉器の操作の業務

(2) Pekerjaan yang Memerlukan Pelatihan Khusus

Orang-orang yang direncanakan untuk melakukan jenis-jenis pekerjaan berikut ini diharuskan untuk mengikuti pelatihan khusus sesuai dengan peraturan dan ketentuan yang diatur dalam Undang-Undang Keselamatan dan Kesehatan Industrial.

- 1 Pekerjaan yang meliputi penggantian batu gerinda atau melakukan uji coba ketika batu gerinda telah diganti
- 2 Pekerjaan yang meliputi pemasangan dan melepas atau penyetulan cetakan mesin pres, pisau mesin potong pelat, dan perlengkapan keselamatan atau pagar keselamatan untuk mesin pres atau mesin potong pelat listrik
- 3 Pekerjaan yang meliputi pengelasan, pemotongan logam, dll. menggunakan las busur
- 4 Pekerjaan yang meliputi pemasangan, pemeriksaan, perbaikan, atau operasi rangkaian bertegangan tinggi (tegangan yang melebihi 750 VDC namun kurang dari atau sama dengan 7000 VDC atau tegangan yang melebihi 600 VAC namun kurang dari atau sama dengan 7000 VAC) atau rangkaian bertegangan ekstra tinggi (tegangan melebihi 7000 V) serta struktur-struktur penunjangnya atau pekerjaan yang meliputi pemasangan atau perbaikan rangkaian bertegangan rendah (tegangan yang kurang dari atau sama dengan 750 VDC atau tegangan yang kurang dari atau sama dengan 600 VAC) (di luar tegangan dengan tegangan pembumian 50V atau kurang yang digunakan pada kabel telegraf, kabel telepon, dll. yang tidak mengandung risiko kerusakan atau terluka karena sengatan listrik) atau pekerjaan yang meliputi operasi saklar yang terhubung ke bagian bertenaga listrik di luar rangkaian tegangan rendah (di luar tegangan dengan tegangan pembumian 50V atau kurang yang digunakan pada kabel telegraf, kabel telepon, dll. yang tidak mengandung risiko kerusakan atau terluka karena sengatan listrik) yang terpasang dalam lokasi-lokasi bersekat seperti ruang panel, ruang trafo, dll.

- 5 最大荷重1トン未満のフォークリフトの運転（道路上を走行させる運転を除く）の業務
- 6 最大荷重1トン未満のショベルローダー又はフォークローダーの運転（道路上を走行させる運転を除く）の業務
- 7 最大積載量が1トン未満の不整地運搬車の運転（道路上を走行させる運転を除く）の業務
- 8 制限荷重5トン未満の揚貨装置の運転の業務
- 9 機械集材装置（集材機、架線、搬器、支柱及びこれらに附属する物により構成され、動力を用いて、原木又は薪炭材を巻き上げ、かつ、空中において運搬する設備をいう）の運転の業務
- 10 胸高直径70センチメートル以上の立木の伐木、胸高直径20センチメートル以上で、かつ、重心が著しく偏している立木の伐木、つりきりその他特殊な方法による伐木又はかかり木でかかっている木の胸高直径が20センチメートル以上であるものの処理の業務
- 11 チェーンソーを用いて行う立木の伐木、かかり木の処理又は造材の業務（前号に掲げる業務を除く）
- 12 機体重量が3トン未満の労働安全衛生法施行令別表第7第1号、第2号、第3号又は第6号に掲げる機械（建設機械）で、動力を用い、かつ、不特定の場所に自走できるものの運転（道路上を走行させる運転を除く）の業務

- 5 Pekerjaan yang meliputi operasi (di luar operasi pengemudian di jalan) forklift dengan tingkat beban maksimum kurang dari satu ton
- 6 Pekerjaan yang meliputi operasi (di luar operasi pengemudian di jalan) shovel loader atau fork loader dengan tingkat beban maksimum kurang dari satu ton
- 7 Pekerjaan yang meliputi operasi (di luar operasi pengemudian di jalan) kendaraan untuk medan yang berat dengan muatan maksimum kurang dari satu ton
- 8 Pekerjaan yang meliputi operasi alat pengangkut kargo dengan batas beban kurang dari lima ton
- 9 Pekerjaan yang meliputi operasi alat mekanik pengumpul material (alat yang terdiri dari pengumpul material, kabel, pengangkut, dudukan, dan sambungannya dengan bertenaga listrik dan digunakan untuk mengangkat batang kayu dan kayu bakar serta memindahkannya di ketinggian).
- 10 Pekerjaan yang meliputi penebangan pohon tegak dengan diameter setinggi dadanya 70 cm atau lebih, penebangan pohon tegak dengan diameter setinggi dadanya 20 cm atau lebih dan titik beratnya yang sangat miring, penebangan pohon miring menggunakan metode pemotongan menggantung atau metode khusus lainnya, atau pemotongan pohon miring yang memiliki diameter setinggi dada 20 cm atau lebih
- 11 Pekerjaan yang meliputi penebangan pohon tegak menggunakan gergaji mesin atau pemotongan atau pembalakan pohon tegak (di luar pekerjaan yang telah dijelaskan dalam item sebelumnya)
- 12 Pekerjaan yang meliputi operasi (di luar operasi pengemudian di jalan) mesin yang disebutkan dalam butir No. 1, No. 2, No. 3, atau No. 6 pada Bagian 7 dari Tata Cara Pelaksanaan Undang-Undang Keselamatan dan Kesehatan Industrial (mesin konstruksi) dengan berat mesin kurang dari tiga ton yang digerakkan dengan daya dan bisa bekerja secara mandiri di area-area yang tidak ditentukan

- 13 労働安全衛生法施行令別表第7第3号に掲げる機械（基礎工用機械）で、動力を用い、かつ、不特定の場所に自走できるもの以外のものの運転の業務
- 14 労働安全衛生法施行令別表第7第3号に掲げる機械（基礎工用機械）で、動力を用い、かつ、不特定の場所に自走できるものの作業装置の操作（車体上の運転者席における操作を除く）の業務
- 15 労働安全衛生法施行令別表第7第4号に掲げる機械（締固め用機械）で、動力を用い、かつ、不特定の場所に自走できるものの運転（道路上を走行させる運転を除く）の業務
- 16 労働安全衛生法施行令別表第7第5号に掲げる機械（コンクリート打設用機械）の作業装置の操作の業務
- 17 ボーリングマシンの運転の業務
- 18 建設工事の作業を行う場合におけるジャッキ式つり上げ機械の調整又は運転の業務
- 19 作業床の高さが10メートル未満の高所作業車の運転（道路上を走行させる運転を除く）の業務
- 20 動力により駆動される巻上げ機（電気ホイスト、エヤーホイスト及びこれら以外の巻き上げ機でゴンドラに係るものを除く）の運転の業務

- 13 Pekerjaan yang meliputi operasi mesin selain dari yang disebutkan dalam butir No. 3 pada Bagian 7 dari Tata Cara Pelaksanaan Undang-Undang Keselamatan dan Kesehatan Industrial (mesin untuk pekerjaan pondasi) yang digerakkan dengan daya dan bisa bekerja secara mandiri di area-area yang tidak ditentukan
- 14 Pekerjaan yang meliputi operasi (di luar operasi yang dilakukan dari tempat pengemudi) perangkat kerja mesin yang disebutkan dalam butir No. 3 pada Bagian 7 dari Tata Cara Pelaksanaan Undang-Undang Keselamatan dan Kesehatan Industrial (mesin untuk pekerjaan pondasi) yang digerakkan dengan daya dan bisa bekerja secara mandiri di area-area yang tidak ditentukan
- 15 Pekerjaan yang meliputi operasi (di luar operasi pengemudian di jalan) mesin yang disebutkan dalam butir No. 4 pada Bagian 7 dari Tata Cara Pelaksanaan Undang-Undang Keselamatan dan Kesehatan Industrial (mesin pemadat tanah) yang digerakkan dengan daya dan bisa bekerja secara mandiri di area-area yang tidak ditentukan
- 16 Pekerjaan yang meliputi operasi perangkat kerja mesin yang disebutkan dalam butir No. 3 pada Bagian 7 dari Tata Cara Pelaksanaan Undang-Undang Keselamatan dan Kesehatan Industrial (mesin pompa beton)
- 17 Pekerjaan yang meliputi operasi mesin bor
- 18 Pekerjaan yang meliputi penyetulan atau operasi mesin pengangkat jenis dongkrak yang digunakan dalam pekerjaan konstruksi
- 19 Pekerjaan yang meliputi operasi (di luar operasi pengemudian di jalan) sarana angkut yang digunakan untuk bekerja pada ketinggian dengan tinggi pijakan kerja kurang dari sepuluh meter
- 20 Pekerjaan yang meliputi operasi mesin pengangkat yang digerakkan dengan daya (di luar mesin pengangkat listrik, pengangkat pneumatik atau pengangkat lainnya yang berhubungan dengan gondola)

- 21 動力車及び動力により駆動される巻き上げ装置で、軌条により人又は荷を運搬する用に供されるもの(巻き上げ装置を除く)の運転の業務
- 22 小型ボイラーの取扱いの業務
- 23 次に掲げるクレーン(労働安全衛生法施行令第1条第8号でいう移動式クレーンを除く)の運転の業務
イ. つり上げ荷重が5トン未満のクレーン
ロ. つり上げ荷重が5トン以上の跨線テルハ
- 24 つり上げ荷重が1トン未満の移動式クレーンの運転(道路上を走行させる運転を除く)の業務
- 25 つり上げ荷重が5トン未満のデリックの運転の業務
- 26 建設用リフトの運転の業務
- 27 つり上げ荷重が1トン未満のクレーン、移動式クレーン又はデリックの玉掛けの業務
- 28 ゴンドラの操作の業務
- 29 作業室及び気閘室へ送気するための空気圧縮機を運転する業務
- 30 高圧室内作業に係る作業室への送気の調節を行うためのバルブ又はコックを操作する業務
- 31 気閘室への送気又は気閘室からの排気の調整を行うためのバルブ又はコックを操作する業務

- 21 Pekerjaan yang meliputi operasi sarana angkut yang digerakkan dengan daya atau alat angkat yang digerakkan dengan daya yang digunakan untuk pengangkutan orang atau kargo melalui rel (di luar mesin pengangkat)
- 22 Pekerjaan yang meliputi penanganan ketel uap berukuran kecil
- 23 Pekerjaan yang meliputi operasi kren yang dijelaskan di bawah ini (di luar kren bergerak yang disebutkan dalam butir No. 8 pada Bagian 1 dari Tata Cara Pelaksanaan Undang-Undang Keselamatan dan Kesehatan Industrial)
a. Kren dengan beban angkat kurang dari lima ton
b. Telfer atas dengan beban angkat lima ton atau lebih tinggi
- 24 Pekerjaan yang meliputi operasi (di luar operasi pengemudian di jalan) kren bergerak dengan beban angkat kurang dari satu ton
- 25 Pekerjaan yang meliputi operasi derek dengan beban angkat kurang dari lima ton
- 26 Pekerjaan yang meliputi operasi lift untuk pekerjaan konstruksi
- 27 Pekerjaan yang meliputi penggantungan beban pada kren, kren bergerak, dan derek dengan beban angkat kurang dari satu ton
- 28 Pekerjaan yang meliputi operasi gondola
- 29 Pekerjaan yang meliputi operasi kompresor udara untuk menyuplai udara ke ruang kerja atau bilik pengunci udara
- 30 Pekerjaan yang meliputi operasi katup atau keran yang digunakan untuk menyatel suplai udara ke ruang kerja untuk operasi dalam bilik bertekanan tinggi
- 31 Pekerjaan yang meliputi operasi katup atau keran yang digunakan untuk menyatel suplai udara ke bilik pengunci udara atau pembuangan dari ruang pengunci udara

- 32 潜水作業への送気の調節を行うためのバルブ又はコックを操作する業務
- 33 再圧室を操作する業務
- 34 高圧室内作業に係る業務
- 35 労働安全衛生法施行令別表第5に掲げる四アルキル鉛等業務
- 36 労働安全衛生法施行令別表第6に掲げる酸素欠危険場所における作業に係る業務
- 37 特殊化学設備の取扱い、整備及び修理の業務（労働安全衛生法施行令第20第5号に規定する第1種圧力容器の整備の業務を除く）
- 38 エックス線装置又はガンマ線照射装置を用いて行う透過写真の撮影の業務（除外装置あり）
- 39 核燃料物質及び原子炉の加工施設、再処理施設又は使用施設等の管理区域内において核燃料物質若しくは使用済燃料又はこれらによって汚染された物（原子核分裂生成物を含む）を取り扱う業務
- 40 原子炉施設の管理区域内において、核燃料物質若しくは使用済燃料又はこれらによって汚染された物を取り扱う業務
- 41 粉じん障害防止規則（昭和54年労働省令第18号。以下「粉じん則」という）第2条第1項第3号の特定粉じん作業（設備による注水又は注油をしながら行う粉じん則第3条各号に掲げる作業に該当するものを除く）に係る業務

- 32 Pekerjaan yang meliputi operasi katup atau keran yang digunakan untuk menyetel suplai udara ke penyelam
- 33 Pekerjaan yang meliputi operasi bilik rekompresi
- 34 Pekerjaan yang meliputi operasi bilik bertekanan tinggi
- 35 Pekerjaan yang meliputi timbal tetra alkil, dll., yang disebutkan dalam Bagian 5 dari Tata Cara Pelaksanaan Undang-Undang Keselamatan dan Kesehatan Industrial
- 36 Pekerjaan yang terkait dengan operasi di lokasi kurang oksigen yang berbahaya, yang disebutkan dalam Bagian 6 dari Tata Cara Pelaksanaan Undang-Undang Keselamatan dan Kesehatan Industrial
- 37 Pekerjaan yang meliputi penanganan, perawatan, dan perbaikan fasilitas kimia khusus (di luar pekerjaan yang meliputi perawatan kontainer tekanan kelas 1 yang disebutkan dalam butir No. 5 pada Bagian 20 dari Tata Cara Pelaksanaan Undang-Undang Keselamatan dan Kesehatan Industrial)
- 38 Pekerjaan yang meliputi pengambilan foto transparan menggunakan mesin sinar-X atau peralatan iradiasi sinar gamma (di luar mesin-mesin tertentu)
- 39 Pekerjaan yang meliputi penanganan material bahan bakar nuklir, bahan bakar nuklir bekas, atau benda-benda yang terkontaminasi zat-zat ini (termasuk hasil fisi atom) di area-area terkendali dalam fasilitas pabrikasi, fasilitas pemrosesan ulang, fasilitas penyimpanan bahan bakar bekas, dan fasilitas lain untuk material bahan bakar nuklir dan reaktor nuklir
- 40 Pekerjaan yang meliputi penanganan material bahan bakar nuklir, bahan bakar nuklir bekas, atau benda-benda yang terkontaminasi zat-zat ini (termasuk hasil fisi atom) di area-area terkendali dari fasilitas reaktor nuklir
- 41 Pekerjaan yang terkait dengan operasi yang berhubungan dengan debu sebagaimana dijelaskan dalam butir No. 3 pada Paragraf 1 Pasal 2 dari Ordonansi Tentang Pencegahan Bahaya Akibat Debu (Peraturan No. 18 Menteri Tenaga

42 ずい道等の掘削の作業又はこれに伴うずり、資材等の運搬、覆工のコンクリートの打設等の作業（当該ずい道等の内部において行われるものに限る）に係る業務

43 マニプレータ及び記憶装置（可変シーケンス制御装置及び固定シーケンス制御装置を含む。）を有し、記憶装置の情報に基づきマニプレータの伸縮、屈伸、上下移動、左右移動若しくは旋回の動作又はこれらの複合動作を自動的に行うことができる機械（研究開発中のものその他厚生労働大臣が定めるものを除く。以下「産業用ロボット」という）の可動範囲（記憶装置の情報に基づきマニプレータその他の産業用ロボットの各部の動くことができる最大の範囲をいう。）内において当該産業用ロボットについて行うマニプレータの動作の順序、位置若しくは速度の設定、変更若しくは確認（以下「教示等」という）（産業用ロボットの駆動源を遮断して行うものを除く。）又は産業用ロボットの可動範囲内において当該産業用ロボットについて教示等を行う労働者と共同して当該産業用ロボットの可動範囲外において行う当該教示等に係る機器の操作の業務

44 産業用ロボットの可動範囲内において行う当該産業用ロボットの検査、修理若しくは調整（教示等に該当するものを除く）若しくはこれらの結果の確認（以下この号において「検査等」という）（産業用ロボットの運転中に行うものに限る。）又は産業用ロボットの可動範囲内において当該産業用ロボットの検査等を行う労働者と共同して当該産業用ロボットの可動範囲外において行う当該検査等に係る機器の操作の業務

Kerja, yang dikeluarkan pada tahun 1979; untuk selanjutnya disebut sebagai Ordonansi Debu (di luar operasi yang berada dalam kategori yang disebutkan dalam tiap item pada Pasal 3 dari Ordonansi Debu yang dilakukan selama pengairan atau pelumasan dengan oli menggunakan peralatan)

42 Pekerjaan yang terkait dengan operasi untuk penggalian terowongan, dll. (hanya untuk operasi yang dilakukan dalam terowongan terkait, dll) dan operasi untuk pemotongan, pengangkutan material dan sejenisnya, pemompaan beton untuk pembuatan jalan di dalam terowongan, dan kegiatan lain yang dilakukan berkenaan dengan penggalian

43 Pekerjaan yang meliputi operasi perangkat yang terkait dengan operasi dan instruksi mesin (di luar perangkat yang saat ini masih dalam penelitian dan pengembangan atau perangkat lain sebagaimana ditetapkan oleh Menteri Kesehatan, Tenaga Kerja dan Kesejahteraan; untuk selanjutnya disebut sebagai robot industrial) dengan manipulator dan perangkat memori (termasuk pengendali sekuensial variabel dan pengendali sequensial tetap), di mana manipulator bisa diperluas, dipersempit, digerakkan secara horisontal atau digerakkan secara vertikal berdasarkan informasi yang tersimpan dalam perangkat memori dan robot industrial bisa berputar dan melakukan operasi yang rumit secara otomatis; di mana pengaturan, perubahan, dan verifikasi (untuk selanjutnya disebut sebagai "instruksi") (di luar operasi untuk memblokir sumber penggerak robot industrial) urutan, posisi, dan kecepatan gerak manipulator akan dilakukan oleh pekerja dalam "jangkauan gerak" (disebut sebagai jangkauan maksimum di mana manipulator dan bagian lain dalam robot industri bisa bergerak berdasarkan informasi yang tersimpan dalam perangkat memori) robot industrial, di mana para pekerja harus memberikan instruksi kepada robot industrial sambil berdiri di luar jangkauan gerak robot industrial tersebut

44 Pekerjaan yang meliputi pemeriksaan, perbaikan, atau penyetulan (di luar instruksi, dll.) robot industrial dalam jangkauan gerak robot industrial dan verifikasi hasil pemeriksaan, perbaikan, dan penyetulan (untuk selanjutnya

- 45 自動車（二輪自動車を除く）用タイヤの組立てに係る業務のうち、空気圧縮機を用いて当該タイヤに空気を充てんする業務
- 46 廃棄物焼却炉を有する廃棄物の焼却施設においてばいじん及び焼却灰その他の燃え殻を取り扱う業務
- 47 廃棄物の焼却施設に設置された廃棄物焼却炉、集じん機等の設備の保守点検等の業務
- 48 廃棄物の焼却施設に設置された廃棄物焼却炉、集じん機等の設備の解体等の業務及びこれに伴うばいじん及び焼却灰その他の燃え殻を取り扱う業務
- 49 石綿障害予防規則（平成17年厚生労働省令第21号）第4条第1項各号に掲げる作業（石綿等が使用されている建物又は工作物の解体等の作業等）に係る業務

(3) 農作業安全のための指針
(平成14年3月農林水産省通知)

disebut sebagai inspeksi, dll. "inspeksi, dll.") ((hanya untuk inspeksi, dll. yang dilakukan sementara robot industrial sedang bergerak) dan pekerjaan yang meliputi operasi perangkat yang terkait dengan inspeksi, dll pada robot industrial dalam jangkauan gerak robot industrial oleh pekerja yang melakukan inspeksi, dll. sambil berdiri di luar jangkauan robot industrial

- 45 Pekerjaan yang meliputi pengisian angin ke dalam ban dengan menggunakan kompresor udara selama dalam pekerjaan yang terkait dengan perakitan ban yang digunakan untuk mobil (di luar sepeda motor)
- 46 Pekerjaan yang meliputi penanganan jelaga dan debu, abu pembakaran, dan sinder-sinder lainnya dalam inslatasi pembakaran sampah yang memiliki pembakar sampah
- 47 Pekerjaan yang meliputi perawatan, pemeriksaan, dll. untuk peralatan seperti pembakar sampah, pengumpul debu, dll.
- 48 Pekerjaan yang meliputi pembongkaran, dll. peralatan seperti pembakar sampah, pengumpul debu, dll. yang terpasang pada instalasi pembakaran sampah dan pekerjaan yang meliputi penanganan jelaga dan debu, abu pembakaran, dan sinder-sinder lainnya yang dibuang selama pembongkaran
- 49 Pekerjaan yang terkait dengan operasi yang disebutkan dalam tiap item Paragraf 1 dalam Pasal 4 dari Ordonansi Pencegahan Gangguan Kesehatan Akibat Asbes (Ordonansi No. 21 Menteri Tenaga Kerja, yang dikeluarkan pada tahun 2005) (operasi seperti pembongkaran, dll., bangunan atau struktur pekerjaan di mana asbes, dll. digunakan)

(3) Kebijakan Keselamatan dalam Pekerjaan Pertanian
(Surat Pemberitahuan yang Dikeluarkan oleh Menteri Pertanian, Kehutanan dan Perikanan pada Bulan Maret 2002)

この指針は、農作業を安全に行う上で農業者等が留意すべき事項等についてとりまとめたもので、I 基本事項、II 機種グループ別事項の2部構成となっています。

① 基本事項は、農作業安全一般に関する事項、安全管理体制の整備に関する事項、危険箇所での作業及び危険箇所の整備に関する事項、安全で快適な作業環境に関する事項、機械や資材の利用、管理等に関する事項等、農作業に従事する者が安全に農作業を行うために農業者及び関係機関等が留意すべき共通事項について記述したものです。

② 機種別グループ別事項は、乗用型機械、歩行型機械、定置機械、携帯式機械、遠隔操作機械、無人走行機械といった農業機械の主要なグループごとに、農業者がそれぞれを使用する際の留意事項について記述したものです。

なお、農作業安全のための指針の詳細については、農林水産省ホームページ<http://www.maff.go.jp/>をご覧ください。

17. 就業に関する資格

次に挙げる業務は、この表に記載されている資格がないと業務に就くことができません。

この指針は、農作業を安全に行う上で農業者等が留意すべき事項等についてとりまとめたもので、I 基本事項、II 機種グループ別事項の2部構成となっています。

① 基本事項は、農作業安全一般に関する事項、安全管理体制の整備に関する事項、危険箇所での作業及び危険箇所の整備に関する事項、安全で快適な作業環境に関する事項、機械や資材の利用、管理等に関する事項等、農作業に従事する者が安全に農作業を行うために農業者及び関係機関等が留意すべき共通事項について記述したものです。

② 機種別グループ別事項は、乗用型機械、歩行型機械、定置機械、携帯式機械、遠隔操作機械、無人走行機械といった農業機械の主要なグループごとに、農業者がそれぞれを使用する際の留意事項について記述したものです。

なお、農作業安全のための指針の詳細については、農林水産省ホームページ<http://www.maff.go.jp/>をご覧ください。

17. Kualifikasi untuk Pekerjaan

Pekerjaan-pekerjaan yang disebutkan dalam tabel di bawah ini tidak bisa dilakukan oleh orang yang tidak memiliki kualifikasi yang disebutkan dalam tabel mengenai pekerjaan khusus.

就業制限に係る危険業務 (1)

業務の内容		業務につくことができる者 (資格者)	資格取得の方法	備考
発破	発破の場合におけるせん孔、装てん、結線、点火ならびに不発の装薬または残薬の点検および処理の業務	発破技士	指定試験機関が行う免許試験に合格すること。	
揚貨装置の運転	制限荷重が5トン以上の揚貨装置の運転の業務	揚貨装置運転士	々	
ボイラーの取扱い	ボイラー (小型ボイラーを除く) の取扱いの業務	特級ボイラー技士、1級ボイラー技士、2級ボイラー技士またはボイラー取扱技能講習修了者	○指定試験機関が行う免許試験に合格すること。 ○登録教育機関が行う技能講習を修了すること。	ボイラー取扱技能講習修了者は一定のボイラーについてののみ取り扱うことができる。
ボイラー、第1種圧力容器の溶接	ボイラーまたは第1種圧力容器の溶接の業務	特別ボイラー溶接士または普通ボイラー溶接士	指定試験機関が行う免許試験に合格すること。	普通ボイラー溶接士は一定の溶接についてののみ行うことができる。
ボイラー、第1種圧力容器の整備	ボイラーまたは第1種圧力容器の整備の業務	ボイラー整備士	々	

Pekerjaan Berbahaya dengan Pelarangan Kerja yang Erat Kaitannya dengan Persyaratan Kualifikasi (1)

Detail Pekerjaan		Orang yang Bisa Melakukan Pekerjaan (Memenuhi Syarat)	Cara Memperoleh Kualifikasi	Catatan
Pekerjaan penyemprotan	Pekerjaan yang meliputi pengoboran lubang, pembalikan, pengkabelan, dan pelayanan tutup penyemprotan juga memerlukan serta pembuangan bahan peledak yang belum terpakai serta sisa bubuk penyemprotan	Teknisi Penyemprotan yang Memiliki Surat Izin	Ikut dan lulus ujian perolehan surat izin yang diadakan oleh organisasi penyelenggara ujian yang ditunjuk.	
Operasi alat pengangkut kargo	Pekerjaan yang meliputi operasi alat pengangkut kargo dengan batas beban lima ton atau lebih	Operator Alat Pengangkut Kargo yang Memiliki Surat Izin	々	
Penanganan ketel uap	Pekerjaan yang meliputi penanganan ketel uap (di luar ketel uap yang berukuran kecil)	Teknisi Ketel Uap Kelas-Khusus, Teknisi Ketel Uap Kelas-Satu, Teknisi Ketel Uap Kelas-Dua yang memiliki Surat Izin, atau orang yang telah menamatkan kursus pelatihan keterampilan teknik tentang penanganan ketel uap	○ Ikut dan lulus ujian perolehan surat izin yang diadakan oleh organisasi penyelenggara ujian yang ditunjuk. ○ Tamatkan kursus pelatihan tentang keterampilan teknik yang diadakan oleh organisasi pelatihan terdaftar.	Orang yang telah menamatkan kursus pelatihan tentang penanganan ketel uap hanya boleh menangani jenis-jenis ketel uap tertentu.
Pengelasan ketel uap dan Kontainer tekanan Kelas 1	Pekerjaan yang meliputi pengelasan ketel uap atau kontainer tekanan Kelas 1	Pengelas Ketel Uap Kelas Khusus yang Memiliki Surat Izin atau Pengelas Ketel Uap Kelas-Satu yang Memiliki Surat Izin	Ikut dan lulus ujian perolehan surat izin yang diadakan oleh organisasi penyelenggara ujian yang ditunjuk.	Pengelas Ketel Uap Kelas-Satu yang Memiliki Surat Izin hanya boleh melakukan jenis pengelasan tertentu.
Perawatan ketel uap dan Kontainer tekanan Kelas 1	Pekerjaan yang meliputi perawatan ketel uap atau kontainer tekanan Kelas 1	Perugas Perbaikan Perawatan Ketel Uap B yang Memiliki Surat Izin	々	

就業制限に係る危険業務 (2)

業務の内容	業務につくことのできる者 (資格者)	資格取得の方法	備考
クレーンの運転	クレーン・デリック運転士(クレーン限定免許所持者を含む)又は床上操作式クレーン運転技能講習修了者	○指定試験機関が行う免許試験に合格すること。 ○登録教育機関が行う技能講習を修了すること。	床上操作式クレーン運転技能講習修了者は床上で運転しかつ、当該運転する者が荷の移動とともに、移動する方式のクレーンのみ運転できる。
移動式クレーンの運転	移動式クレーン運転士または小型移動式クレーン運転技能講習修了者	○ ○	小型移動式クレーン運転技能講習修了者は、つり上げ荷重11トン以上5トン未満の移動式クレーンのみ運転できる。なお、道路上の走行運転は、道路交差法による免許が必要である。
デリックの運転	つり上げ荷重が5トン以上のデリックの運転の業務	○指定試験機関が行う免許試験に合格すること。	
ガス溶接等	可燃性ガスおよび酸素を用いて行う金属の溶接、溶断または加熱の業務	○登録教育機関が行う技能講習を修了すること。	

Pekerjaan Berbahaya dengan Pelarangan Kerja yang Erat Kaitannya dengan Persyaratan Kualifikasi (2)

Detail Pekerjaan	Orang yang Boleh Melakukan Pekerjaan (Memenuhi Syarat)	Cara Memperoleh Kualifikasi	Catatan
Operasi kren	Pekerjaan yang meliputi operasi kren dengan beban angkat lima ton atau lebih (di luar telpeher atas)	Operator Kren/Derek yang Memiliki Surat Izin atau Operator yang hanya memiliki surat izin pengoperasian kren) atau orang yang telah menamatkan Kursus pelatihan keterampilan teknik tentang operasi kren portabel	Orang yang telah menamatkan Kursus pelatihan keterampilan teknik tentang operasi kren portabel yang hanya boleh mengoperasikan kren dengan tipe bergerak di mana kren bergerak di atas lantai dan operator bergerak bersama kren.
Operasi kren bergerak	Pekerjaan yang meliputi operasi kren bergerak dengan beban angkat satu ton atau lebih	Operator Kren Bergerak yang Memiliki Surat Izin atau orang yang telah menamatkan kursus pelatihan keterampilan teknik tentang operasi kren bergerak kecil	Orang yang telah menamatkan kursus pelatihan keterampilan teknik tentang operasi kren bergerak kecil hanya boleh mengoperasikan kren bergerak dengan beban angkat satu ton atau lebih dan barang dari lima ton. Perubahan bahwa surat izin diperlukan sesuai dengan Undang-Undang Lalu-Lintas Jalan Raya untuk operasi yang meliputi pengendalian di jalan.
Operasi derek	Pekerjaan yang meliputi operasi derek dengan beban angkat lima ton atau lebih	Operator Kren/Derek yang Memiliki Surat Izin atau Operator Derek yang Memiliki Surat Izin	○ Mengikuti dan lulus ujian perubahan surat izin yang diadakan oleh organisasi penyelenggara ujian yang ditunjuk.
Pengelasan dengan las gas, dll.	Pekerjaan yang meliputi pengelasan, pemotongan, atau penanaman logam menggunakan gas yang mudah terbakar dan oksigen	Kepala Operator Las Gas atau orang yang telah menamatkan kursus pelatihan keterampilan teknik tentang pengelasan dengan las gas	○ Mengikuti dan lulus ujian perubahan surat izin yang diadakan oleh organisasi penyelenggara ujian yang ditunjuk. ○ Menamatkan kursus pelatihan tentang keterampilan teknik yang diadakan oleh organisasi pelatihan lanjutan.

就業制限に係る危険業務 (3)

業務の内容	業務につくことができる者(資格者)	資格取得の方法	備考
フォークリフトの運転	最大荷重が1トン以上のフォークリフトの運転の業務	登録教習機関が行う技能講習を修了すること。	道路上の走行運転は、道路交通法による免許が必要となる。
ショベルローダー、フォークローダーの運転	最大荷重が1トン以上のショベルローダーまたはフォークローダーの運転の業務	〃	〃
車両系建設機械の運転	積体重量が3トン以上の整地・運搬・積込み用および掘削用車両系建設機械の運転の業務	〃	〃
車両系建設機械の運転	積体重量が3トン以上の解体用車両系建設機械の運転の業務	〃	〃
不整地運搬車の運転	最大積載量が1トン以上の不整地運搬車の運転の業務	〃	〃
高所作業車の運転	作業床の高さが10メートル以上の高所作業車の運転の業務	〃	〃
玉掛け	制限荷重が1トン以上の揚貨装置またはつり上げ荷重が1トン以上のクレーン、移動式クレーンもしくはデリックの玉掛けの業務	〃	〃

Pekerjaan Berbahaya dengan Pelebaran Kerja yang Erat Kaitannya dengan Persyaratan Kualifikasi (3)

Detail Pekerjaan	Orang yang Bohol Melakukan Pekerjaan (Memenuhi Syarat)	Cara Memperoleh Kualifikasi	Catatan
Operasi forklift	Pekerjaan yang meliputi operasi forklift dengan beban angkat satu ton atau lebih	Orang yang telah menamatkan kursus pelatihan keterampilan teknik tentang operasi forklift	Menamatkan kursus pelatihan tentang keterampilan teknik yang diadakan oleh organisasi pelatihan terdaftar.
Operasi shovel loader dan fork loader	Pekerjaan yang meliputi operasi shovel loader atau fork loader dengan beban angkat satu ton atau lebih	Orang yang telah menamatkan kursus pelatihan keterampilan teknik tentang operasi shovel loader, dll.	〃
Operasi kendaraan konstruksi	Pekerjaan yang meliputi operasi kendaraan konstruksi dengan beban mekanik tiga ton atau lebih yang digunakan untuk perataan tanah, pemukiman, dan pengiraman serta yang digunakan untuk pengaliran	Orang yang telah menamatkan kursus pelatihan keterampilan teknik tentang operasi kendaraan konstruksi (yang digunakan untuk perataan tanah, pemukiman, dan pengiraman serta yang digunakan untuk pengaliran)	〃
Operasi kendaraan untuk median yang berat	Pekerjaan yang meliputi operasi kendaraan konstruksi dengan beban mekanik tiga ton atau lebih yang digunakan untuk konstruksi dasar	Orang yang telah menamatkan kursus pelatihan keterampilan teknik tentang operasi kendaraan konstruksi (yang digunakan untuk konstruksi dasar)	〃
Operasi kendaraan yang digunakan untuk bekerja pada ketinggian	Pekerjaan yang meliputi operasi kendaraan yang digunakan untuk bekerja pada ketinggian dengan tinggi pijakan kerja sepuluh meter atau lebih	Orang yang telah menamatkan kursus pelatihan keterampilan teknik tentang operasi kendaraan untuk median yang berat	〃
Pengangkutan	Pekerjaan yang meliputi pengangkutan muatan pada keri, keri bergerak, dan derak dengan beban angkat satu ton atau lebih atau alat pengangkutan kargo dengan basis, bahan satu ton atau lebih	Orang yang telah menamatkan kursus pelatihan keterampilan teknik tentang pengangkutan muatan	〃

18. 安全に関する知識

(1) 生活上の災害防止

調理中の火傷や自転車走行中の転倒等によるけがが多く発生し、中には不幸にして死亡された方もいます。

通常の生活での器具によるけが・火災などは、器具の正しい使用や習慣的な火の元の確認で、交通事故は、交通ルールの遵守、危険の予知などで防いだり被害を少なくできます。生活指導員が指導する生活上のルールや注意を確実に守るようにしましょう。



(2) 技能実習中の災害防止

技能実習中の災害は、安全装置や保護具を正しく使用し、正しい手順で作業することで防げます。

技能実習指導員が指導する安全な作業方法を確実に守るようにしましょう。

(3) 安全標識

安全標識はイラストで表示されています。それぞれ色別に分類されています。

18. Pengetahuan tentang Keselamatan

(1) Pencegahan Kecelakaan dalam Kehidupan Sehari-hari

Bisa sering terjadi luka akibat kejadian sehari-hari seperti terbakar ketika memasak makanan, atau sepeda menabrak, dan terkadang bisa berakhir secara tragis dengan kematian.

Terluka atau terbakar, dll., akibat penggunaan barang-barang yang biasa di kehidupan sehari-hari bisa dihindari dengan cara menggunakan barang-barang tersebut dengan benar, atau membiasakan diri untuk selalu memeriksa bahwa sumber api sudah dimatikan, sementara itu terluka akibat kecelakaan lalu-lintas bisa dihindari dengan benar-benar mematuhi rambu-rambu lalu-lintas, dan menghindari risiko. Selalu pastikan untuk mengikuti aturan kehidupan dan perhatikan peringatan yang diberikan oleh pembimbing kehidupan Anda.



(2) Pencegahan Kecelakaan Selama Pelatihan Praktek Kerja

Kecelakaan selama pelatihan praktek kerja bisa dihindari dengan cara menggunakan perangkat keselamatan kerja dan alat pelindung, serta melakukan operasi dengan prosedur yang benar.

Selalu pastikan untuk benar-benar mematuhi metode operasi yang aman yang diinstruksikan oleh koordinator pelatihan praktek kerja.

(3) Rambu-Rambu Keselamatan Kerja

Rambu-rambu keselamatan ditampilkan dalam gambar. Rambu-rambu ini diklasifikasikan berdasarkan pengkodean warna

色区分	意味	使用例
赤	禁止事項 (防火、禁止、停止)	防火標識、消火器、禁煙、緊急停止、赤信号
黄 (黄赤)	注意喚起 (警告、注意、明示)	危険・注意標識、爆発物注意の標識、救命具、黄信号
緑	指示項目 (安全、救急、避難)	安全旗、非常口、青信号
青	保護具着用 (指示、用心、誘導)	保護めがね着用、駐車場の位置を示す誘導標識
白	通路、整頓	通路の区画線、方向線
黒	黄・白を引き立たせるための補助	安全標識、文字

① 禁止事項 (赤色)



その場所の危険を良く理解し、十分な教育を受けた人だけが立ち入れる場所です。指導員から許された場合以外、立ち入ってはけません。



この標識のある場所でたばこをすってはいけません。指定された場所で喫煙しましょう。

Pengkodean warna	Arti	Contoh penggunaan
Merah	Item-item yang dilarang (Pencegahan kebakaran, larangan, penghentian)	Rambu pencegahan kebakaran, alat pemadam kebakaran, dilarang merokok, penghentian darurat, lampu merah
Kuning (Kuning-merah)	Pengingat bahaya (Peringatan, perhatian, penjelasan)	Rambu bahaya dan perhatian, rambu bahaya meledak, alat penyelamat, lampu kuning
Hijau	Item-item Instruksi (Keselamatan, darurat, evakuasi)	Rambu keselamatan, pintu darurat, lampu hijau)
Biru	Untuk alat pelindung (Indikator, perhatian, panduan)	Untuk penggunaan kaca mata pelindung, petunjuk arah lokasi tempat parkir
Putih	Jalur orang, urutan	Garis pembatas jalur orang, garis arah
Hitam	Membantu dalam pemasangan warna kuning dan putih	Rambu keselamatan, pemberian huruf/angka

① Item-item yang dilarang (merah)



Hanya orang yang benar-benar memahami bahaya lokasi, dan memiliki pendidikan yang cukup, yang boleh memasuki area tersebut. Dilarang masuk kecuali diperbolehkan secara khusus oleh pengawas.



Dilarang merokok di lokasi yang terdapat rambu ini. Merokoklah di lokasi yang telah ditentukan.

② 注意喚起 (黄色)



上から物が落ちてきたり、頭をぶつけるような危険がある場所です。ヘルメットをかぶるなどして、歩行や作業中に頭をケガをしないよう注意しましょう。



通路や作業場に足元をとられやすい危険がある場所です。不整地や配管などによる凹凸に注意しましょう。

② Peningkat bahaya (kuning)



Lokasi dengan bahaya barang jatuh dari atas dan mengenai kepala orang. Gunakan helm dan berhati-hati agar terhindar dari mengalami luka di kepala ketika berjalan atau bekerja.



Lokasi dengan tingginya risiko tersandung di jalur orang atau tempat kerja. Hati-hati akan adanya lantai yang tidak rata, pipa atau pijakan yang tidak seimbang lainnya.

③ 指示項目 (緑色)



この標識は、指示されたことを奨励するものです。義務付けられたものではありませんが、励行しましょう。

③ Item-item instruksi (hijau)



Rambu ini untuk mempertegas kepatuhan terhadap instruksi. Walaupun bukan merupakan persyaratan yang wajib, tetapi sangat dianjurkan.

④ 保護具着用義務 (青色)



その場所での作業のときは指定の保護具の使用が義務づけられています (保護帽の例)。

④ Alat pelindung yang wajib (biru)



Wajib menggunakan alat pelindung yang ditentukan untuk operasi kerja di lokasi itu (contohnya helm pelindung).

(4) 就業資格

クレーンの運転・玉掛け、フォークリフトの運転等危険を伴う一定の業務については、免許の取得、技能講習の修了等の資格がないと技能実習ができない場合もあります。資格がなく技能実習をしていると処罰されることがあるので必ず資格を取得しましょう。

(4) Kualifikasi Kerja

Pelatihan praktek kerja untuk operasi kren, operasi forklift, atau operasi berbahaya lainnya, mungkin tidak bisa dilakukan tanpa kualifikasi yang diperoleh melalui pemerolehan surat izin operasi atau penamatan kelas-kelas teknik, dll. Karena keikutsertaan dalam pelatihan praktek kerja tanpa kualifikasi yang sesuai bisa dikenakan sanksi, maka selalu pastikan untuk memperoleh kualifikasi tersebut.

(5) 運転免許証

自動車、自動二輪、原動機付自転車などを運転するためには免許証が必要です。

自動車と歩行者の通行場所

- ・日本の道では、車は左、歩行者は右を通行するように定められています。
- ・自転車も車と同様左側です。二人乗り、夜間の無灯火、飲酒運転などは罰せられます。

(6) 歩道

歩道、横断歩道、歩道橋等があるところでは、歩行者は必ず利用しましょう。

(7) 信号機、道路標識

交通事故にあわないために、次のような基本的なルールをしっかり守ってください。

- ・歩行者は右側通行、自動車や自転車は左側通行です。
- ・自動車・自転車と歩行者では、歩行者優先です。
- ・交通信号と道路標識に従ってください。

① 信号機

信号機には歩行者用と自動車用の2種類があります。自動車用は、緑色（進んでもよい）・黄色（注意）・赤色（進んではいけない）の3色です。

歩行者用は緑色（進め）と赤色（止まれ）の2色で、進めの灯火は、止まれに変化する時間が近づくと点滅します。

自動車用信号機



歩行者用信号機



(5) Surat Izin Mengemudi

Surat izin mengemudi diperlukan untuk penggunaan mobil, sepeda motor, atau sepeda listrik, dll.

Lajur yang benar untuk mobil dan pejalan kaki

- ・ Untuk jalan di Jepang, peraturannya adalah mobil melintas di sisi sebelah kiri dan pejalan kaki di sisi sebelah kanan.
- ・ Sepeda juga melintas di sebelah kiri, sama seperti halnya mobil. Berboncengan di atas sepeda, bersepeda di malam hari tanpa lampu, dan bersepeda dalam kondisi mabuk dikenai sanksi.

(6) Trotoar pejalan kaki

- ・ Pejalan kaki harus selalu menggunakan trotoar, jalur penyeberangan jalan, dan jembatan penyeberangan jika ada.

(7) Rambu Lalu-Lintas dan Rambu-Rambu Jalan

Untuk menghindari kecelakaan lalu-lintas, patuhi dengan benar peraturan dasar berikut ini.

- ・ Pejalan kaki berjalan di sebelah kanan, dan mobil atau sepeda melintas di sebelah kiri.
- ・ Ketika kendaraan atau sepeda berpapasan dengan pejalan kaki, pejalan kaki selalu didahulukan.
- ・ Patuhi rambu-rambu lalu-lintas dan rambu-rambu jalan

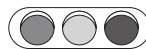
① Rambu Lalu-lintas

Terdapat dua macam rambu lalu-lintas, yaitu untuk pejalan kaki dan untuk kendaraan.

Rambu lalu-lintas kendaraan memiliki tiga warna, yaitu hijau (boleh jalan), kuning (hati-hati), dan merah (tidak boleh jalan).

Rambu lalu-lintas pejalan kaki memiliki dua warna, hijau (jalan) dan merah (berhenti). Lampu "jalan" mulai berkedip ketika lampu tersebut akan berubah menjadi "berhenti".

Rambu lalu-lintas kendaraan



Rambu lalu-lintas pejalan kaki



② 横断禁止 (赤)



自動車の交通量が激しい道路など横断することが禁止されている危険な場所です。近くの横断歩道などを利用しましょう。

③ 横断歩道 (青)



道路を横断するときはこの標識の場所です、青信号の時に渡りましょう。

④ 自動車専用道路 (青)



自動車専用の道路を示す標識です。歩行者や自転車、排気量125cc以下の自動二輪車等は通行できません。

⑤ 自転車及び歩行者専用道路 (青)



歩行者と自転車用の道路を示す標識です。ただし、車庫に入る車や、特別に許された車が、歩行者用道路を横切る場合もありますので気をつけましょう。

② Dilarang menyeberangi jalan (merah)



Lokasi-lokasi yang berbahaya jika menyeberangi jalan karena volume lalu-lintas kendaraan yang tinggi. Gunakan jalur penyeberangan yang dekat

③ Penyeberangan pejalan kaki (biru)



Ketika menyeberangi jalan, menyeberanglah di lokasi yang telah ditentukan, ketika lampu hijau menyala.

④ Jalan akses terbatas (biru)



Rambu yang menandakan rambu akses terbatas. Pejalan kaki, sepeda, dan sepeda motor bermesin 125 cc atau kurang tidak diperbolehkan melintas di jalan ini.

⑤ Jalan hanya untuk pesepeda dan pejalan kaki (biru)



Rambu yang menandakan jalan hanya untuk pejalan kaki dan pesepeda. Tetapi, perhatian masih diperlukan, karena di jalan hanya untuk pejalan kaki mungkin saja ada kendaraan yang sedang masuk ke garasi atau ada kendaraan yang diizinkan secara khusus yang sedang melintas.

(8) 技能実習中の主な災害

① 飛来・落下

溶接作業やグラインダー作業の際に鉄粉等が飛散し目に入ったり、物が飛んできたり落下してくる品物に当たるなどして発生する災害で、多く発生しています。保護メガネ・ゴーグルの適正な使用や立ち入り禁止の順守、ヘルメットを正しく使用すること等で防げます。また、落ちやすい品物を高所に置かない、不安定な置き方をしない、落下防止ネット等の設備で品物の落下を防げます。



② はさまれ・巻き込まれ

多く発生する災害の一つです。正しい服装、正しい保護具、カバーや安全装置の使用で防げます。



③ 切れ・こすれ

機械の刃などに接触して起こる災害です。正しいカバーや安全装置、保護具等の使用で防げます。



(8) Jenis-Jenis Kecelakaan Selama Pelatihan Praktek Kerja yang Utama

① Benda melayang atau jatuh

Banyak kecelakaan akibat debu yang beterbangan, dll, selama operasi pengelasan atau gerinda yang masuk ke dalam mata, dan benda yang melayang atau jatuh. Hindari masalah dengan penggunaan kacamata pelindung atau kacamata las, mematuhi larangan masuk ke area berbahaya, dan menggunakan helm dengan benar. Di samping itu, cegah terjadinya barang jatuh dengan tidak meletakkannya di tempat yang tinggi yang berpotensi jatuhnya benda, atau penyimpanan benda yang tidak stabil, dan pemasangan jaring pencegah-jatuh serta perangkat keselamatan kerja lainnya.



② Terjepit dan terbawa

Satu dari jenis-jenis kecelakaan yang umum. Untuk pencegahannya, gunakan pakaian yang tepat dan alat pelindung yang tepat serta gunakan perangkat keselamatan kerja.



③ Terpotong dan tergores

Kecelakaan yang terjadi karena bersentuhan dengan pisau mesin, dll. Untuk pencegahannya, gunakan tutup pelindung, perangkat keselamatan kerja, dan alat pelindung yang tepat, dll.



④ 転倒

足下に品物を置いたり、作業場を乱雑にしておくことで発生する災害です。整理整頓、安全通路の確保などで防げます。



④ Tersandung

Kecelakaan terjadi ketika ada barang-barang yang tergeletak di lantai, dan tempat kerja yang berantakan. Untuk pencegahannya, susun dan bersihkan tempat kerja, dan pastikan jalur orang yang aman, dll.



⑤ 墜落・転落

多く発生する三つの災害のひとつで、墜落・転落による死亡災害が多く発生する場所は足場、屋根や屋上、開口部等の高さあるいは深さが2m以上の箇所となっています。

手すりの設置、作業場所の囲い、安全帯、墜落防止ネットなどで防げる災害です。



⑤ Jatuh dan terjerebab

Ini merupakan satu dari tiga jenis kecelakaan yang paling umum, karena jatuh dan terjerebab yang berakibat kematian sering terjadi di lokasi-lokasi yang tinggi seperti steger, atap, puncak atap, dan pintu masuk, yang ketinggiannya atau kedalamannya 2 m atau lebih.

Cegah kecelakaan dengan pemasangan pegangan, pagar di sekeliling lokasi kerja, dan penggunaan sabuk keselamatan, jaring anti jatuh, dll.

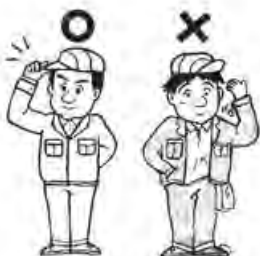


⑥ 作業服装

作業服の乱れは、次のような災害を引き起こします。

- 頭髪の巻き込まれ
- 衣類の巻き込まれ
- つまづき

これらの災害を防ぐためにも作業服や作業帽を正しく身につけ、安全靴などの履物を正しくはくよう心がけましょう。



⑥ Penggunaan pakaian kerja

Penggunaan pakaian kerja yang tidak rapi bisa menyebabkan kecelakaan dengan jenis berikut ini.

- Rambut terbawa oleh peralatan
- Pakaian terbawa oleh peralatan
- Tersandung

Untuk mencegah kecelakaan tersebut, perhatikan secara cermat dalam menggunakan pakaian dan topi kerja dengan benar, dan gunakan sepatu keselamatan kerja serta item-item lain dengan benar.



作業服装チェックリスト

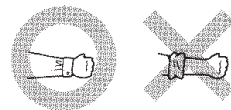
帽子



えり



そで



シャツ



すそ



かかと



腰タオル

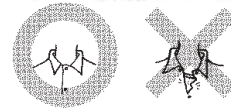


Daftar pengecekan pakaian kerja

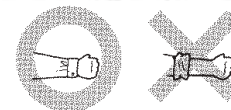
Topi



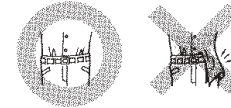
Kerah



Lengan baju



Baju



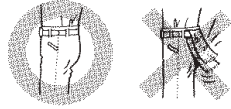
Ujung celana



Tumit



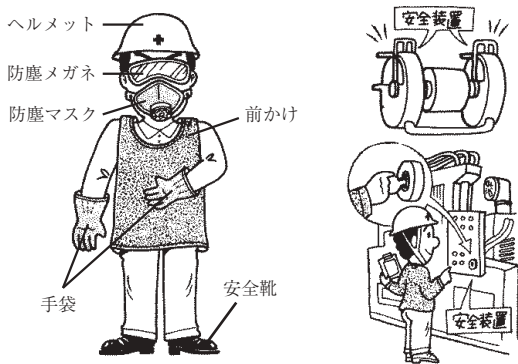
Barang yang mengganang di luar pinggang/celana (tidak ada busuk)



(9) 安全装置と保護具

安全装置や保護具は、危険を伴う作業でああなたの身を守る最低限のものです。作業によっては使用を義務付けられています。

“作業しにくいからはずしてしまう”ようなことは絶対にならないようにしましょう。



(10) 保護具使用のチェックポイント

① ヘルメット



頭部を保護する必要がある場所で使います（飛来・落下物用、墜落時用、感電防止用がある。）。

② 耳栓



騒音のある場所で使います。

③ 防塵メガネ、遮光メガネ

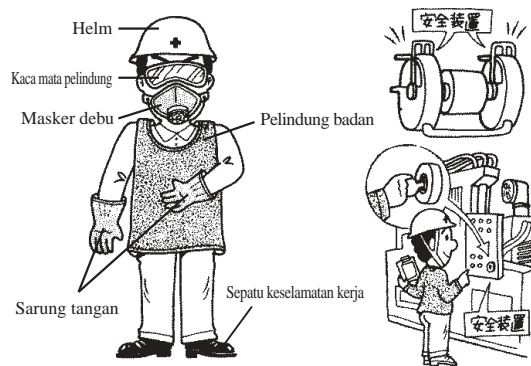


切り粉や粉じんのある場所または溶接時の遮光に用途に応じたものを使います。

(9) Perangkat Keselamatan Kerja and Alat Pelindung

Perangkat keselamatan kerja dan alat pelindung merupakan persyaratan minimum untuk melindungi diri Anda dari risiko yang ada dalam operasi kerja. Tergantung operasi kerjanya, penggunaannya bisa merupakan kewajiban.

Jangan sekali-kali mengatakan "Saya melepaskannya karena menyulitkan saya dalam bekerja".



(10) Poin-Poin Pengecekan dalam Penggunaan Alat Pelindung

① Helm



Gunakan di lokasi yang membutuhkan pelindung kepala (terhadap benda-benda yang beterbangan kepala, karena jatuh, dan terkena sengatan listrik)

② Pelindung telinga



Gunakan di lokasi yang bising

③ Kaca mata pelindung, kaca mata pelindung cahaya



Gunakan di lokasi dengan debu beterbangan, atau menahan cahaya selama pengelasan, dll.

④ マスク



マスクには防塵マスクと防毒マスクなどがあります。防塵マスクは粉じんのある場所、防毒マスクは有毒ガスのある場所で使用します。

⑤ 手袋



スベリ止め用、耐熱用、耐薬品用などがあります。用途に合ったものを使います。逆に手袋をつけてはならない作業もあります（ボール盤作業等）。

⑥ 安全靴



重量物落下による足の負傷防止や踏み抜きの防止に使用します。

⑦ 安全帯



高所作業をする際に墜落防止のために使います。

④ Masker



Masker bisa berupa masker debu dan masker gas. Gunakan masker debu di lokasi berdebu, dan masker gas di lokasi yang mengandung gas beracun.

⑤ Sarung tangan



Sarung tangan bisa berupa jenis anti selip, tahan panas dan tahan bahan kimia. Gunakan jenis sarung tangan yang cocok dengan pekerjaan Anda. Terdapat juga operasi-operasi kerja yang tidak boleh menggunakan sarung tangan (seperti operasi bor duduk, dll.).

⑥ Sepatu keselamatan kerja



Gunakan agar tidak terjadi luka pada kaki karena kejatuhan barang-barang berat, atau menginjak benda-benda tajam.

⑦ Sabuk pengaman



Gunakan agar tidak jatuh ketika bekerja di tempat-tempat yang tinggi.

19. 労働に関する都道府県毎の相談窓口 (都道府県労働局監督課)

(1) 労働条件等の相談 (都道府県労働局監督課窓口)

局名	〒	所在地	電話
北海道	060-8566	札幌市北区北八条西 2-1-1 札幌第 1 合同庁舎	011-709-2311
青森	030-8558	青森市新町 2-4-25 青森合同庁舎	017-734-4112
岩手	020-0023	盛岡市内丸 7-25 盛岡合同庁舎 1 号館	019-604-3006
宮城	983-8585	仙台市宮城野区鉄砲町 1 番地 仙台第 4 合同庁舎	022-299-8838
秋田	010-0951	秋田市山王 7-1-3 秋田合同庁舎	018-862-6682
山形	990-8567	山形市香澄町 3-2-1 山交ビル	023-624-8222
福島	960-8021	福島市霞町 1-46 福島合同庁舎	024-536-4602
茨城	310-8511	水戸市宮町 1-8-31 茨城労働総合庁舎	029-224-6214
栃木	320-0845	宇都宮市明保野町 1-4 宇都宮第 2 地方合同庁舎	028-634-9115
群馬	371-8567	前橋市大渡町 1-10-7 群馬県公社総合ビル	027-210-5003
埼玉	330-6016	さいたま市中央区新都心 11-2 ランド・アクシス・タワー	048-600-6204
千葉	260-8612	千葉市中央区中央 4-11-1 千葉第 2 地方合同庁舎	043-221-2304
東京	102-8306	千代田区九段南 1-2-1 九段第 3 合同庁舎	03-3512-1612
神奈川	231-8434	横浜市中区北仲通 5-57 横浜第 2 合同庁舎	045-211-7351
新潟	951-8588	新潟市中央区川岸町 1-56	025-234-5922
富山	930-8509	富山市神通本町 1-5-5 富山労働総合庁舎	076-432-2730
石川	920-0024	金沢市西念 3-4-1 金沢駅西合同庁舎	076-265-4423
福井	910-8559	福井市春山 1-1-54 福井春山合同庁舎	0776-22-2652
山梨	400-8577	甲府市丸の内 1-1-11	055-225-2853
長野	380-8572	長野市中御所 1-22-1	026-223-0553
岐阜	500-8723	岐阜市金竜町 5-13 岐阜合同庁舎	058-245-8102
静岡	420-8639	静岡市葵区追手町 9-50 静岡地方合同庁舎	054-254-6352

19. Layanan Konsultasi Tenaga Kerja di Tiap-tiap Prefektur (Departemen Pengawas Biro Tenaga Kerja Prefektur)

(1) Konsultasi Kondisi Tenaga Kerja (Departemen Pengawas Biro Tenaga Kerja Prefektur)

Kantor Prefektur	〒	Alamat	No. Telepon
Hokkaido	060-8566	Sapporo Joint Government Bldg., No.1, 2-1-1 Kita Hachijo Nishi, Kita-ku Sapporo	011-709-2311
Aomori	030-8558	Aomori Joint Government Bldg., 2-4-25 Shinmachi, Aomori-shi	017-734-4112
Iwate	020-0023	Morioka Joint Government Bldg. No.1, 7-25 Uchimaru, Morioka-shi	019-604-3006
Miyagi	983-8585	Sendai Joint Government Bldg. No.4, 1 Teppoumachi, Miyagino-ku Sendai-shi	022-299-8838
Akita	010-0951	Akita Joint Government Bldg., 7-1-3 Sannou, Akita-shi	018-862-6682
Yamagata	990-8567	Yamako Bldg., 3-2-1 Kasumicho, Yamagata-shi	023-624-8222
Fukushima	960-8021	Fukushima Joint Government Bldg., 1-46 Kasumicho, Fukushima-shi	024-536-4602
Ibaraki	310-8511	Ibaraki Labor General Government Bldg., 1-8-31 Miyamachi, Mito-shi	029-224-6214
Tochigi	320-0845	Utsunomiya Local Joint Government Bldg. No.2, 1-4 Akebonocho, Utsunomiya-shi	028-634-9115
Gunma	371-8567	Gunma General Public-Service Corporation Bldg., 1-10-7 Owatarimachi, Maebashi-shi	027-210-5003
Saitama	330-6016	Land Axis Tower, 11-2 Shintoshin, Chuo-ku Saitama-shi	048-600-6204
Chiba	260-8612	Chiba Local Joint Government Bldg. No.2, 4-11-1 Chuo, Chuo-ku Chiba-shi	043-221-2304
Tokyo	102-8306	Kudan Joint Government Bldg. No.3, 1-2-1 Kudanminami, Chiyoda-ku	03-3512-1612
Kanagawa	231-8434	Joint Government Bldg. No.2, 5-57 Kitanakadori, Naka-ku Yokohama-shi	045-211-7351
Niigata	951-8588	1-56 Kawagishicho, Chuo-ku Niigata-shi	025-234-5922
Toyama	930-8509	Toyama Labor General Government Bldg., 1-5-5 Jinzuhonmachi, Toyama-shi	076-432-2730
Ishikawa	920-0024	Kanazawa Station West Joint Government Bldg., 3-4-1 Sainen, Kanazawa-shi	076-265-4423
Fukui	910-8559	Fukui Haruyama Joint Government Bldg., 1-1-54 Haruyama, Fukui-shi	0776-22-2652
Yamanashi	400-8577	1-1-11 Marunouchi, Kofu-shi	055-225-2853
Nagano	380-8572	1-22-1 Nakagoshcho, Nagano-shi	026-223-0553
Gifu	500-8723	Gifu Joint Government Bldg., 5-13 Kinryucho, Gifu-shi	058-245-8102
Shizuoka	420-8639	Shizuoka Local Joint Government Bldg., 9-50 Outemachi, Aoi-ku Shizuoka-shi	054-254-6352

愛知	460-8507	名古屋市中区三の丸2-5-1 名古屋合同庁舎第2号館	052-972-0253
三重	514-8524	津市島崎町 327-2 津第2 地方合同庁舎	059-226-2106
滋賀	520-0057	大津市御幸町 6-6	077-522-6649
京都	604-0846	京都市中京区両替町通御池上ル金吹町 451	075-241-3214
大阪	540-8527	大阪市中央区大手前 4-1-67 大阪合同庁舎第2号館	06-6949-6490
兵庫	650-0044	神戸市中央区東川崎町 1-1-3 神戸クリスタルタワー	078-367-9151
奈良	630-8570	奈良市法蓮町 387 奈良第3 地方合同庁舎	0742-32-0204
和歌山	640-8581	和歌山市黒田 2-3-3 和歌山労働総合庁舎	073-488-1150
鳥取	680-8522	鳥取市富安 2-89-9	0857-29-1703
鳥根	690-0841	松江市向島町 134-10 松江地方合同庁舎	0852-31-1156
岡山	700-8611	岡山市北区下石井 1-4-1 岡山第2 合同庁舎	086-225-2015
広島	730-8538	広島市中央区上八丁堀 6-30 広島合同庁舎第2号館	082-221-9242
山口	753-8510	山口市中河原町 6-16 山口地方合同庁舎2号館	083-995-0370
徳島	770-0851	徳島市徳島町城内 6-6 徳島地方合同庁舎	088-652-9163
香川	760-0019	高松市サンポート 3-33 高松サンポート合同庁舎	087-811-8918
愛媛	790-8538	松山市若草町 4-3 松山若草合同庁舎	089-935-5203
高知	780-8548	高知市南金田 1-39	088-885-6022
福岡	812-0013	福岡市博多区博多駅東 2-11-1 福岡合同庁舎新館	092-411-4862
佐賀	840-0801	佐賀市駅前中央 3-3-20 佐賀第2 合同庁舎	0952-32-7169
長崎	850-0033	長崎市万才町 7-1 住友生命長崎ビル	095-801-0030
熊本	860-8514	熊本市春日 2-10-1 熊本地方合同庁舎	096-355-3181
大分	870-0037	大分市東春日町 17-20 大分第2 ソフィアプラザビル	097-536-3212
宮崎	880-0805	宮崎市橋通東 3-1-22 宮崎合同庁舎	0985-38-8834
鹿児島	892-8535	鹿児島市山下町 13-21 鹿児島合同庁舎	099-223-8277
沖縄	900-0006	那覇市おもろまち 2-1-1 那覇第2 地方合同庁舎	098-868-4303

Aichi	460-8507	Nagoya Joint Government Bldg. No.2, 2-5-1 Sannomaru, Naka-ku Nagoya-shi	052-972-0253
Mie	514-8524	Tsu Local Joint Government Bldg. No.2, 327-2 Shimazakicho, Tsu-shi	059-226-2106
Shiga	520-0057	6-6 Miyuki-cho, Tsu-shi	077-522-6649
Kyoto	604-0846	451 Ryougaemachido-ri Oikeagaru Kinbukicho, Nakagyo-ku Kyoto-shi	075-241-3214
Osaka	540-8527	Osaka Joint Government Bldg. No.2, 4-1-67 Otemae, Chuo-ku Osaka-shi	06-6949-6490
Hyogo	650-0044	Kobe Crystal Tower, 1-1-3 Higashikawasakicho, Chuo-ku Kobe-shi	078-367-9151
Nara	630-8570	Nara Local Joint Government Bldg. No.3, 387 Hourencho, Nara-shi	0742-32-0204
Wakayama	640-8581	Wakayama Labor General Government Bldg., 2-3-3 Kuroda, Wakayama-shi	073-488-1150
Tottori	680-8522	2-89-9 Tomiyasu, Tottori-shi	0857-29-1703
Shimane	690-0841	Matsue Local Joint Government Bldg., 134-10 Mukoujimacho, Matsue-shi	0852-31-1156
Okayama	700-8611	Okayama Joint Government Bldg. No.2, 1-4-1 Shimoiishi, Kita-ku Okayama-shi	086-225-2015
Hiroshima	730-8538	Hiroshima Joint Government Bldg. No.2, 6-30 Kamihatchobori, Naka-ku Hiroshima-shi	082-221-9242
Yamaguchi	753-8510	Yamaguchi Local Joint Government Bldg. No.2, 6-16 Nakagawaracho, Yamaguchi-shi	083-995-0370
Tokushima	770-0851	Tokushima Local Joint Government Bldg., 6-6 Tokushimacho Jyounai, Tokushima-shi	088-652-9163
Kagawa	760-0019	Takamatsu Support Joint Government Bldg., 3-33 Support, Takamatsu-shi	087-811-8918
Ehime	790-8538	Matsuyama Wakakusa Joint Government Bldg., 4-3 Wakakusacho, Matsuyama-shi	089-935-5203
Kochi	780-8548	1-39 Minamikanada, Kochi-shi	088-885-6022
Fukuoka	812-0013	Fukuoka Joint Government Bldg. (New Annex), 2-11-1 Hakataekihigashi, Hakata-ku Fukuoka-shi	092-411-4862
Saga	840-0801	Saga Joint Government Bldg. No.2, 3-3-20 Ekimaechuo, Saga-shi	0952-32-7169
Nagasaki	850-0033	Sumitomo Life Nagasaki Bldg., 7-1 Manzaimachi, Nagasaki-shi	095-801-0030
Kumamoto	860-8514	Kumamoto Local Joint Government Bldg., 2-10-1 Kasuga, Kumamoto-shi	096-355-3181
Oita	870-0037	Oita 2nd Sofia Plaza Bldg., 17-20 Higashikasugamachi, Oita-shi	097-536-3212
Miyazaki	880-0805	Miyazaki Joint Government Bldg., 3-1-22 Tachibanado-ri Higashi, Miyazaki-shi	0985-38-8834
Kagoshima	892-8535	Kagoshima Joint Government Bldg., 13-21 Yamashitacho, Kagoshima-shi	099-223-8277
Okinawa	900-0006	Naha Local Joint Government Bldg. No.2, 2-1-1 Omoromachi, Naha-shi	098-868-4303

(2) 年金や税金等についての相談

[市区役所、町村役場の窓口]

その他、行政にかかわる相談は、お近くの市区役所や町村役場の窓口にお申し出ください。

[税務署、年金事務所]

所得税等の税に関する相談、厚生年金や国民年金については、お近くの税務署や年金事務所の窓口にお申し出ください。

(2) Konsultasi Pensiun atau Pajak

[Kantor Kota Besar, Distrik, Kota atau Desa]

Untuk konsultasi lain yang terkait dengan administrasi pemerintah, mintalah ke kantor kota besar, distrik, kota, atau desa terdekat.

[Kantor pelayanan pajak, kantor pembayaran pensiun]

Untuk konsultasi yang terkait dengan pajak penghasilan atau pajak-pajak lainnya, atau pensiun hari tua atau pensiun nasional, mintalah ke kantor pajak atau kantor pembayaran pensiun terdekat.

20. JITCOの技能実習生に対する母国語相談窓口

悩みやトラブルなどについて母国語で相談したい場合は、JITCOにご連絡ください。
連絡先は、次のとおりです。

[対応言語]

中国語・インドネシア語・ベトナム語

[手紙の送付先]

〒105-0013 東京都港区浜松町1-18-16
住友浜松町ビル4階
(財)国際研修協力機構 企業部 相談課

[電話相談]

フリーダイヤル：0120-022332

一般電話：03-6430-1111

FAX：03-6430-1114

中国語…毎週火曜日・木曜日

午前11:00～午後7:00

(午後1:00～2:00 昼休み)

毎週土曜日

午後1:00～午後8:00

インドネシア語…毎週火曜日・木曜日

午前11:00～午後7:00

(午後1:00～2:00 昼休み)

毎週土曜日

午後1:00～午後8:00

ベトナム語…毎週火曜日・木曜日

午前11:00～午後7:00

(午後1:00～2:00 昼休み)

毎週土曜日

午後1:00～午後8:00

20. Layanan Konsultasi Bahasa Asing untuk Pelatihan Praktek Kerja JITCO

Untuk konsultasi dalam bahasa asli Anda mengenai kekhawatiran atau masalah, silakan hubungi JITCO.
Informasi kontak seperti di bawah ini.

[Bahasa yang ditawarkan]

Bahasa Cina, bahasa Indonesia, bahasa Vietnam

[Alamat surat-menyurat]

1-18-16 Hamamatsucho, Minato-ku, Tokyo 105-0013
Sumitomo Hamamatsu-cho Bldg., 4F

The Japan International Training Cooperation Organization,
Training Facilitation Department, Consultation Office

[Konsultasi Melalui Telepon]

Bebas pulsa: 0120-022332

Tel: 03-6430-1111

Faks: 03-6430-1114

Bahasa Cina: Selasa, Kamis, 11:00 sampai 19:00
(Istirahat siang pukul 13:00 sampai 14:00)
Sabtu, pukul 13:00 sampai 20:00

Bahasa Indonesia: Selasa, Kamis, 11:00 sampai 19:00
(Istirahat siang pukul 13:00 sampai 14:00)
Sabtu, pukul 13:00 sampai 20:00

Bahasa Vietnam: Selasa, Kamis, 11:00 sampai 19:00
(Istirahat siang pukul 13:00 sampai 14:00)
Sabtu, pukul 13:00 sampai 20:00

[利用内容]

- ・ 仕事上や日常生活で悩みや不満を感じたとき
- ・ 技能実習の現場で指示が理解できなかったり、習慣や考え方の違いからトラブルになったとき
- ・ 病院で、病状説明が難しかったり、医師の説明がわからないときの電話通訳
- ・ 宗教、食事、習慣、考え方に関するアドバイス
- ・ 日本の法律や制度に対する問合せ
- ・ 日本の情報、故国の情報を知りたいとき

[Kapan Memanfaatkannya]

- ・ Ketika Anda merasa khawatir atau tidak puas di pekerjaan atau di kehidupan sehari-hari
- ・ Ketika terjadi masalah karena Anda tidak memahami instruksi dalam pelatihan praktek kerja, atau karena perbedaan kebiasaan atau cara berpikir
- ・ Menggunakan juru bahasa telepon ketika Anda mengalami masalah ketika menjelaskan gejala-gejala penyakit di rumah sakit, atau tidak mengerti penjelasan dari dokter
- ・ Bimbingan tentang agama, makanan, kebiasaan, atau cara berpikir
- ・ Pertanyaan-pertanyaan yang terkait dengan undang-undang dan sistem di Jepang
- ・ Ketika Anda menginginkan informasi tentang Jepang atau negara asal Anda

21. JITCOの相談窓口

① 医師による相談受付（日本語のみ）

- ・ 相談受付日
毎月第1水曜日 午後2：00～5：00
- ・ 相談先
TEL：03-6430-1118
- ・ 相談内容
病気等身体の悩み、健康管理、疾病予防、医療機関へのかかり方等に関する相談

② メンタルヘルスアドバイザーによる相談受付（日本語のみ）

- ・ 相談受付日
毎日 午前9：00～午後5：00（土日祝日除く）
- ・ 相談先
TEL：03-6430-1173
- ・ 相談内容
技能実習生の心の悩み等に関する相談

21. Layanan Konsultasi JITCO

① Layanan konsultasi dengan dokter (hanya dalam bahasa Jepang)

- ・ Waktu pelayanan konsultasi
- ・ Hari Rabu pertama setiap bulan, pukul 14:00 sampai 17:00
- ・ Informasi kontak
- ・ Tel: 03-6430-1118
- ・ Jenis konsultasi yang ditawarkan
- ・ Konsultasi mengenai masalah kondisi fisik, manajemen kesehatan, pencegahan penyakit, dan cara menghubungi lembaga medis, dll.

② Layanan konsultasi dengan pembimbing kesehatan mental (hanya dalam bahasa Jepang)

- ・ Waktu pelayanan konsultasi
- ・ Setiap hari, pukul 9:00sampai 17:00 (kecuali Sabtu, Minggu, dan hari libur)
- ・ Informasi kontak
- ・ Tel: 03-6430-1173
- ・ Jenis konsultasi yang ditawarkan
- ・ Konsultasi mengenai perasaan dan kekhawatiran trainee praktek kerja, dll.

③ **安全衛生アドバイザーによる相談受付(日本語のみ)**

- ・相談受付日
毎日 午前9：00～午後5：00（土日祝日除く）
- ・相談先
TEL：03-6430-1174
- ・相談内容
職場及び宿舎等日常生活における安全や衛生に関する相談

④ **労働災害保険相談員による相談受付（日本語のみ）**

- ・相談受付日
毎日 午前9：00～午後5：00（土日祝日除く）
- ・相談先
TEL：03-6430-1175
- ・相談内容
業務上又は通勤途上の被災による労災保険の請求手続き等に関する相談

③ **Layanan konsultasi dengan pembimbing keselamatan dan kesehatan (hanya dalam bahasa Jepang)**

- Waktu pelayanan konsultasi
- Setiap hari, pukul 9:00 sampai 17:00 (kecuali Sabtu, Minggu, dan hari libur)
- Informasi kontak
- Tel: 03-6430-1174
- Jenis konsultasi yang ditawarkan
- Konsultasi yang terkait dengan keselamatan dan kesehatan di tempat kerja dan di tempat tinggal serta kehidupan sehari-hari

④ **Layanan konsultasi dengan penasihat asuransi kecelakaan pekerja (hanya dalam bahasa Jepang)**

- Waktu pelayanan konsultasi
- Setiap hari, pukul 9:00 sampai 17:00 (kecuali Sabtu, Minggu, dan hari libur)
- Informasi kontak
- Tel: 03-6430-1175
- Jenis konsultasi yang ditawarkan
- Konsultasi yang terkait dengan prosedur untuk mengajukan asuransi pekerja karena kecelakaan kerja atau selama pergi dan pulang kerja

22. 健康に関する知識

(1) 日本の風土・気候になれよう

日本には、春、夏、秋、冬の四季があります。地方によって違いますが、気温は夏は30度を超えてむし暑く、冬は寒く0度以下になるところもあります。特に、一年中暑い地域や寒い地域からこられたあなたは衣服で調節するなど、「寒さ」、「暑さ」対策を行って下さい。



(2) 食事をしっかりとろう

日本の食事が口に合わないという人もいますでしょう。でも朝昼晩としっかり食事を取ることは、健康管理の基本です。

日本食は、日本の気候風土や生活に合った食事ですから少しずつ慣れる努力をしましょう。味つけは、あなたの好みでつけると良いでしょう。ただ、毎日同じ食品や料理を食べると病気の原因にもなります。多くの種類バラエティーに富んだ食事をとりましょう。



22. Pengetahuan tentang Kesehatan

(1) Biasakan Diri dengan Iklim dan Cuaca di Jepang

Jepang memiliki empat musim, yaitu musim semi, musim panas, musim gugur dan musim dingin. Tergantung pada wilayahnya, temperaturnya bisa panas di musim panas, melebihi 30 °C, dan bisa dingin di musim dingin, berada di bawah 0 °C. Secara khusus, jika Anda berasal dari wilayah yang panas sepanjang tahun atau dari wilayah dingin, Anda perlu menyesuaikan pakaian untuk menghadapi cuaca "dingin" atau "panas".



(2) Pastikan untuk Makan dengan Baik

Sebagian dari Anda mungkin sulit ketika pertamakali memakan makanan Jepang. Meskipun demikian, aturan dasar pengelolaan kesehatan adalah sarapan, makan siang, dan makan malam dengan baik. Karena makanan Jepang disesuaikan dengan iklim dan gaya hidup di Jepang, Anda akan bisa memakannya dan menjadi terbiasa. Untuk bumbunya, Anda dipersilakan untuk memakai bumbu yang Anda sukai. Tetapi, memakan makanan dan hidangan yang sama setiap hari bisa menyebabkan sakit. Makanlah hidangan yang menyediakan berbagai variasi makanan.



(3) 生活のリズム

昼間、一生懸命技能実習にはげんだら、夜はしっかり睡眠をとりましょう。

あなたの国では、仕事の後夜遅くまでいろいろな活動をすることもあると思いますが、早く日本での生活のリズムに慣れるようにしましょう。



(4) 衛生に気をつけよう

宿舎のそうじや、シーツの取替え、ふとんの日干し、洗濯なども健康を維持するための重要なことです。めんどくさくがらずに、こまめにやりましょう。特に週に一回はふとんを日干ししましょう。



(5) 相談相手を見つけよう

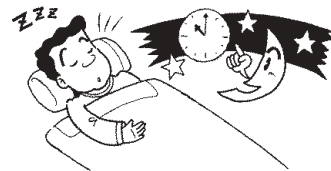
あなたの相談に乗ってくれるのが、技能実習指導員、生活指導員や相談員です。小さな不安は、大きくならないうちに相談して、解決してゆくようにしましょう。



また生活指導員等以外にも技能実習生仲間やリーダーなど、相談できる人が見つけれられるといいですね。

(3) Irama Kehidupan

Ketika Anda menghabiskan hari-hari dengan bekerja keras di pelatihan praktek kerja, pastikan untuk tidur dengan nyenyak pada malam harinya. Mungkin di negara Anda, Anda memiliki kebiasaan bergadang sampai malam hari setelah bekerja, tetapi alangkah baiknya jika Anda berusaha agar cepat terbiasa dengan irama kehidupan di Jepang.



(4) Perhatikan masalah Kebersihan

Membersihkan tempat tinggal, mengganti seprai, mengempiskan matras tidur, dan tindakan-tindakan lain untuk menjaga kesehatan merupakan hal yang penting. Apapun yang Anda lakukan, jangan meninggalkan hal-hal yang detail. Secara khusus, pastikan untuk mengempiskan matras tidur seminggu sekali.



(5) Temukan Seseorang untuk Membimbing Anda

Orang yang akan memberi Anda bimbingan termasuk koordinator pelatihan praktek kerja, pembimbing kehidupan, dan pembimbing lainnya. Carilah bimbingan untuk memecahkan kekhawatiran-kekhawatiran kecil sebelum berkembang menjadi besar.



Selain dari koordinator pelatihan praktek kerja, dll., Anda juga bisa menemukan orang di antara rekan-rekan atau kepala regu pelatihan praktek kerja Anda, yang bisa membantu Anda.

(6) 日本の生活と文化にふれよう

あなたの国にあって、日本に無いものばかりを求めると欲求不満がつのります。日本にある遊びやスポーツ、祭りなどで、あなたの興味のあるものに積極的に接すると良いでしょう。そのためにも職場の活動や地域の活動に積極的に参加することをおすすめします。



(7) 病院の確認

病気やケガは、いつおとずれるかわかりません。そのために自分が安心して行ける病院を確認しておきましょう。それだけでも不安が1つ減ります。

なお、JITCOではあなたが病気等にかかったときに、その症状等を医師等に伝えるための母国語と日本語で併記された「外国人技能実習生のための医療機関への自己申告表」(105ページ参照)を用意していますので活用して下さい。



(8) 保険への加入

あなたは保険に加入していますか。保険のひとつに「外国人技能実習生総合保険」があり、これに加入していれば、治療費など総合的な保障が受けられて大変便利です。自分がどのような保険に加入しているか良く確認しておきましょう。

(6) Biasakan Diri dengan Gaya Hidup dan Budaya Orang Jepang

Anda akan merasa kecewa jika menghabiskan waktu Anda untuk mencari hal-hal yang ada di negara asal Anda tetapi tidak ada di Jepang. Alangkah baiknya jika Anda aktif mencari tempat bersantai, olahraga, dan festival di Jepang yang bisa menarik minat Anda. Sebagai hasilnya, kami menyarankan Anda untuk aktif berpartisipasi dalam kegiatan-kegiatan di tempat kerja atau kegiatan-kegiatan setempat.



(7) Mencari Keberadaan Rumah Sakit

Anda tidak pernah tahu kapan Anda sakit atau terluka. Sebagai persiapan, Anda sebaiknya mencari keberadaan rumah sakit di mana Anda bisa mengunjunginya dengan penuh keyakinan. Hilanglah satu kekhawatiran dari diri Anda saat itu.

Jika Anda sakit karena menderita penyakit, dll., JITCO telah menyiapkan "Tabel Laporan Pribadi bagi Trainee Praktek Kerja untuk Datang ke Lembaga Medis", (Lihat Hal. 105) yang berisi tentang gejala-gejala penyakit dalam bahasa Anda dan bahasa Jepang secara bersebelahan untuk ditunjukkan kepada dokter, dll.



(8) Diikutsertakan dalam asuransi

Apakah Anda diikutsertakan dalam asuransi? Tersedia bagi Anda Asuransi Komprehensif untuk Trainee Praktek Kerja. Melalui program asuransi ini, Anda akan mendapatkan manfaat secara menyeluruh untuk biaya pengobatan, yang akan sangat bermanfaat bagi Anda. Pastikan dengan cermat untuk memeriksa apa jenis manfaat asuransi yang Anda miliki.

内科、外科、歯科、眼科、耳鼻咽喉科、総合病院の連絡先

病院の名称 _____

所在地 _____

電話番号 _____

医師の名称 _____

病院の名称 _____

所在地 _____

電話番号 _____

医師の名称 _____

病院の名称 _____

所在地 _____

電話番号 _____

医師の名称 _____

Alamat Kontak untuk Obat-Obatan; Bedah; Gigi Mata; Telinga, Hidung, and Tenggorokan; serta Rumah Sakit Umum

Nama rumah sakit _____

Lokasi _____

No. Telepon _____

Nama dokter _____

Nama rumah sakit _____

Lokasi _____

No. Telepon _____

Nama dokter _____

Nama rumah sakit _____

Lokasi _____

No. Telepon _____

Nama dokter _____

寄宿舎のルール

門 限	
食堂及び炊事場の 使用と掃除について	
風呂（シャワー）の 使用について	
消灯の時間 一同室の人と相談してー	
寄宿舎内の掃除について	
ゴミの出し方について	
その他	

Peraturan Asrama

Jam malam	
Menggunakan dan membersihkan ruang makan dan dapur	
Menggunakan kamar mandi (shower)	
Berbicara tentang waktu mati lampu dengan teman sekamar Anda	
Membersihkan asrama	
Membuang sampah	
Lain-lain	

23. 日本語に関する知識

ここでは、技能実習や緊急の場面で特によく使われる言葉をまとめています。

(1) 技能実習中のとっさの言葉

あぶない (abunai)
きけん (kiken)
だめ (dame)
さわるな (sawaruna)
はなせ (hanase)
やめろ (yamero)
とめろ (tomero)
にげろ (nigero)
ふせろ (fusero)

以上のことばは、技能実習指導員などがあなたを制止するためにとっさに発することばです。

このような言葉が発せられた時は、すぐに作業をやめて、避難したり機械を止めたりできるようにしましょう。

(2) トラブル等を知らせる言葉

かじだ (kaji da)
じこだ (jiko da)
じしんだ (jishin da)
つなみだ (tsunami da)
こうずいだ (kouzui da)
きんきゅうじたい (kinkyujitai)
たいへんだ (taihen da)

(3) 救助を求める言葉

たすけて (tasukete)
くるしい (kurushii)
いたい (itai)
だれかきて (dareka kite)
きゅうきゅうしゃ (kyukyusha)

23. Pengetahuan tentang Bahasa Jepang

Beikut ini, kami telah merangkum beberapa kata bahasa Jepang yang akan sering Anda gunakan dalam pelatihan praktek kerja atau dalam kondisi darurat.

(1) Perintah Satu Kata dalam Pelatihan Praktek Kerja

Abunai: Bahaya!
Kiken: Bahaya!
Dame: Jangan!
Sawaru na: Jangan sentuh!
Hanase: Lepaskan!
Yamero: Hentikan!
Tomero: Berhenti!
Nigero: Lari!
Fusero: Tiarap!

Kata-kata di atas merupakan kata-kata yang akan digunakan oleh koordinator pelatihan praktek kerja ketika memerlukan tanggapan yang cepat dari Anda.

Ketika Anda mendengar kata manapun dari kata-kata di atas, bersiaplah untuk segera menghentikan operasi pekerjaan, mengevakuasi area dan mematikan peralatan/mesin.

(2) Kata-kata yang Perlu Diketahui Tentang Bencana

Kaji da: Kebakaran!
Jiko da: Kecelakaan!
Jishin da: Gempa!
Tsunami da: Tsunami!
Kouzui da: Banjir!
Kinkyu jitai: Kondisi darurat!
Taihen da: Sesuatu yang buruk telah terjadi!

(3) Kata-Kata untuk Meminta Pertolongan

Tasukete: Tolong!
Kurushii: Saya merasa sakit!
Itai: Sakit!
Dareka kite: Seseorang tolong bantu saya!
Kyukyusha: Ambulans

(Untuk Trainee Praktek Kerja Asing)
(外国人技能実習生のための)

Formulir Laporan Diri untuk Lembaga Medis 医療機関への自己申告表

Tanggal Pengisian: Tahun Bulan Tanggal
記入日 年 月 日

Formulir ini berisi pertanyaan yang diajukan di loket pendaftaran pasien dan pertanyaan tambahan tentang kondisi fisik Anda, yang perlu dilaporkan ke rumah sakit. Isilah formulir ini dengan mencentang kotak yang sesuai, sebelum pergi ke rumah sakit. Setelah tiba di rumah sakit, serahkan formulir ini ke loket pendaftaran pasien.

病院へ申告するための「受付窓口での必要事項」と「補助問診票」です。予め記入し、該当する□に印を付け、受付窓口にて提出して下さい。

Pertanyaan yang Diajukan di Loket Pendaftaran Pasien

受付窓口での必要事項

(1)	Nama 名前	:	
(2)	Jenis Kelamin 性別	:	<input type="checkbox"/> Pria 男 <input type="checkbox"/> Wanita 女
(3)	Tanggal Lahir 生年月日	:	Tahun 年 Bulan 月 Tanggal 日
(4)	Usia 年齢	:	
(5)	Kewarganegaraan 国籍	:	
(6)	Alamat 住所	:	
(7)	Nomor Telepon 電話番号	:	
(8)	Kontak 連絡先	:	Nama Perusahaan 企業名 Penanggung Jawab 担当者名 Nomor Telepon 電話番号

Disusun oleh Organisasi Kerjasama Pelatihan Internasional Jepang (JITCO)
(財)国際研修協力機構(JITCO)作成

(9)	Bagian apa yang Anda kunjungi? 何科を受診しますか。	<input type="checkbox"/> Penyakit Dalam 内科 <input type="checkbox"/> Mata 眼科 <input type="checkbox"/> Saluran Kencing 泌尿器科 <input type="checkbox"/> Psikosomatik dan Psikiatri 心療内科・精神科 <input type="checkbox"/> Lainnya その他	<input type="checkbox"/> Bedah 外科 <input type="checkbox"/> Telinga, Hidung, dan Tenggorokan 耳鼻咽喉科 <input type="checkbox"/> Kebidanan dan Kandungan 産婦人科 <input type="checkbox"/> Tidak tahu わかりません	<input type="checkbox"/> Ortopedi 整形外科 <input type="checkbox"/> Gigi 歯科 <input type="checkbox"/> Kulit 皮膚科 <input type="checkbox"/> Instalasi Gawat Darurat 救急外来
(10)	Kapankah Anda tiba di Jepang? いつ日本に来ましたか。	Tahun 年	Bulan 月	Tanggal 日
(11)	Apakah Anda dapat berbahasa Jepang? 日本語は話せますか。	<input type="checkbox"/> Ya はい	<input type="checkbox"/> Hanya tingkat dasar. 簡単な日本語は分かります。	<input type="checkbox"/> Tidak いいえ
(12)	Biaya Medis 医療費について	<input type="checkbox"/> Saya memiliki asuransi kesehatan. () 健康保険に加入しています。 () 健康保険証番号		
	<input type="checkbox"/> Karena tidak diasuransikan, saya akan membayar sendiri biayanya. 健康保険に加入していませんので、全額自費で払います。			
	<input type="checkbox"/> Karena mengalami kecelakaan kerja, saya akan mengurus klaim asuransi kompensasi kecelakaan pekerja. 労災事故であり、労災保険の申請をします。			

Tanggal Pengisian: Tahun Bulan Tanggal
記入日 年 月 日

Pertanyaan Tambahan tentang Kondisi Fisik Anda

補助問診票

I Riwayat Keluarga 家族歴について

Jika ada anggota keluarga Anda termasuk yang sudah meninggal yang mengidap penyakit berikut, lingkari dengan 亡くなった方も含めて家族にも以下の症状があれば、□の周りを○で囲んで下さい。

II Riwayat Medis 既往症について

- (1) Pernahkah Anda mengidap penyakit berikut? □ Ya □ Tidak
今まで病気にかかったことはありますか。 はい いいえ

Jika Ya, centang pilihan yang sesuai.

「はい」と答えた場合、該当するものに、印を付けて下さい。

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Penyakit pernafasan
呼吸器の病気 | <input type="checkbox"/> Penyakit organ pencernaan
消化器の病気 |
| <input type="checkbox"/> Tekanan darah tinggi
高血圧症 | <input type="checkbox"/> Penyakit jantung
心臓の病気 |
| <input type="checkbox"/> Penyakit organ kencing
泌尿器の病気 | <input type="checkbox"/> Penyakit kandungan
婦人科の病気 |
| <input type="checkbox"/> Penyakit infeksi
感染症 | <input type="checkbox"/> Penyakit alergi
アレルギー疾患 |
| <input type="checkbox"/> Penyakit mental
心の病気 | |

Jika lainnya, harap sebutkan nama penyakitnya: ()
その他あれば、記入して下さい。

- (2) Apakah Anda minum obat secara rutin? □ Ya □ Tidak
現在、定期的に飲んでいる薬がありますか。 ある ない

Jika Ya, centang pilihan yang sesuai.

「ある」と答えた場合、該当するものに、印を付けて下さい。

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Obat penyakit pernafasan
呼吸器病の治療薬 | <input type="checkbox"/> Obat penyakit organ pencernaan
消化器病の治療薬 |
| <input type="checkbox"/> Obat tekanan darah tinggi
高血圧の治療薬 | <input type="checkbox"/> Obat penyakit jantung
心臓病の治療薬 |

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Obat tidur
睡眠薬 | <input type="checkbox"/> Obat penenang
精神安定剤 |
| <input type="checkbox"/> Obat yang dibawa dari negara saya.
母国から持ってきた。 | <input type="checkbox"/> Lainnya
その他 |

Sebutkan nama obat jika Anda mengetahuinya. ()
薬の名前がわかれば、記入して下さい。

- (3) Pernahkah Anda mengalami ruam pada kulit atau menjadi tidak enak badan setelah minum obat atau disuntik?
今まで薬を飲んだり、注射をした後に、皮膚に発疹が出たり、具合が悪くなったことがありますか。

- Ya □ Tidak
ある ない

Jika Ya, centang pilihan yang sesuai.

「ある」と答えた場合、該当するものに、印を付けて下さい。

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Obat-obatan golongan pirina (turunan pirazonol)
ピリン系の薬 | <input type="checkbox"/> Antibiotik
抗生物質 |
| <input type="checkbox"/> Anestetik
麻酔薬 | <input type="checkbox"/> Lainnya
その他 |

Sebutkan nama obat jika Anda mengetahuinya. ()
薬の名前がわかれば、記入して下さい。

III Alkohol dan Tembakau

酒またはタバコについて

- (1) Apakah Anda minum alkohol?
お酒を飲みますか。

- Ya □ Tidak
はい いいえ

Jika Ya, isilah ruang kosong yang tersedia.

「はい」と答えた場合、該当するものに、記入して下さい。

Berapa banyak yang Anda konsumsi sekali minum?

1 回に飲む量は、主に

1. ___ botol bir 2. ___ ml sake
ビール ___ 本 日本酒 ___ ml
3. ___ ml shochu (jenis arak)
焼酎 ___ ml
4. Lainnya ()
その他

- (2) Apakah Anda merokok?
たばこを吸っていますか。

- Ya (___ batang/hari) □ Tidak
はい (一日に約 ___本) いいえ

IV Mengapa Anda datang ke rumah sakit?

どうしたのですか。

Karena merasa tidak sehat. Karena cedera. Karena ditemukannya keabnormalan dalam hasil pemeriksaan kesehatan.

体の調子が悪いので、来ました。ケガをしたので、来ました。健康診断で異常がみつかりましたので、来ました。

(1) Kondisi umum

体全体の症状

- Demam; Suhu badan ___°C.
熱があります。熱が ___ 度あります。
- Kelelahan yang tidak kunjung hilang.
疲れがとれない。
- Badan lesu.
体がだるいのです。
- Mudah terserang flu/selesma.
風邪をひきやすいです。
- Terasa pusing.
めまいがします。
- Sulit tidur dan bangun terlalu pagi.
寝つきが悪かったり、朝早く目が覚めたりします。
- Merasa murung dan tertekan.
気持ち落ち込み、ゆううつです。
- Tidak dapat menikmati apa yang saya nikmati sebelumnya.
今まで楽しめていたことが楽しめません。
- Lainnya
その他

(2) Gejala tersebut sudah berlangsung selama ___ hari.

症状は、___ 日前からです。

V Ada yang tidak normal dengan bagian tubuh yang dicentang di bawah ini.

印を付けた体の部位に異常があります。

- | | | | |
|---|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> 1. Kepala/Wajah
頭・顔 | <input type="checkbox"/> 2. Mata
目 | <input type="checkbox"/> 3. Telinga
耳 | <input type="checkbox"/> 4. Hidung
鼻 |
| <input type="checkbox"/> 5. Mulut
口 | <input type="checkbox"/> 6. Gigi
歯 | <input type="checkbox"/> 7. Tenggorokan
のど | |
| <input type="checkbox"/> 8. Leher/Bahu
首・肩 | <input type="checkbox"/> 9. Dada
胸 | <input type="checkbox"/> 10. Lambung
胃 | |
| <input type="checkbox"/> 11. Perut
腹 | <input type="checkbox"/> 12. Anus/Organ Kencing/Organ Reproduksi
肛門・泌尿器・生殖器 | <input type="checkbox"/> 13. Punggung/Pinggang
背・腰 | |
| <input type="checkbox"/> 14. Tangan/Lengan/Kaki/Sendi
手・腕・足・関節 | <input type="checkbox"/> 15. Kulit
皮膚 | | |

VI Apakah Anda merasa sakit di bagian yang dicentang pada V?

Vで 印を付けた部位に、痛みがありますか。

- Ya Tidak
痛みがあります。痛みはありません。

Jika Ya, isilah ruang kosong yang tersedia.

「はい」と答えた場合、該当するものに、記入して下さい。

Sakit mulai terasa ___ hari atau ___ jam lalu.

その痛みは、___ 日前又は ___ 時間前から始まりました。

VII 1. Kepala/Wajah

頭/顔

Kepala

頭

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Sakit pada permukaan.
表面が痛みます。 | <input type="checkbox"/> Sakit pada bagian dalam.
内部が痛みます。 |
| <input type="checkbox"/> Sakit sebagian.
部分的に痛みます。 | <input type="checkbox"/> Sakit berdenyut-denyut.
ズキンズキンします。 |
| <input type="checkbox"/> Nyeri tumpul yang terus-menerus.
ジーンとした痛みがあります。 | <input type="checkbox"/> Terasa nyeri seolah terhimpit.
しめつけるように痛みます。 |
| <input type="checkbox"/> Terasa berat.
重く感じます。 | <input type="checkbox"/> Terasa pusing.
くらくなります。 |
| <input type="checkbox"/> Serasa melayang dan tidak jernih.
ぼおっとしてすっきりしません。 | <input type="checkbox"/> Lainnya
その他 |

Wajah

顔

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Terasa panas.
ほてります。 | <input type="checkbox"/> Sembap.
むくんでいます。 |
| <input type="checkbox"/> Berkedut.
ピクピク痙攣します。 | <input type="checkbox"/> Lainnya
その他 |

2. Mata

目

- Seperti kemasan benda asing di mata (kanan/kiri).
(右・左)に異物感があります。
- Mata (kanan/kiri) terasa sakit.
(右・左)が痛みます。
- Mata (kanan/kiri) terasa gatal.
(右・左)がかゆい。
- Mudah lelah.
疲れやすい。
- Mata (kanan/kiri) merah.
(右・左)が充血しています。
- Menjadi sulit untuk melihat.
見えにくくなってきました。
- Penglihatan buram.
かすみます。
- Penglihatan ganda.
ものが二重に見えます。
- Terasa kering.
かわきます。
- Lainnya
その他

3. Telinga

耳

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Sulit mendengar.
聞き取りにくいです。 | <input type="checkbox"/> Telinga (kanan/kiri) berdenyut.
耳鳴りがします。(右・左) |
| <input type="checkbox"/> Telinga (kanan/kiri) terasa sakit.
(右・左)が痛みます。 | <input type="checkbox"/> Telinga (kanan/kiri) bemanah.
耳だれが出ます。(右・左) |
| <input type="checkbox"/> Lainnya
その他 | |

Bila relevan, serahkan lembar ini dengan mencentang kotak yang sesuai.
(この頁に、該当部位があれば、症状に 印を付けて提出して下さい。)

4. Hidung 鼻	
<input type="checkbox"/> Beribus. 鼻水が出ます。	<input type="checkbox"/> Tersumbat. 鼻がつまります。
<input type="checkbox"/> Mimisan. 鼻血が出ます。	<input type="checkbox"/> Terasa gatal di bagian dalam. 鼻の中がかゆい。
<input type="checkbox"/> Lainnya その他	

5. Mulut 口	
<input type="checkbox"/> Mudah kering. 乾きます。	<input type="checkbox"/> Terasa sakit pada pipi. ほほが痛い。
<input type="checkbox"/> Terasa sakit pada lidah. 舌が痛い。	<input type="checkbox"/> Sariawan. 口内炎が出来ます。
<input type="checkbox"/> Nafas berbau. 口臭がします。	<input type="checkbox"/> Lainnya その他

6. Gigi 歯	
<input type="checkbox"/> Gigi terasa sakit. 歯が痛い。	
<input type="checkbox"/> Terasa ngilu bila memasukkan sesuatu yang dingin ke mulut. 冷たいものがしみます。	
<input type="checkbox"/> Gusi terasa nyeri. 歯ぐきが痛い。	<input type="checkbox"/> Gusi bengkak. 歯ぐきがはれています。
<input type="checkbox"/> Gusi berdarah. 歯ぐきから出血します。	<input type="checkbox"/> Tambalan gigi lepas. 歯の詰めものがとれました。
<input type="checkbox"/> Gigi patah. 歯が欠けました。	<input type="checkbox"/> Lainnya その他
<input type="checkbox"/> Saya hanya perlu pengobatan sementara. 応急措置だけで下さい。	

7. Tenggorokan のど	
<input type="checkbox"/> Terasa sakit 痛みます。	<input type="checkbox"/> Terasa sakit bila menelan. ものを飲み込むときに痛みます。
<input type="checkbox"/> Terasa meradang. いからっぽいのです。	<input type="checkbox"/> Terasa tersumbat. 何か詰まっている感じがします。
<input type="checkbox"/> Suara serak. 声がかすれます。	<input type="checkbox"/> Batuk-batuk. せきが出ます。
<input type="checkbox"/> Berdahak. 痰が出ます。	<input type="checkbox"/> Dahak berdarah. 血痰が出ます。
<input type="checkbox"/> Lainnya その他	

Bila relevan, serahkan lembar ini dengan mencentang kotak yang sesuai.
(この頁に、該当部位があれば、症状に 印を付けて提出して下さい。)

8. Leher/Bahu 首・肩	
<input type="checkbox"/> Leher terasa sakit. 首が痛い。	<input type="checkbox"/> Tidak dapat menoleh/memutar leher. 首が回らない・曲がらない。
<input type="checkbox"/> Leher terkilir saat tidur. 寝違えました。	<input type="checkbox"/> Bagian belakang leher terasa pegal dan kaku. 首の後ろがこります。
<input type="checkbox"/> Mengalami cedera leher (whiplash injury). むち打ち症になりました。	<input type="checkbox"/> Bahu terasa pegal dan kaku. 肩がこります。
<input type="checkbox"/> Lainnya その他	

9. Dada 胸	
<input type="checkbox"/> Dada terasa nyeri. 痛みます。	<input type="checkbox"/> Jantung berdebar kencang. 動悸がします。
<input type="checkbox"/> Dada terasa tertekan. 圧迫感があります。	<input type="checkbox"/> Sulit bernafas. 息がしにくいです。
<input type="checkbox"/> Muak. 吐き気がします。	<input type="checkbox"/> Rasa terbakar dalam lambung dan tekak. 胸やけがします。
<input type="checkbox"/> Lainnya その他	

10. Lambung 胃	
<input type="checkbox"/> Terasa nyeri tumpul. 鈍い痛みがあります。	<input type="checkbox"/> Terasa nyeri yang menusuk. 刺すように痛みます。
<input type="checkbox"/> Terasa berat. 重い感じがします。	<input type="checkbox"/> Timbul nyeri saat perut kosong. 空腹時に痛みます。
<input type="checkbox"/> Terasa sakit setelah makan. 食後に痛みます。	<input type="checkbox"/> Muak. 吐き気がします。
<input type="checkbox"/> Muntah. 吐きました。	<input type="checkbox"/> Tidak ada nafsu makan. 食欲がない。
<input type="checkbox"/> Lainnya その他	

Bila relevan, serahkan lembar ini dengan mencentang kotak yang sesuai.
(この頁に、該当部位があれば、症状に 印を付けて提出して下さい。)

11. Perut

腹

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Perut bawah (seluruhnya/kanan/kiri) terasa sakit.
(全体・右・左) 下腹部が痛い。 | <input type="checkbox"/> Terasa nyeri yang sangat.
ひどく痛みます。 |
| <input type="checkbox"/> Bagian sisi perut (kanan/kiri) terasa sakit.
(右・左) 脇腹が痛い。 | <input type="checkbox"/> Perut terasa nyeri dan mual.
お腹が痛くて吐き気もします。 |
| <input type="checkbox"/> Terasa nyeri tumpul.
鈍い痛みがあります。 | <input type="checkbox"/> Perut kembung.
お腹がはります。 |
| <input type="checkbox"/> Seluruh perut terasa melilit.
腹部全体が絞められるように痛みます。 | <input type="checkbox"/> Diare berat. [] kali sehari
ひどい下痢です。一日 [] 回。 |
| <input type="checkbox"/> Diare ringan.
軽い下痢です。 | <input type="checkbox"/> Sembelit. Satu kali dalam [] hari.
便秘です。 [] 日に 1 回です。 |
| <input type="checkbox"/> Lainnya
その他 | |

12. Anus/Organ Kencing/Organ Reproduksi

肛門・泌尿・生殖器

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Ada wasir.
痔があります。 | <input type="checkbox"/> Anus terasa gatal.
肛門がかゆいです。 |
| <input type="checkbox"/> Tinja bercampur darah.
便に血が混じります。 | <input type="checkbox"/> Sangat sering kencing.
尿が近いです。 |
| <input type="checkbox"/> Merasa sakit bila kencing.
排尿するときに痛みます。 | <input type="checkbox"/> Air kencing bercampur darah.
血尿が出ました。 |
| <input type="checkbox"/> Alat kelamin berdarah.
生殖器から出血します。 | <input type="checkbox"/> Ada keputihan.
おりものがあります。 |
| <input type="checkbox"/> Terasa sakit saat haid.
生理痛があります。 | <input type="checkbox"/> Haid tidak teratur.
生理が不順です。 |
| <input type="checkbox"/> Haid terhenti.
生理がとまりました。 | <input type="checkbox"/> Alat kelamin terasa gatal.
陰部にかゆみがあります。 |
| <input type="checkbox"/> Lainnya
その他 | |

13. Punggung/Pinggang

背・腰

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Punggung terasa nyeri.
背が痛みます。 | <input type="checkbox"/> Punggung bawah terasa nyeri.
腰が痛みます。 |
| <input type="checkbox"/> Punggung bawah terasa lemas.
腰がだるい。 | <input type="checkbox"/> Terasa sakit saat menggerakkan badan.
体を動かすときに痛い。 |
| <input type="checkbox"/> Lainnya
その他 | |

Bila relevan, serahkan lembar ini dengan mencentang kotak yang sesuai.
(この頁に、該当部位があれば、症状に 印を付けて提出して下さい。)

14. Tangan/Lengan/Kaki/Sendi

手・腕・足・関節

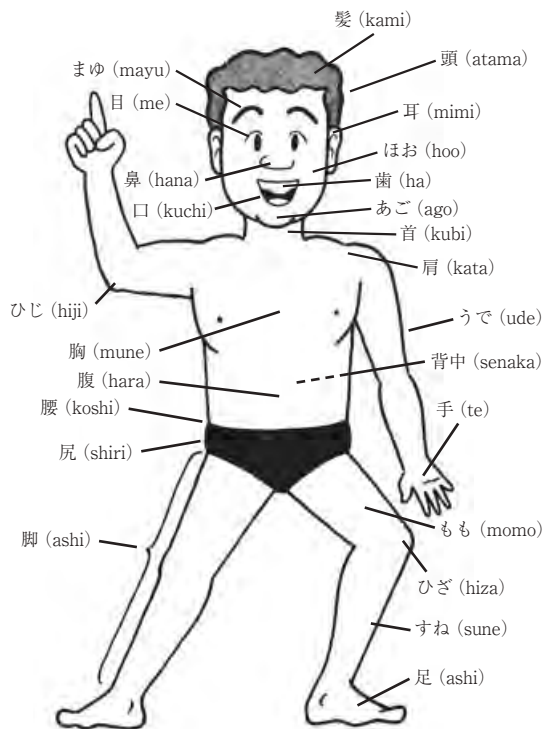
- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> (Tangan/Kaki) terasa sakit.
(手・足)が痛みます。 | <input type="checkbox"/> Tangan dan kaki terasa dingin.
手足が冷たく感じます。 |
| <input type="checkbox"/> Tangan/Kaki mati rasa.
(手・足)がしびれています。 | <input type="checkbox"/> Tangan/Kaki/Jari terkilitir.
手・足・指をくじきました。 |
| <input type="checkbox"/> Kaki kram.
足がつります。 | <input type="checkbox"/> Tidak dapat menekuk sendi/Sulit untuk meregang sendi.
関節が曲がりません・伸びにくいです。 |
| <input type="checkbox"/> Kaki bengkok.
足がむくんでいます。 | <input type="checkbox"/> Lainnya
その他 |

15. Kulit

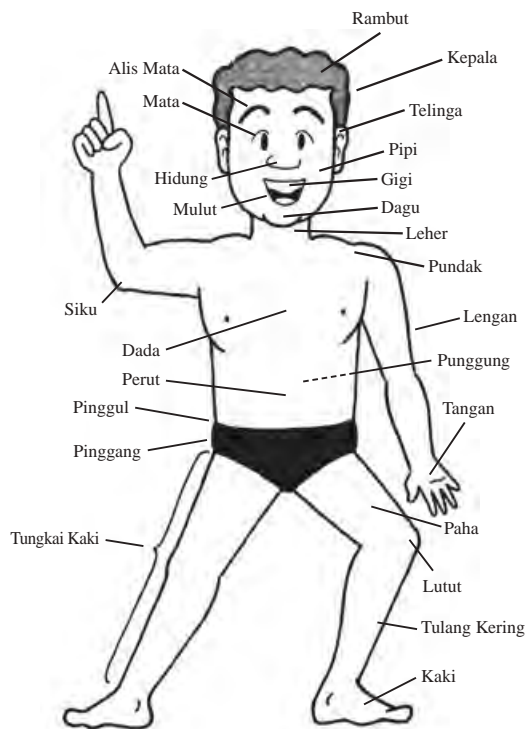
皮膚

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Gatal-gatal.
かゆいです。 | <input type="checkbox"/> Sakit.
痛いです。 |
| <input type="checkbox"/> Ada bisul.
おできができました。 | <input type="checkbox"/> Timbul bintil-bintil.
発疹が出ました。 |
| <input type="checkbox"/> Lainnya
その他 | |

体の部位



Anggota-anggota Tubuh



25. 日本の生活 便利メモ

(1) 緊急時、生活情報の電話番号

Phone number for emergencies and for useful information

警察／Police	1 1 0 (無料)
火事・救急車／Fire and Ambulance	1 1 9 (無料)
天気予報／Weather Information	1 7 7 (有料)
時報／Time Announcement	1 1 7 (有料)
電話番号調べ／Phone Numbers Inquiry	1 0 4 (有料)
電話の故障／Telephone Malfunction	1 1 3 (無料)

(2) 国際電話のかけかた

電話番号は、次の順序でかけると、世界中のどこにでもつながります。



例：KDDIを使用した場合、中国の0123-4567番にかけるときには、次のようになります。



※国際電話申込番号の例

KDDI(株)	0 0 1
日本テレコム(株)	0 0 4 1
ケーブル・アンド・ワイヤレスIDC(株)	0 0 6 1
NTTコミュニケーションズ(株)	0 0 3 3

※国際電話の国番号の一例

ペルー	5 1	インドネシア	6 2
フィリピン	6 3	タイ	6 6
日本	8 1	ベトナム	8 4
中国	8 6	スリランカ	9 4
ラオス	8 5 6	モンゴル	9 7 6

25. Kehidupan di Jepang dan Catatan Penting

(1) Nomor-nomor Telepon Darurat dan Informasi Bermanfaat Nomor telepon untuk keadaan darurat dan informasi bermanfaat

Polisi	110 (Bebas pulsa)
Pemadam Kebakaran dan Ambulans	119 (Bebas pulsa)
Informasi Cuaca	104
Layanan Informasi Waktu	177
Pertanyaan Nomor Telepon	117
Gangguan Telepon	113 (Bebas pulsa)

(2) Cara Melakukan Memutar Nomor Telepon Internasional

Gunakan prosedur di bawah ini untuk memutar nomor telepon ke manapun di dunia.



Contoh: Jika menggunakan KDDI, dan ingin memutar nomor 123-4567 di Cina, lakukan prosedur berikut ini.



* Contoh-contoh nomor aplikasi telepon internasional

KDDI	001
Japan Telecom	0041
IDC Berkabel dan Nirkabel	0061
NTT Communications	0033

* Contoh-contoh kode negara untuk telepon internasional

Peru	51	Indonesia	62
Filipina	63	Thailand	66
Jepang	81	Vietnam	84
Cina	86	Sri Lanka	94
Laos	856	Mongolia	976

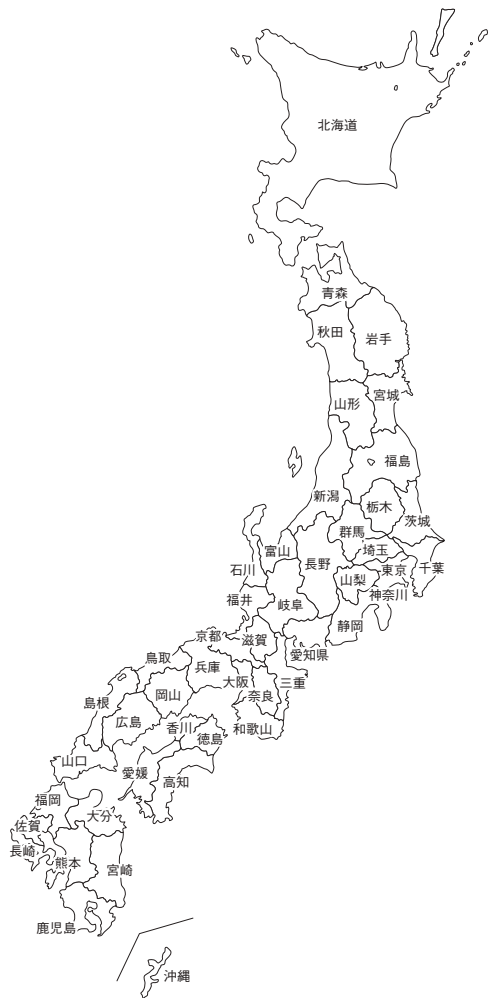
(3) 国際通常郵便料金 (航空便)

地 域		第1地域	第2地域	第3地域
地 域 名		アジア ・中国 ・フィリピン ・インドネシア ・タイ ・ベトナム など	オセアニア 中近東 北米 中米 欧州	アフリカ 南米
手紙 (定形)	25gまで	90円	110円	130円
	50gまで	160円	190円	230円
郵便はがき		70円均一		

(3) Biaya-biaya Pos Reguler Internasional (Pos Udara)

Wilayah		Wilayah 1	Wilayah 2	Wilayah 3
Nama wilayah		Asia •Cina •Filipina •Indonesia •Thailand •Vietnam, dll.	Oseania Timur Tengah Amerika Utama Amerika Tengah Eropa	Afrika Amerika Selatan
Surat (Formulir)	Sampai dengan 25g	90 yen	110 yen	130 yen
	Sampai dengan 50g	160 yen	190 yen	230 yen
Kartu pos		70 yen tarif seragam		

(4) 日本地図/Peta Jepang



都道府県	都道府県所在地	都道府県	都道府県所在地
北海道	札幌市 sapporo	滋賀県	shiga 大津市 otsu
青森県	aomori 青森市 aomori	京都府	kyoto 京都市 kyoto
岩手県	iwate 盛岡市 morioka	大阪府	osaka 大阪市 osaka
宮城県	miyagi 仙台市 sendai	兵庫県	hyogo 神戸市 kobe
秋田県	akita 秋田市 akita	奈良県	nara 奈良市 nara
山形県	yamagata 山形市 yamagata	和歌山県	wakayama 和歌山市 wakayama
福島県	fukushima 福島市 fukushima	鳥取県	tottori 鳥取市 tottori
茨城県	ibaraki 水戸市 mito	島根県	shimane 松江市 matsue
栃木県	tochigi 宇都宮市 utsunomiya	岡山県	okayama 岡山市 okayama
群馬県	gunma 前橋市 maebashi	広島県	hiroshima 広島市 hiroshima
埼玉県	saitama さいたま市 saitama	山口県	yamaguchi 山口市 yamaguchi
千葉県	chiba 千葉市 chiba	徳島県	tokushima 徳島市 tokushima
東京都	tokyo 東京 tokyo	香川県	kagawa 高松市 takamatsu
神奈川県	kanagawa 横浜市 yokohama	愛媛県	ehime 松山市 matsuyama
新潟県	niigata 新潟市 niigata	高知県	kochi 高知市 kochi
富山県	toyama 富山市 toyama	福岡県	fukuoka 福岡市 fukuoka
石川県	ishikawa 金沢市 kanazawa	佐賀県	saga 佐賀市 saga
福井県	fukui 福井市 fukui	長崎県	nagasaki 長崎市 nagasaki
山梨県	yamanashi 甲府市 kofu	熊本県	kumamoto 熊本市 kumamoto
長野県	nagano 長野市 nagano	大分県	oita 大分市 oita
岐阜県	gifu 岐阜市 gifu	宮崎県	miyazaki 宮崎市 miyazaki
静岡県	shizuoka 静岡市 shizuoka	鹿児島県	kagoshima 鹿児島市 kagoshima
愛知県	aichi 名古屋市 nagoya	沖縄県	okinawa 那覇市 naha
三重県	mie 津市 tsu		

技能実習生手帳

厚生労働省委託事業

2010年9月1版1刷発行
 2011年3月2版1刷発行
 2012年3月3版1刷発行

発行 (財)国際研修協力機構
 編集 〃 能力開発部

〒105-0013 東京都港区浜松町1-18-16
 住友浜松町ビル4階
 TEL.(03)6430-1181 FAX.(03)6430-1115
 ホームページ <http://www.jitco.or.jp/>

編集・発行所の許諾なく、本書に関する自習書、解説書もしくはこれに類するものの発行を禁ずる