

## Info Praktek Kerja

### — Anjuran untuk menggunakan [Formulir Pemeriksaan dalam Tindakan Pencegahan Kematian Akibat Penyakit Jantung & Otak (Kematian akibat kelelahan dll)] —

Selama periode tahun fiskal 1992 ~ 2010, Trainee dan Trainee Praktek Kerja (TPK) yang meninggal dunia di Jepang berjumlah 265 orang, 30% penyebabnya adalah penyakit jantung dan otak.

Meskipun datang ke Jepang untuk melakukan praktek kerja yang kontinuas, namun Trainee & TPK yang menderita kemalangan sampai meninggal karena penyakit jantung & otak yang menyerang secara tiba-tiba, ada sejumlah 79 orang.

[Formulir Pemeriksaan dalam Tindakan Pencegahan Kematian Akibat Penyakit Jantung & Otak (Kematian akibat kelelahan dll)], mempunyai komposisi seperti berikut ini, dan dapat membuat tindakan pencegahan yang efektif.

- ① Dapat mengecek sendiri tingkat kelelahan berdasarkan pertanyaan yang sederhana.
- ② Dapat mengetahui di mana faktor risiko, dilihat dari sudut pandang lingkungan kerja, pengawasan kesehatan, kehidupan sehari-hari.
- ③ Dapat memberikan cara solusi yang lebih baik.
- ④ Berisi penjelasan cara mengatasi masalah ketika dalam keadaan darurat.

Pakailah formulir pemeriksaan ini untuk menjaga kondisi badan sendiri dalam kehidupan setiap hari. Terutama, ketika kondisi badan memburuk, hindarilah bekerja terlalu berat atau dalam waktu panjang. Sangat penting bagi diri sendiri untuk berpandangan bahwa kesehatan adalah nomor satu.

Formulir Pemeriksaan TPK (kutipan)



## 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していきます。
- 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）



Dapat diunduh dengan gratis dari situs web JITCO (dengan alamat di bawah ini)

<http://www.jitco.or.jp/text/panf.html>

[Formulir Pemeriksaan dalam Tindakan Pencegahan Kematian Akibat Penyakit Jantung & Otak (Kematian akibat kelelahan dll)]

(Diperuntukan bagi TPK dengan berbagai versi bahasa ; Hiragana Jepang, Inggris, China, Vietnam, Indonesia, Thailand, Tagalog, Mongolia, Myanmar, Laos).

Untuk versi bahasa Indonesia, silakan unduh di :

[http://www.jitco.or.jp/download/data/checksheet\\_Indonesia.pdf](http://www.jitco.or.jp/download/data/checksheet_Indonesia.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）]

（インドネシア語版）

[http://www.jitco.or.jp/download/data/checksheet\\_Indonesia.pdf](http://www.jitco.or.jp/download/data/checksheet_Indonesia.pdf)