

Thông tin thực tập kỹ năng

— Khuyến khích sử dụng Bản kiểm tra phòng chống tử vong do bệnh tim và não (tử vong do làm việc quá sức karoshi) —

Trong khoảng thời gian từ năm tài chính 1992 đến năm tài chính 2010, đã có 265 thực tập sinh và tu nghiệp sinh người nước ngoài tại Nhật Bản bị tử vong. Trong số đó có tới 30%, tức là 79 người bị chết vì bệnh liên quan tới não và tim.

Nội dung của “Bản tự kiểm tra phòng chống tử vong do bệnh não-tim (tử vong do làm việc quá sức Karoshi)” như dưới đây, có thể tạo điều kiện cho ta phòng chống bệnh tật một cách có hiệu quả.

- ① Câu hỏi dễ hiểu để tự mình có thể kiểm tra được mức độ lao động quá mức như thế nào.
- ② Nguyên nhân của mỗi nguy hiểm là ở chỗ nào, tìm hiểu nguyên nhân đó từ môi trường lao động, quản lý sức khỏe và cuộc sống hàng ngày.
- ③ Đưa ra biện pháp xử lý.
- ④ Hướng dẫn cách giải quyết trong trường hợp xảy ra tình huống khẩn cấp.

Các bạn hãy sử dụng Bản tự kiểm tra này để thường xuyên quản lý sức khỏe của mình. Đặc biệt khi thấy người khó chịu thì không nên làm việc trong thời gian dài (làm việc quá sức). Cần nghĩ tới sức khỏe của bản thân là điều cần thiết nhất.

Bản tự kiểm tra sức khỏe của thực tập sinh

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ます。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）



Các bạn có thể tải bản tự kiểm tra này từ trang web của JITCO như sau:

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

Trong phần “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”，

các bạn sẽ thấy bản tiếng Việt trong mục sau : “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）”，

Hoặc có thể vào thẳng mục tiếng Việt theo địa chỉ sau:

http://www.jitco.or.jp/download/data/checksheet_Vietnam.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）〕

（ベトナム語版）

http://www.jitco.or.jp/download/data/checksheet_Vietnam.pdf