

## Information on Technical Intern Training

### — Recommendation To Use the “Check Sheet to Safeguard Against Death from Brain and Heart Conditions (Death from Overworking, etc.)” —

During the years from fiscal 1992 to 2010, 265 technical intern trainees and trainees have died during their stay in Japan, with 30% of those deaths being caused by brain or heart conditions. This means that as many as 79 technical intern trainees and trainees who have been pursuing their technical intern training program have suddenly fallen ill and died of brain or heart disease.

The “Check Sheet to Safeguard Against Death from Brain and Heart Conditions (Death from Overworking, etc.)” is comprised of the following sections to help you take effective steps to prevent fatal brain and heart conditions.

- ① A simple check sheet to diagnose your degree of fatigue
- ② A check sheet to examine possible risk factors in your working environment, physical health condition, and everyday life
- ③ Hints for eliminating the above risk factors
- ④ Summary of what to do in case of emergency

Please use this check sheet to properly maintain your health. Be especially careful to avoid working long hours (overworking) when you are not feeling well, and give first priority to your health.

Check sheet for technical intern trainees (excerpt)



## 技能実習情報

### 「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)



The check sheet may be downloaded from the JITCO website (the URL shown below) free of charge.  
<http://www.jitco.or.jp/text/panf.html>  
 “Check Sheet to Safeguard Against Death from Brain and Heart Conditions (Death from Overworking, etc.)”  
 [For technical intern trainees (Japanese (hiragana), English, Chinese, Vietnamese, Indonesian, Thai, Tagalog, Mongolian, Burmese, Laotian)]  
 (English version)  
[http://www.jitco.or.jp/download/data/checksheet\\_English.pdf](http://www.jitco.or.jp/download/data/checksheet_English.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）]  
 (英語版)  
[http://www.jitco.or.jp/download/data/checksheet\\_English.pdf](http://www.jitco.or.jp/download/data/checksheet_English.pdf)