

Info Praktek Kerja

— Pemeriksaan Kesehatan —

Anda semua yang datang ke Jepang untuk praktek kerja, dilindungi sebagai tenaga kerja oleh UU yang berkaitan dengan ketenagakerjaan, sejak mulai praktek kerja berdasarkan kontrak kerja, selama periode praktek kerja ini. Jadi Anda pun tentunya harus berusaha untuk mematuhi UU Ketenagakerjaan Jepang ini.

Kali ini, kami ketengahkan tentang Pemeriksaan Kesehatan bagi para pekerja, yang ditetapkan dalam UU Sanitasi & Keselamatan Kerja, yang merupakan salah satu dari UU Ketenagakerjaan.

<Pemeriksaan Kesehatan Trainee Praktek Kerja>

Di Jepang, penyakit yang disebabkan kebiasaan hidup dan semua efek sampingnya semakin meningkat dikarenakan pekerja yang semakin berumur, kurang olahraga, kebiasaan makan yang tidak beres dan stress yang semakin banyak. Untuk mencegah penyakit dan menjaga kesehatan lebih lanjut, pengawasan kesehatan semakin diperlukan.

Bagi Anda yang datang ke Jepang untuk praktek kerja dari negeri yang berbeda lingkungan dan kebiasaan hidupnya, dapat dikatakan bahwa pengawasan kesehatan adalah hal yang tak boleh dikesampingkan. Oleh karena dasar dari pengawasan kesehatan

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

adalah pemeriksaan kesehatan, maka periksakanlah kesehatan Anda dengan teratur, untuk mengetahui kondisi tubuh sendiri agar dapat hidup dengan ceria dan sehat lahir batin. Pertama-mata mari kita bahas tentang pemeriksaan kesehatan di tempat kerja.

*** Mengapa kita harus memeriksakan kesehatan ?**

Tujuan dari program praktek kerja orang luar negeri adalah untuk membina sumber daya manusia di negara-negara sedang berkembang. Oleh karena itu, penting sekali bagi Trainee Praktek Kerja (TPK) untuk benar-benar menguasai keterampilan dan teknologi, lalu kembali ke Tanah Airnya dengan selamat. Pemeriksaan kesehatan di perusahaan diwajibkan oleh [UU Sanitasi dan Keselamatan Kerja], yang bertujuan untuk mencegah dan menemukan penyakit sedini mungkin, serta penempatan di tempat kerja yang tepat.

Di dalam UU tersebut, pihak perusahaan juga diharuskan melakukan [pemeriksaan kesehatan awal kerja] bagi para TPK, ketika akan mulai mempekerjakan karyawan (TPK) berdasarkan perjanjian kerja dengan Lembaga Pengawas. Selain pemeriksaan kesehatan awal, juga diharuskan melakukan pemeriksaan kesehatan berkala kepada para karyawan (TPK), 1 kali setahun, dan bagi karyawan yang melakukan pekerjaan tengah malam atau pekerjaan yang berbahaya bagi kesehatan, setiap 6 bulan sekali.

Perusahaan penerima TPK harus memberitahukan hasil pemeriksaan kesehatan ini kepada orangnya sendiri.

Sebaliknya, pihak karyawan (TPK) juga diharuskan mengikuti pemeriksaan kesehatan ini.

*** Ada jenis apa saja dalam pemeriksaan kesehatan ?**

Selain pemeriksaan kesehatan awal kerja dan pemeriksaan kesehatan berkala seperti yang disebutkan di atas, juga ada yang namanya pemeriksaan kesehatan khusus, yaitu diperuntukkan bagi TPK yang bekerja di tempat yang banyak beterbangan serbuk-serbuk berbahaya. Sebagai pemeriksaan kesehatan khusus, terdapat pemeriksaan kesehatan dengan pelarut organik dan pemeriksaan kesehatan pneumokoniosis.

*** Apa saja yang diperiksa dalam pemeriksaan kesehatan ?**

Dalam pemeriksaan kesehatan awal kerja, yang diperiksa adalah : ① pemeriksaan riwayat kesehatan dan riwayat pekerjaan

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ヶ月以内ごとに1回）定期的に健康診断（定期健康診断）を行わなければならないとされています。

さらに、事業者は、健康診断を受けた労働者（技能実習生）に対し、その結果を通知するよう定められています。

一方、労働者（技能実習生）は、この健康診断を受けなければならないとされています。

*** 健康診断にはどのような種類があるのでしょうか。**

健康診断には、常時使用する労働者（技能実習生）に対して行う上記の雇入時の健康診断、定期健康診断のほか、有害な粉じん等を発散するような職場で働いている技能実習生に対する特殊健康診断があります。特殊健康診断としては、有機溶剤健康診断、じん肺健康診断などがあります。

*** 健康診断の検査項目は何でしょうか。**

雇入時の健康診断の項目は、①既往歴及び業務歴の調査 ②自覚症状及び他覚

② pemeriksaan ada tidaknya gejala yang disadari sendiri atau yang terlihat orang lain ③ pemeriksaan fisik ; tinggi badan, berat badan, lingkaran pinggang, daya penglihatan, daya pendengaran ④ pemeriksaan rontgen bagian dada ⑤ pengukuran tekanan darah ⑥ pemeriksaan hemoglobin dan jumlah sel darah merah ⑦ pemeriksaan fungsi hati ⑧ pemeriksaan kolesterol darah ⑨ pemeriksaan glukosa darah ⑩ pemeriksaan urine ⑪ pemeriksaan elektrokardiogram.

Dalam pemeriksaan kesehatan awal kerja jenis yang harus diperiksa tidak bisa diringkas.

Pemeriksaan kesehatan berkala juga jenisnya hampir sama dengan pemeriksaan kesehatan awal kerja (dalam pemeriksaan kesehatan berkala, no ④ menjadi pemeriksaan rontgen bagian dada dan pemeriksaan dahak), tetapi dapat diringkas apabila menurut dokter jenis pemeriksaan tsb tidak diperlukan, asalkan berdasarkan standar yang ditetapkan oleh Menteri Kesehatan dan Ketenagakerjaan.

* Hal apakah yang harus diperhatikan oleh mereka yang akan memeriksakan kesehatannya ?

Ada kalanya dilarang minum alkohol, merokok, makan permen sejak malam sebelumnya, tergantung dari jenis pemeriksaan. Ada pula yang tidak boleh makan pagi pada hari pemeriksaannya. Patuhilah semua larangan tersebut. Juga ada kalanya untuk menjalankan pemeriksaan kesehatan ini, darah perlu diambil untuk pemeriksaan anemia, kolesterol darah, glukosa darah, dll.

症状の有無の検査 ③身長、体重、腹囲、視力及び聴力の検査 ④胸部エックス線検査 ⑤血圧の測定 ⑥血色素量及び赤血球数の検査（貧血検査） ⑦肝機能検査 ⑧血中脂質検査 ⑨血糖検査 ⑩尿検査 ⑪心電図検査です。

雇入時の健康診断では、検査項目を省略することはできません。

定期健康診断の項目も、上記の雇入時の健康診断項目とはほぼ同様（定期健康診断では④が「胸部エックス線検査及び喀痰検査」となっている）ですが、厚生労働大臣が定める基準に基づき、医師が必要でないとする項目については省略される場合があります。

* 健康診断に当たって受診者が気をつけることは何でしょうか。

検査の項目によっては前日の夜から酒、たばこ、飴等をとってはいけなかったり、検査当日の朝食をとってはいけない場合がありますので、担当者からの注意事項を守ってください。また、上記の貧血検査、血中脂質検査、血糖検査などのために採血されることがありますが、これは健康診断実施のために必要なものです。