

技能実習生向け 対象：技能実習生

あなたの身体と心を守る！ 保护你的身体和心理

# 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

中国語版

## 脳、心臓疾患（过劳死等） 预防检查表

☐

疲れがたまっている・強いストレスを感じる  
感到太累了、压力太大

いますぐ**チェックシート**で健康状態を確認！

现在立刻打开此**检查表**，确认你的身体状态！

☐

ふだん特に問題はない  
平常可能没什么问题

そういう方も月に一度、定期的に**チェック**をしましょう。

这样的人也请每月定期**检查** 1 次。



公益財団法人 国際人材協力機構

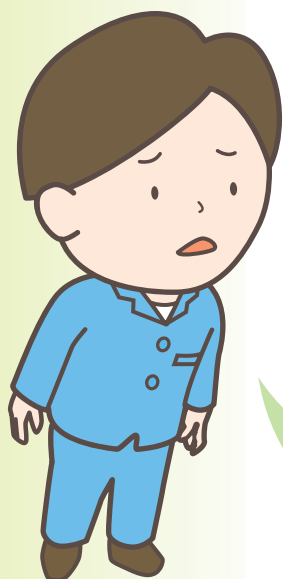
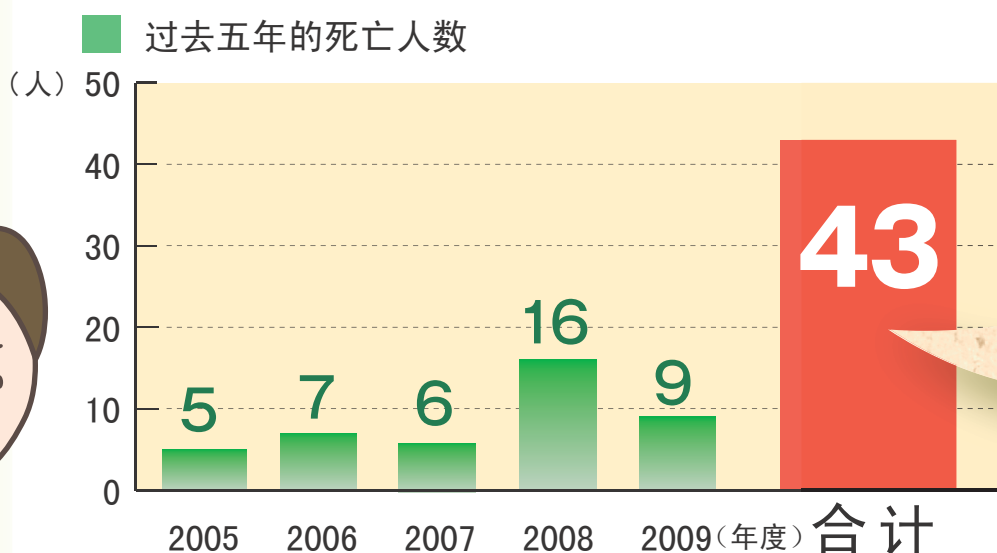
Japan International Trainee & Skilled Worker Cooperation Organization

**JITCO**

# 重要的身体和心理



请见下表。这是过去五年里因“脑、心脏疾病”而死亡的统计。每年有数名至十几名技术培训生不幸去世。脑、心脏疾病的发病与右页所述**危险因素**有关。即使自己并没有感觉压力及疲劳感，压力和疲劳也会在不知不觉中积累，这有可能酿成**危险的状态**。



如果自己也不注意的话…。

# 三大危险因素

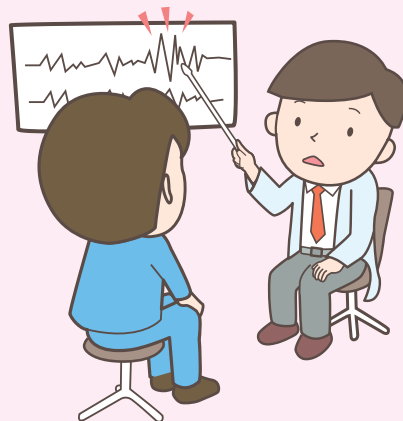
## 劳动环境的危险因素

1. 长时间疲劳工作
2. 因深夜工作所带来的疲劳、精神紧张以及压力 等



## 健康管理的危险因素

1. 健康检查中所诊断出的身体异常
2. 胸痛等自觉症状 等



## 日常生活的危险因素

1. 睡眠不足
2. 暴饮暴食、偏食所引起的体重骤增 等



请检验一下自己的身体和心理状况。

Let's CHECK!

# 身体と心のチェックシート

## 身体和心理检查表



最近1ヶ月の状態について当てはまる項目をチェック☑して下さい。  
请根据自己最近一个月的状况，选择相符合的项目。

|    |                          |                                                                        |                                                                     |                                                                    |
|----|--------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| 1  | イライラする<br>焦躁             | <input type="checkbox"/> ほとんどない(0)<br><input type="checkbox"/> 几乎没有(0) | <input type="checkbox"/> 時々ある(1)<br><input type="checkbox"/> 有时会(1) | <input type="checkbox"/> よくある(3)<br><input type="checkbox"/> 经常(3) |
| 2  | 不安だ<br>不安                | <input type="checkbox"/> ほとんどない(0)<br><input type="checkbox"/> 几乎没有(0) | <input type="checkbox"/> 時々ある(1)<br><input type="checkbox"/> 有时会(1) | <input type="checkbox"/> よくある(3)<br><input type="checkbox"/> 经常(3) |
| 3  | 落ち着かない<br>心神不定           | <input type="checkbox"/> ほとんどない(0)<br><input type="checkbox"/> 几乎没有(0) | <input type="checkbox"/> 時々ある(1)<br><input type="checkbox"/> 有时会(1) | <input type="checkbox"/> よくある(3)<br><input type="checkbox"/> 经常(3) |
| 4  | ゆううつだ<br>郁闷              | <input type="checkbox"/> ほとんどない(0)<br><input type="checkbox"/> 几乎没有(0) | <input type="checkbox"/> 時々ある(1)<br><input type="checkbox"/> 有时会(1) | <input type="checkbox"/> よくある(3)<br><input type="checkbox"/> 经常(3) |
| 5  | よく眠れない<br>经常失眠           | <input type="checkbox"/> ほとんどない(0)<br><input type="checkbox"/> 几乎没有(0) | <input type="checkbox"/> 時々ある(1)<br><input type="checkbox"/> 有时会(1) | <input type="checkbox"/> よくある(3)<br><input type="checkbox"/> 经常(3) |
| 6  | 身体の調子が悪い<br>身体状况不好       | <input type="checkbox"/> ほとんどない(0)<br><input type="checkbox"/> 几乎没有(0) | <input type="checkbox"/> 時々ある(1)<br><input type="checkbox"/> 有时会(1) | <input type="checkbox"/> よくある(3)<br><input type="checkbox"/> 经常(3) |
| 7  | 物事に集中できない<br>对事物无法集中精神   | <input type="checkbox"/> ほとんどない(0)<br><input type="checkbox"/> 几乎没有(0) | <input type="checkbox"/> 時々ある(1)<br><input type="checkbox"/> 有时会(1) | <input type="checkbox"/> よくある(3)<br><input type="checkbox"/> 经常(3) |
| 8  | することに間違いが多い<br>做事时出错多    | <input type="checkbox"/> ほとんどない(0)<br><input type="checkbox"/> 几乎没有(0) | <input type="checkbox"/> 時々ある(1)<br><input type="checkbox"/> 有时会(1) | <input type="checkbox"/> よくある(3)<br><input type="checkbox"/> 经常(3) |
| 9  | 仕事中に強い眠気に襲われる<br>工作时严重犯困 | <input type="checkbox"/> ほとんどない(0)<br><input type="checkbox"/> 几乎没有(0) | <input type="checkbox"/> 時々ある(1)<br><input type="checkbox"/> 有时会(1) | <input type="checkbox"/> よくある(3)<br><input type="checkbox"/> 经常(3) |
| 10 | やる気が出ない<br>没有干劲          | <input type="checkbox"/> ほとんどない(0)<br><input type="checkbox"/> 几乎没有(0) | <input type="checkbox"/> 時々ある(1)<br><input type="checkbox"/> 有时会(1) | <input type="checkbox"/> よくある(3)<br><input type="checkbox"/> 经常(3) |



|    |                   |                                    |                                  |                                  |
|----|-------------------|------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| 11 | へとへとだ（運動後を除く）     | <input type="checkbox"/> ほとんどない(0) | <input type="checkbox"/> 時々ある(1) | <input type="checkbox"/> よくある(3) |
|    | 非常疲労（运动后除外）       | <input type="checkbox"/> 几乎没有(0)   | <input type="checkbox"/> 有时会(1)  | <input type="checkbox"/> 经常(3)   |
| 12 | 朝起きた時ぐったりした疲れを感じる | <input type="checkbox"/> ほとんどない(0) | <input type="checkbox"/> 時々ある(1) | <input type="checkbox"/> よくある(3) |
|    | 早晨起床时浑身没劲，感觉疲倦    | <input type="checkbox"/> 几乎没有(0)   | <input type="checkbox"/> 有时会(1)  | <input type="checkbox"/> 经常(3)   |
| 13 | 以前と比べて疲れやすい       | <input type="checkbox"/> ほとんどない(0) | <input type="checkbox"/> 時々ある(1) | <input type="checkbox"/> よくある(3) |
|    | 和以前相比易疲倦          | <input type="checkbox"/> 几乎没有(0)   | <input type="checkbox"/> 有时会(1)  | <input type="checkbox"/> 经常(3)   |

各々の( )の中の数字を加算して下さい。  
请计算各个( )内的数字之和

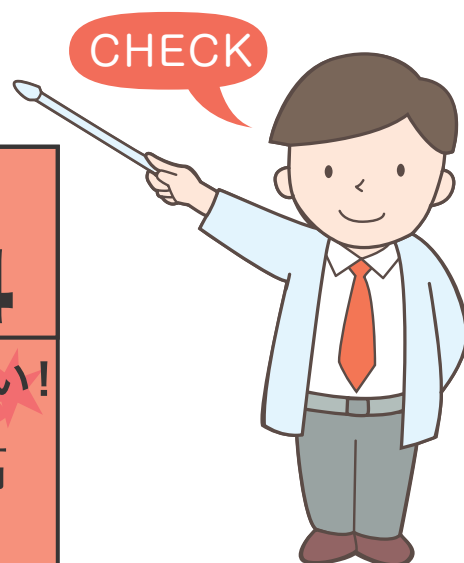
合計  
合計

点  
分

## 診断結果 检查结果

あなたの疲労度は…  
您的疲劳程度是

|                       |                        |                         |                              |
|-----------------------|------------------------|-------------------------|------------------------------|
| 0～4 点分<br>レベル<br>等級 1 | 5～10 点分<br>レベル<br>等級 2 | 11～20 点分<br>レベル<br>等級 3 | 21 点以上<br>分以上<br>レベル<br>等級 4 |
| 低い<br>低               | やや高い<br>有点高            | 高い<br>高                 | 非常に高い!<br>非常高                |



レベル3・4に当てはまる方は、**注意が必要**です。  
次の **危険要因チェックシート** に進んで下さい。

符合等级3、4的人**请注意**。

请继续以下的 **危险因素检查表**。

※ レベル1・2の方も進んで下さい。  
自覚症状がなくても危険要因が大きい場合があります。

※ 符合等级1、2的人也请继续。  
即使没有自觉症状也会有存在危险因素较大的情况。

# 危険要因チェックシート

## 危险因素检查表

チェック項目があった方は、次ページの「解決に向けて」を読んで下さい。  
有需要检查的项目时，请阅读下页的“解决方法”。



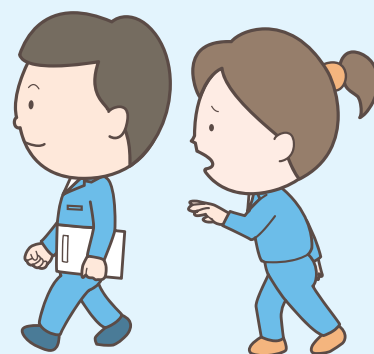
当てはまる項目をチェック☑して下さい。  
请勾选符合项目。



### 労働環境の危険要因 劳动环境的危险因素

1. ☐ 1ヶ月の残業が80時間を超えていますか？
2. ☐ 交替制勤務・深夜勤務・不規則勤務・拘束時間が長い勤務が負担となり疲労がたまっていますか？
3. ☐ 下記のような精神的な強い緊張やストレスを感じていますか？
  - ▶ 周囲の理解や支援がない状況での困難な業務
    - 1. 職場の上司や同僚に対して気軽に話が出来ない。
    - 2. 職場の上司や同僚が助けてくれない、頼りにならない。
    - 3. 職場の上司や同僚が個人的な問題を相談しても聞いてもらえない。
  - ▶ 仕事をミスなくこなすことにプレッシャーを感じる、仕事が含まれない。
4. ☐ 厳しい寒冷・大きな寒暖差・大騒音・身の危険を感じるといった作業環境の負担が大きいですか？

1. ☐ 1个月加班时间是否超过80个小时？
2. ☐ 是否因轮班工作、夜班工作、不规则工作、限制时间过长的工作而感到十分疲劳？
3. ☐ 以下情况时，是否感觉到精神紧张和有压力感？



- ▶ 得不到周围人理解以及无人支持情况下的艰巨任务
  - 1. 和职场领导和同事无法轻松对话。
  - 2. 职场领导和同事不给予帮助，无法依靠。
  - 3. 向职场领导和同事请教个人问题，却得不到倾听。
- ▶ 为了使工作不出错，感到有压力、工作不顺心。
4. ☐ 是否觉得在严寒的天气、温差较大、噪声大、感到身体有危险等工作环境中负担很大？



## 健康管理の危険要因 健康管理的危险因素

1. ☐ 健康診断で心電図により異常がありと診断されましたか？
2. ☐ 健康診断で脂質異常と診断されましたか？  
▶ 総コレステロール220mg/dl以上 ▶ LDLコレステロール140mg/dl以上 ▶ HDLコレステロール40mg/dl未満 ▶ 中性脂肪150mg/dl以上
3. ☐ 健康診断で下記の異常ありと診断されましたか？  
▶ 高血圧（上140mmHg以上一下90mmHg以上）▶ 糖尿病 ▶ 肥満（BMI指数が25以上）▶ 尿酸値7.0mg/dl以上
4. ☐ 以下のような身体症状がありましたか？  
▶ 急に息が苦しくなったり胸が痛くなる。▶ 手足が冷たく感じる、しびれる。▶ 頭痛と吐き気がする。▶ 動悸を感じる。

健康診断結果がわからなければ、  
実習実施機関や監理団体の方に  
照会しましょう。

若不清楚健康检查结果，  
请询问实习实施机构和  
监理团体。

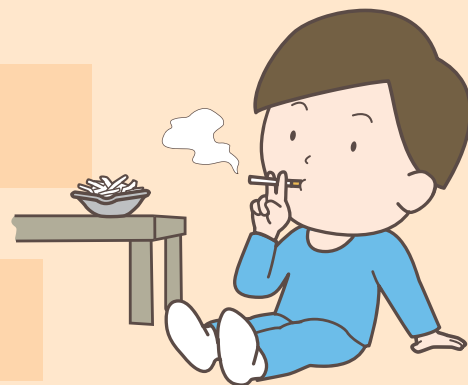
1. ☐ 健康检查中是否通过心电图被诊断出存在异常？
2. ☐ 健康检查中是否被诊断出有血脂异常？  
▶ 总胆固醇220mg/dl以上 ▶ LDL140mg/dl以上  
▶ HDL不到40mg/dl ▶ 中性脂肪150mg/dl以上
3. ☐ 健康检查中是否被诊断出存在以下异常？  
▶ 高血压（上140mmHg以上一下90mmHg以上）▶ 糖尿病  
▶ 肥胖（BMI指数25以上）▶ 尿酸值7.0mg/dl以上
4. ☐ 是否存在以下身体症状？  
▶ 突然呼吸困难、胸痛 ▶ 手脚冰冷、麻痹  
▶ 头疼和呕吐 ▶ 感到心悸



## 日常生活の危険要因 日常生活的危险因素

1. ☐ 毎日の睡眠時間が5時間以下ですか？
2. ☐ 急に太ったりやせたりしましたか？
3. ☐ 次のような事による強いストレスがありますか？  
▶ 同僚との仲がうまくいかない ▶ 私生活が侵害される ▶ 休日にストレスを発散できない  
▶ 言葉がわからずイライラする ▶ 親身に話せる人がいない ▶ 母国の家族等のことが気になる
4. ☐ 以下のような生活習慣がありますか？  
▶ 大量に喫煙する ▶ 大量に飲酒する ▶ 運動をほとんどしない ▶ 食生活が不規則 ▶ 栄養が充分にとれていない

1. ☐ 每天的睡眠时间是否低于5小时？
2. ☐ 是否突然变胖或变瘦？
3. ☐ 遇到以下情况时，是否存在较大压力？  
▶ 与同事关系不好 ▶ 私生活受到侵犯  
▶ 休息日无法释放压力 ▶ 话语不通焦躁  
▶ 身边没有可以说话的人 ▶ 担心祖国的家人等
4. ☐ 是否存在以下生活习惯？  
▶ 每天大量吸烟。 ▶ 每日大量饮酒。  
▶ 几乎没运动。 ▶ 营养不充足。  
▶ 饮食生活不规律。





# 解決に向けて 解決方法



## 労働環境の危険要因 劳动环境的危险因素

- 解決するためには、自らの努力だけではなく監理団体や実習実施機関の協力が必要になる事が多いと思われます。
- 監理団体や実習実施機関に申し出を行うことは勇気が要ることですが、健康を害してしまってはもともともありません。監理団体や実習実施機関の生活指導員や職場の上司の方等に率直に相談してみましょう。

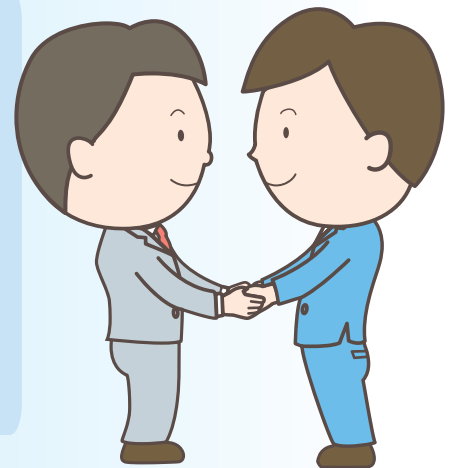
- ①長時間労働（働きすぎ）については、自分の健康のことを考えて自ら自制することとても大切です。
- ②長時間労働以外の危険要因については、配置転換等が可能であればそれが必要になる場合もあります。配置転換により技能実習計画に変更が必要となる場合は、監理団体や実習実施機関が入国管理局や国際研修協力機構（JITCO）に相談および報告する必要があります。
- ③どうしてもその実習実施機関の中では解決が難しいという場合は、監理団体の方に相談してみてください。実習実施機関を変えることは、例外的な措置であり、入国管理局による許可を受けることが必要となります。

※なお、現在実施している技能実習の職種と作業の種類を変更することはできません

- 为了解决这些，不仅仅要通过自身努力，还需要许多监理团体和实习实施机构的协助。
- 虽然需要勇气向监理团体和实习实施机构提出申请，但如果不这样健康受损则“本利全无”。坦率地咨询一下监理团体和实习实施机构的生活辅导员和职场的领导等人吧。

- ①关于长时间工作（工作过量），自己关注自身的健康并自制也尤为重要。
- ②关于长时间工作以外的危险因素，如果有可能调动工作等，有时就需要这样。因调动需变更技能培训计划时，监理团体和实习实施机构必须咨询并报告入境管理局以及国际研修协力机构（JITCO）。
- ③其实习实施机构中若存在难以解决的问题时，请咨询监理团体。变更实习实施机构为特殊措施，必须取得入境管理局的许可。

※另外，当前所实施技能培训的职业以及工作类型无法变更。







## 健康管理の危険要因 健康管理的危险因素

- 危険要因ありの人は、脳・心臓疾患による突然死のリスク度合が高まります。
- 健康診断結果表に書かれた医師の指示に従って下さい。
- 健康診断で異常を指摘された方は、技能実習への取り組みと日常生活で無理をしないようにして下さい。
- 再度医師の方と相談したい場合は、実習実施機関や監理団体の方と打ち合わせて、医療機関に受診するようにして下さい。

- 存在危险因素の人，因脑、心脏疾病而突然死亡的概率较高。
- 请遵循健康检查结果单上医生所写的指示。
- 在健康检查中被指出异常状况的人，在技能培训的配合、日常生活中，请勿过度影响健康。
- 若想再次咨询医生时，请与实习实施机构或监理团体的人员商量，接受医疗机构的诊断。

### 「医療機関への自己申告表・補助問診票」利用のすすめ

建议使用《向医疗机构提交的本人申报表》及《辅助问诊票》

JITCOでは、技能実習生のみなさんが日本語と母国語併記の各症状の項目にチェックを付けることで自らの症状を医療機関に伝えることができる「医療機関への自己申告表・補助問診票」という資料を用意しています。技能実習生手帳やJITCO発行の法的保護情報講習テキストに掲載しており、またJITCOホームページからもダウンロード可能です。

在JITCO，所有技能实习生通过勾选日语和母语双表达的各症状项目，从而准备向医疗机构可说明自身症状的《向医疗机构提交的本人申报表》及《辅助问诊票》资料。这个将会刊登在技能实习生手册和JITCO发行的法律保护信息培训教材上，同时也可以在日本JITCO首页上下载。



## 日常生活の危険要因 日常生活的危险因素

- 危険要因ありの人は、脳・心臓疾患のリスクが高まります。特に自覚症状がなくても注意が必要です。自分の生活習慣を改善するよう心がけて下さい。
- 日常生活上のストレスの対処としては、以下のような方法が考えられます。同僚との共同生活においては、部屋割の変更をしてもらうことやベッドにカーテンによる間仕切りをつけることでプライバシーを確保する。外出や運動の励行、自転車の利用やパソコンの購入により生活の幅を広げるなど。

- 存在危险因素の人，患有脑、心脏疾病的概率较高。特别是即使无自觉症状也必须注意，请注意改善自己的生活习惯。
- 关于对日常生活中的压力处理，可以参考如下方法。与同事共同生活时，可以通过分配房间以及床上用窗帘分区，来保护个人隐私。通过外出和坚持运动、使用自行车以及购买个人电脑来扩大生活圈等。



# ！ 紧急情况时的对应 ！

看到突然倒下或失去知觉的人，你要怎么办？

## ● 首先打电话叫救护车(电话号码为119)

日本的救护车是免费的。  
拨打119电话用日语说明如下信息。

1. 发生地点（地址）
2. 发生情况（何时？何地？何人？结果？）

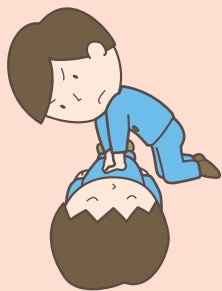
例如，“同事昏倒且**没有呼吸**，脸色发青**无法爬起**，**没有意识**”等，联系时，以最简洁的方式描述状况。  
接着请联系实习实施机构的生活辅导员、监理团体的辅导员、翻译，并说明情况。



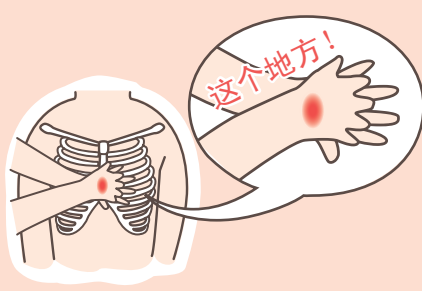
## ● 请进行胸外按压

如轻拍肩膀并一边大声呼唤也**无反应**，以及**没呼吸**或**呼吸断断续续**时，在救护车来之前，请在**胸骨部位**反复按压。

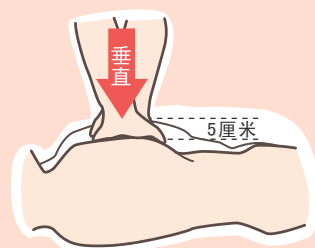
- 1** 将病人置于仰卧位、  
抢救者跪在病人胸部侧边。



- 2** 按压部位为**胸骨**（胸部正中央的骨头）  
的下半部。



- 3** 以至少让胸骨下陷5厘米的力量**垂直**  
**强力**按压。然后解除压迫以使胸壁回  
到原位。



- 4** 反复进行按压，在一分钟内按压及  
解除次数至少要100次。



不少于  
100次！

- 5** **不中断胸外按压**。如有数名的救助  
人员时，请每1~2分钟交替一次，  
持续做胸外按压。



**重点！**

早一分、一秒开始胸  
外按压对心脏复苏是  
极为重要的。

### 参考—关于AED

AED这种仪器，最近在日本一定规模的大楼、工厂、商业设施里设置。通过使用本设备进行电击，将非常有效的使心肺复苏。若附近有此设备请进行使用。  
由日语语音解说操作方法，若不明白无法操作时，请向日本人求助。



## 参考信息



### JITCO母语咨询热线

由 JITCO 的外国员工应对技能实习生的电话等咨询。

|        | 11点~19点 (13点~14点午休) |    |    |    |    | 13点~20点 |
|--------|---------------------|----|----|----|----|---------|
| 每周     | 周一                  | 周二 | 周三 | 周四 | 周五 | 周六      |
| 印度尼西亚语 | —                   | ●  | —  | ●  | —  | ●       |
| 中文     | —                   | ●  | —  | ●  | —  | ●       |
| 越南语    | —                   | ●  | —  | ●  | —  | ●       |

电话

免费电话 0120-022332  
普通电话 03-6430-1111

传真

03-6430-1114



### 关于长时间工作时医生接见等

- 日本法律规定“工作时间超过100小时，工人提出申请时实习实施机构必须进行医生接见指导”。
- 同时，法律中也规定“超过80小时（特别是连续超过2个月的情况下），实习实施机构在工人提出申请时，须努力进行医生接见指导等”。



### 关于健康检查

- 法律上规定，有义务“进行就业健康检查、每年1次定期健康检查（法律规定危险工作每六个月一次），特殊健康检查（从事有机溶剂、尘肺、特定化学品等特殊工作时）”。
- 法律规定实习实施机构“在通知本人检查健康结果的同时，若判定存在异常情况时，对于为保持健康所采取的必要措施，必须听取医生的意见进行处理”。
- 在健康检查结果通知单中，一般情况下每个检查项目都记载有正常值的数值范围，存在异常时会标有记号，在综合判定栏中会写有“观察”“需详细检查”“需治疗”等判定结果。

The logo for JITCO, consisting of the letters "JITCO" in white, bold, sans-serif font, centered within a solid pink rectangular background.

**JITCO**

## 公益財団法人 国際人材協力機構

〒108-0023東京都港区芝浦2-11-5 五十嵐ビルディング  
TEL:03-4306-1100 (代表)  
FAX:03-4306-1112  
<https://jitco.or.jp>

2011年3月発行