

## 技能实习信息

## 技能実習情報

### 一 推荐使用「由心脑血管疾病引发死亡(过劳死)的防止对策—自测卡」—

1992年度到2010年度间,在日本居住期间死亡的技能实习生和研修生共有265名,其中30%的死因是心脑血管疾病。

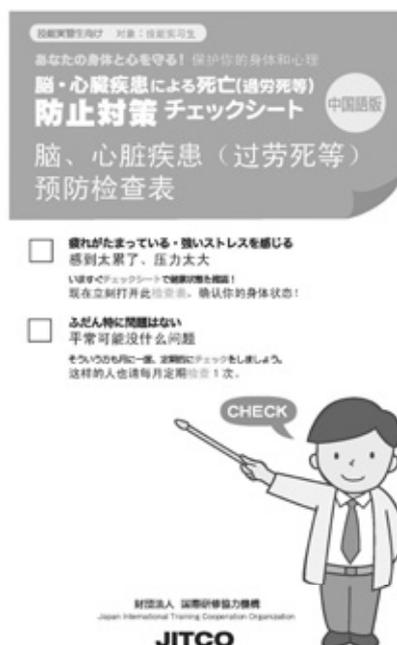
好不容易来到日本实习,却因心脑血管疾病遭到不幸而死亡的技能实习生和研修生共有79名。

本「由心脑血管疾病引发死亡(过劳死)的防止对策—自测卡」由如下列内容构成,有比较有效的预防效果。

- ① 由简单的问题可以自测自己的疲劳程度。
- ② 从劳动环境、健康管理、日常生活的角度出发,寻找危险因素到底在哪儿。
- ③ 提供其解决方法。
- ④ 对于紧急情况发生时的处理办法进行说明。

请使用本自测卡,对自己的身体健康进行管理。特别是身体不舒服时,要避免长时间劳动(过度劳累),牢记自身健康第一很重要。

实习生的自测卡(摘录)



### 一 「脳・心臓疾患による死亡(過労死等)防止対策チェックシート」の活用のおすすめ—

1992年度から2010年度までの間において日本在留中に死亡した技能実習生・研修生は265名であり、その30%の死因は、脳・心臓疾患によるものとなっています。

せっかく日本に来て実習を継続していても、突然脳・心臓疾患に見舞われ不幸にもお亡くなりになった技能実習生・研修生が、79名います。

「脳・心臓疾患による死亡(過労死等)防止対策チェックシート」は、次のような構成になっていて、効果的な予防対策を講じることが可能です。

- ① 簡単な質問により自らの疲労度をチェックできます。
- ② 危険要因がどこにあるか、労働環境・健康管理・日常生活の観点から探っていきます。
- ③ その解決方法を提供します。
- ④ もしもの緊急事態の際の対処方法等について解説しています。

本チェックシートを用いて自分の体を常日頃から管理してください。特に、体調の悪いときは長時間労働(働き過ぎ)を避け、自らの健康を第一に考えることが重要です。

実習生のチェックシート(抜粋)



本卡可在JITCO的网页免费下载, 网址如下:  
<http://www.jitco.or.jp/text/panf.html>  
「由心脑血管疾病引发死亡(过劳死)的防止对策-自测卡」  
「面向技能实习生(日文假名版・英文版・中文版・越南  
语版・印度尼西亚语版・泰国语版・菲律宾语版・蒙古  
语版・缅甸语版・老挝语版)」  
(中文版)  
[http://www.jitco.or.jp/download/data/  
checkseet\\_Chinese.pdf](http://www.jitco.or.jp/download/data/checkseet_Chinese.pdf)

JITCO ホームページ(下記アドレス)から無料でダウン  
ロードすることができます。  
<http://www.jitco.or.jp/text/panf.html>  
『脳・心臓疾患による死亡(過労死等)防止対策  
チェックシート』  
[技能実習生向け(日本語ひらがな版・英語版・中国  
語版・ベトナム語版・インドネシア語版・タイ語版・  
タガログ語版・モンゴル語版・ミャンマー語版・ラオ  
ス語版)]  
(中国語版)  
[http://www.jitco.or.jp/download/data/  
checkseet\\_Chinese.pdf](http://www.jitco.or.jp/download/data/checkseet_Chinese.pdf)