

## Thông tin thực tập kỹ năng

### — Khám sức khỏe —

Đối với các bạn thực tập sinh đến Nhật để thực tập kỹ năng, kể từ lúc việc thực tập được bắt đầu dựa trên hợp đồng lao động với cơ quan tiến hành thực tập, các bạn được áp dụng các pháp lệnh của Nhật Bản liên quan đến lao động nhằm bảo vệ người lao động. Các bạn thực tập sinh cũng phải tuân thủ các pháp lệnh liên quan đến lao động này.

Trong số báo này, chúng tôi xin trình bày về việc khám sức khỏe của người lao động được quy định trong Luật bảo vệ an toàn lao động, là một trong những sắc lệnh liên quan đến lao động.

#### <Khám sức khỏe của thực tập sinh kỹ năng>

Ở Nhật Bản, việc người lao động bị lão hóa, thiếu vận động, chế độ ăn uống không đúng cách, căng thẳng, v.v.. đang làm gia tăng bệnh thói quen sinh hoạt và số lượng đội quân dự bị của bệnh này. Để ngăn ngừa bệnh tật, duy trì và cải thiện sức khỏe, việc quản lý sức khỏe rất quan trọng.

Đối với các bạn thực tập sinh nước ngoài có tập quán sinh hoạt và môi trường sinh hoạt khác với Nhật Bản thì việc quản lý sức khỏe trong thời gian ở Nhật cũng rất quan trọng. Nền tảng của quản lý sức khỏe là khám sức khỏe, vì thế các bạn hãy đi khám sức khỏe, khi biết được tình trạng sức khỏe của mình, bạn sẽ sống vui tươi khỏe mạnh cả về thể chất lẫn tinh thần. Trước hết, chúng tôi nói về khám sức khỏe tại nơi làm việc.

#### \* Tại sao phải khám sức khỏe?

Mục đích của chế độ thực tập kỹ năng dành cho người nước ngoài là nhằm đào tạo nguồn nhân lực cho các nước đang phát triển, vì thế đối với các bạn thực tập sinh kỹ năng việc học kỹ năng, kỹ thuật rồi về nước trong khỏe mạnh là điều rất quan trọng. Việc khám sức khỏe tại nơi làm việc là nhằm mục đích phòng bệnh, phát hiện bệnh sớm, và bố trí nơi làm việc thích hợp. Khám sức khỏe bị buộc phải thực hiện theo Luật Vệ sinh An toàn Lao động.

Đạo luật này quy định người chủ doanh nghiệp khi thuê (khi bắt đầu việc thực tập kỹ năng dựa theo hợp đồng lao động ký với cơ quan tiến hành thực tập) lao động (thực tập sinh kỹ năng) làm việc thường xuyên phải thực hiện việc khám sức khỏe (khám sức khỏe khi tuyển dụng). Ngoài ra, đối với người lao động (thực tập sinh) làm việc thường xuyên, trong vòng một năm phải

## 技能実習情報

### — 健康診断 —

技能実習で日本に来られた皆さんには、実習実施機関との雇用契約に基づく技能実習が始まったときから、労働者の保護を目的とした日本の労働関係法令が適用されます。技能実習生の皆さんも日本の労働関係法令などを守るようにしてください。

今回は、労働関係法令のひとつである労働安全衛生法で定められている労働者の健康診断について、お知らせします。

#### <技能実習生の健康診断>

日本においては、労働者の高齢化、運動不足、不適切な食生活、ストレスの増加等により、生活習慣病又はその予備軍が増大しています。疾病を予防し、健康を維持・増進するには、健康管理が重要になってきています。

生活習慣や生活環境を異にする国から来日して技能実習に励んでいる皆さんにとっても、健康管理は重要な事柄と言えるでしょう。健康管理の基本となるのが健康診断ですので、健康診断をきちんと受診し、自分の体の状態を知った上で、心身ともに健康で明るく生活したいものです。まずは、職場における健康診断についてお話ししたいと思います。

#### \*なぜ、健康診断を受けるのでしょうか。

外国人技能実習制度の目的は、開発途上国の人材育成を目指すものですので、技能実習生の皆さんには、しっかり技能・技術を修得した上で、無事に帰国していただくことが大切です。職場で行う健康診断は病気の予防、早期発見や適正な職場配置などを行うことを目的として「労働安全衛生法」で義務付けられています。

この法律の中で、事業者は、常時使用する労働者（技能実習生）を雇い入れるとき（実習実施機関との雇用契約に基づく技能実習が始まる時）は、健康診断（雇入時の健康診断）を行わなければならないと定められています。また、常時使用する労働者（技能実習生）に対し、1年以内ごとに1回（深夜労働等、健康に有害な業務に従事する者は6ヶ月以内

khám sức khỏe định kỳ 1 lần (những người làm việc đêm khuya, hay công việc có hại sức khỏe thì trong vòng 6 tháng thực hiện 1 lần).

Người chủ doanh nghiệp phải thông báo kết quả khám sức khỏe cho người lao động (thực tập sinh kỹ năng) đã khám sức khỏe.

Mặt khác, người lao động (thực tập sinh kỹ năng) cũng được quy định là phải đi khám sức khỏe.

**\* Có những loại khám sức khỏe nào?**

Trong khám sức khỏe, đối với người lao động (thực tập sinh kỹ năng) làm việc thường xuyên, ngoài khám sức khỏe lúc tuyển dụng, khám sức khỏe định kỳ, còn có khám sức khỏe đặc biệt đối với những thực tập sinh làm việc ở những môi trường có bụi độc hại. Khám sức khỏe đặc biệt gồm có khám sức khỏe dung môi hữu cơ, và khám sức khỏe bụi phổi.

**\* Có những hạng mục kiểm tra nào trong khám sức khỏe?**

Những hạng mục khám sức khỏe lúc tuyển dụng gồm có: 1/ điều tra tiền sử bệnh và lý lịch nghiệp vụ, 2/ kiểm tra các triệu chứng tự cảm thấy và triệu chứng đã hiện rõ, 3/ chiều cao, cân nặng, vòng bụng, thị lực và thính lực, 4/ chụp X quang phổi, 5/ đo huyết áp, 6/ kiểm tra lượng hemoglobin và hồng huyết cầu (kiểm tra thiếu máu), 7/ kiểm tra chức năng gan, 8/ kiểm tra mỡ máu, 9/ kiểm tra đường huyết, 10/ kiểm tra nước tiểu, 11/ kiểm tra tâm điện đồ.

Trong khám sức khỏe lúc tuyển dụng, không thể lược bỏ bất kỳ hạng mục nào kể trên.

Trong khám sức khỏe định kỳ, các hạng mục kiểm tra gần như giống với khám sức khỏe khi tuyển dụng (ở khám sức khỏe định kỳ, hạng mục 4/ trở thành “chụp X quang phổi và kiểm tra đờm”), tuy nhiên, căn cứ trên tiêu chuẩn do Bộ trưởng Bộ Y tế quy định thì có thể lược bỏ những hạng mục được bác sĩ công nhận là không cần thiết.

**\* Khi khám sức khỏe phải chú ý những điều gì?**

Tùy theo hạng mục kiểm tra, có hạng mục không được uống rượu, hút thuốc, ăn bánh kẹo vào đêm hôm trước, hoặc có hạng mục không được ăn sáng vào ngày kiểm tra, vì thế các bạn cần giữ đúng các điều này. Ngoài ra, để kiểm tra thiếu máu, kiểm tra mỡ trong máu, kiểm tra đường huyết bạn cần phải lấy máu, việc này rất cần thiết để khám sức khỏe.

gồm 1 lần) định kỳ khám sức khỏe (khám sức khỏe định kỳ) phải được thực hiện ít nhất một lần trong vòng 6 tháng.

Hơn nữa, người sử dụng lao động phải thông báo kết quả khám sức khỏe cho người lao động (thực tập sinh kỹ năng) đã khám sức khỏe.

Mặt khác, người lao động (thực tập sinh kỹ năng) cũng được quy định là phải đi khám sức khỏe.

**\* Khám sức khỏe có những loại nào?**

Trong khám sức khỏe, đối với người lao động (thực tập sinh kỹ năng) làm việc thường xuyên, ngoài khám sức khỏe lúc tuyển dụng, khám sức khỏe định kỳ, còn có khám sức khỏe đặc biệt đối với những thực tập sinh làm việc ở những môi trường có bụi độc hại. Khám sức khỏe đặc biệt gồm có khám sức khỏe dung môi hữu cơ, và khám sức khỏe bụi phổi.

**\* Có những hạng mục kiểm tra nào trong khám sức khỏe?**

Những hạng mục khám sức khỏe lúc tuyển dụng gồm có: ① điều tra tiền sử bệnh và lý lịch nghiệp vụ ② kiểm tra các triệu chứng tự cảm thấy và triệu chứng đã hiện rõ ③ chiều cao, cân nặng, vòng bụng, thị lực và thính lực ④ chụp X quang phổi ⑤ đo huyết áp ⑥ kiểm tra lượng hemoglobin và hồng huyết cầu (kiểm tra thiếu máu) ⑦ kiểm tra chức năng gan ⑧ kiểm tra mỡ máu ⑨ kiểm tra đường huyết ⑩ kiểm tra nước tiểu ⑪ kiểm tra tâm điện đồ.

Trong khám sức khỏe lúc tuyển dụng, không thể lược bỏ bất kỳ hạng mục nào kể trên.

Trong khám sức khỏe định kỳ, các hạng mục kiểm tra gần như giống với khám sức khỏe khi tuyển dụng (ở khám sức khỏe định kỳ, hạng mục ④ trở thành “chụp X quang phổi và kiểm tra đờm”), tuy nhiên, căn cứ trên tiêu chuẩn do Bộ trưởng Bộ Y tế quy định thì có thể lược bỏ những hạng mục được bác sĩ công nhận là không cần thiết.

**\* Khi khám sức khỏe phải chú ý những điều gì?**

Tùy theo hạng mục kiểm tra, có hạng mục không được uống rượu, hút thuốc, ăn bánh kẹo vào đêm hôm trước, hoặc có hạng mục không được ăn sáng vào ngày kiểm tra, vì thế các bạn cần giữ đúng các điều này. Ngoài ra, để kiểm tra thiếu máu, kiểm tra mỡ trong máu, kiểm tra đường huyết bạn cần phải lấy máu, việc này rất cần thiết để khám sức khỏe.