

技能実習生向け Untuk Peserta Praktik Kerja

あなたの身体と心を守る! Jagalah Jiwa dan Raga Anda!

# 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

インドネシア  
語版

Formulir Cek sebagai tindakan pencegahan meninggal dunia (meninggal karena kelelahan kerja dan sebagainya) yang disebabkan oleh sakit saraf/jantung

- 疲れがたまっている・強いストレスを感じる  
Kelelahan yang menumpuk/merasa sangat tertekan

いますぐ**チェックシート**で健康状態を確認!

Segeralah periksa kondisi kesehatan dengan **Formulir Cek!**

- ふだん特に問題はない  
Sehari-hari tidak ada masalah khusus

そういう方も月に一度、定期的に**チェック**をしましょう。

Untuk orang ini pun, marilah melakukan **Cek** 1 kali setiap bulan secara berkala.



公益財団法人 国際人材協力機構

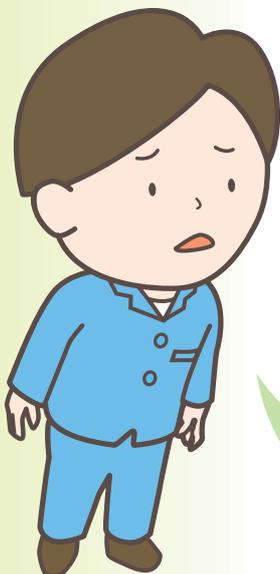
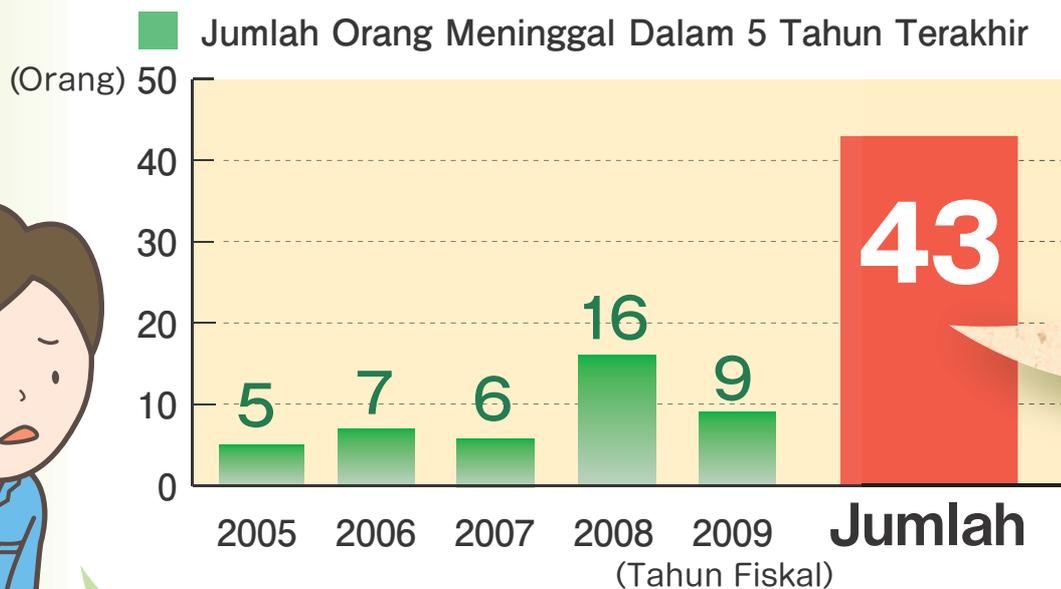
Japan International Trainee & Skilled Worker Cooperation Organization

**JITCO**

# Jiwa dan Raga Anda yang Sangat Berharga



Lihatlah grafik di bawah. Ini merupakan statistik orang meninggal dunia yang disebabkan oleh [sakit saraf/jantung] dalam 5 tahun terakhir. Setiap tahun, sangat disayangkan bahwa di antara peserta praktik kerja pun beberapa orang sampai beberapa puluh orang meninggal dunia. Sebagai penyebab munculnya [sakit saraf/jantung] tersebut, ada kaitannya dengan **Faktor Berbahaya** di halaman sebelah kanan. Ada kalanya orang yang tidak sadar bahwa dirinya tertekan atau kelelahan, dalam ketidaksadaran tersebut faktor berbahaya menumpuk sehingga menjadi **Kondisi Berbahaya**.



Saya juga harus berhati-hati ...

# 3 Faktor Berbahaya Terbesar

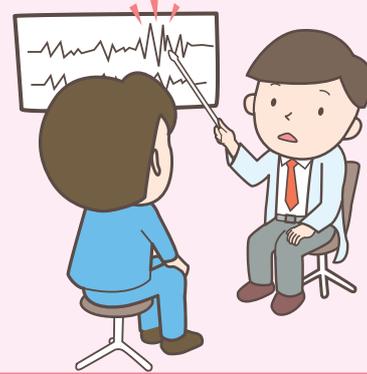
## Faktor Berbahaya dalam Lingkungan Kerja

1. Melakukan pekerjaan yang panjang jam kerjanya
2. Karena tugas kerja larut malam/ketegangan atau perasaan tertekan secara mental dan sebagainya



## Faktor Berbahaya dalam Menjaga Kesehatan

1. Adanya ketidaknormalan tubuh yang diketahui dari pemeriksaan kesehatan
2. Ada terasa gejala seperti dada sakit dan lain sebagainya



## Faktor Berbahaya dalam Kehidupan Sehari-hari

1. Kurang tidur
2. Kenaikan berat badan mendadak karena konsumsi minuman beralkohol dan makanan berlebihan/makanan yang tidak seimbang dan sebagainya



Marilah melakukan cek kondisi jiwa dan raga Anda.

Let's CHECK!

# 身体と心のチェックシート

## Formulir Cek Kondisi Jiwa dan Raga



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。

Ceklah hal-hal yang sesuai dengan kondisi Anda dalam 1 bulan terakhir ini.

1	イライラする	<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)
	Merasa kesal	<input type="checkbox"/> Hampir tidak ada (0)	<input type="checkbox"/> Kadang-kadang (1)	<input type="checkbox"/> Sering (3)
2	不安だ	<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)
	Khawatir	<input type="checkbox"/> Hampir tidak ada (0)	<input type="checkbox"/> Kadang-kadang (1)	<input type="checkbox"/> Sering (3)
3	落ち着かない	<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)
	Tidak tenang	<input type="checkbox"/> Hampir tidak ada (0)	<input type="checkbox"/> Kadang-kadang (1)	<input type="checkbox"/> Sering (3)
4	ゆううつだ	<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)
	Depresi	<input type="checkbox"/> Hampir tidak ada (0)	<input type="checkbox"/> Kadang-kadang (1)	<input type="checkbox"/> Sering (3)
5	よく眠れない	<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)
	Tidak bisa tidur nyenyak	<input type="checkbox"/> Hampir tidak ada (0)	<input type="checkbox"/> Kadang-kadang (1)	<input type="checkbox"/> Sering (3)
6	身体の調子が悪い	<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)
	Kondisi tubuh buruk	<input type="checkbox"/> Hampir tidak ada (0)	<input type="checkbox"/> Kadang-kadang (1)	<input type="checkbox"/> Sering (3)
7	物事に集中できない	<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)
	Tidak dapat berkonsentrasi	<input type="checkbox"/> Hampir tidak ada (0)	<input type="checkbox"/> Kadang-kadang (1)	<input type="checkbox"/> Sering (3)
8	することに間違いが多い	<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)
	Banyak melakukan kesalahan kerja	<input type="checkbox"/> Hampir tidak ada (0)	<input type="checkbox"/> Kadang-kadang (1)	<input type="checkbox"/> Sering (3)
9	仕事中に強い眠気に襲われる	<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)
	Diserang kantuk yang berat sewaktu bekerja	<input type="checkbox"/> Hampir tidak ada (0)	<input type="checkbox"/> Kadang-kadang (1)	<input type="checkbox"/> Sering (3)
10	やる気が出ない	<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)
	Tidak ada semangat	<input type="checkbox"/> Hampir tidak ada (0)	<input type="checkbox"/> Kadang-kadang (1)	<input type="checkbox"/> Sering (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)
	Lesu (kecuali setelah olahraga)	<input type="checkbox"/> Hampir tidak ada (0)	<input type="checkbox"/> Kadang-kadang (1)	<input type="checkbox"/> Sering (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)
	Merasa sangat letih sewaktu bangun pagi	<input type="checkbox"/> Hampir tidak ada (0)	<input type="checkbox"/> Kadang-kadang (1)	<input type="checkbox"/> Sering (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)
	Dibandingkan sebelumnya lebih mudah lelah	<input type="checkbox"/> Hampir tidak ada (0)	<input type="checkbox"/> Kadang-kadang (1)	<input type="checkbox"/> Sering (3)

各々の( )の中の数字を加算して下さい。  
Jumlahkan angka di dalam ( )  
dari masing-masing jawaban

合計  
Jumlah

点  
Poin

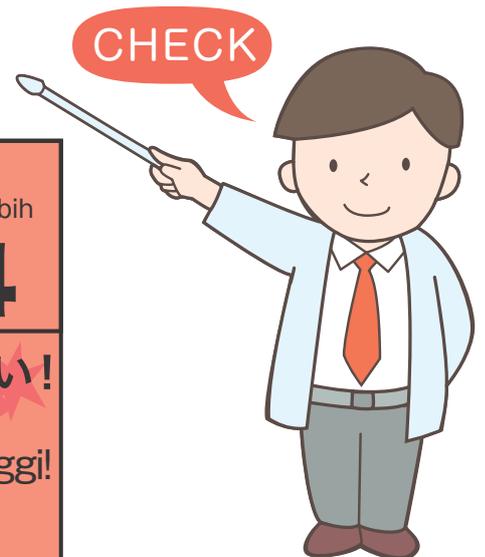
## 診断結果

Hasil Pemeriksaan

あなたの疲労度は…

Tingkat kelelahan Anda adalah ...

0~4 点 Poin	5~10 点 Poin	11~20 点 Poin	21 点以上 Poin lebih
レベル Tingkat <b>1</b>	レベル Tingkat <b>2</b>	レベル Tingkat <b>3</b>	レベル Tingkat <b>4</b>
低い Rendah	やや高い Cukup tinggi	高い Tinggi	非常に高い! Sangat tinggi!



➔ 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。

Untuk yang berada pada tingkat 3 atau 4, **harus berhati-hati**.  
Silahkan melanjutkan ke **Formulir Cek faktor berbahaya** berikut ini.

※ 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。

※ Untuk yang tingkat 1 atau 2 pun, lanjutkanlah. Ada kalanya walaupun tidak ada gejala yang muncul, namun faktor berbahayanya besar.

# 危険要因チェックシート

## Formulir Cek Faktor Berbahaya

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。

Kalau ada gejala yang dicek, bacalah [Menuju Penyelesaian Masalah] di halaman berikutnya.



当てはまる項目をチェック  して下さい。  
Ceklah pada hal-hal yang sesuai.

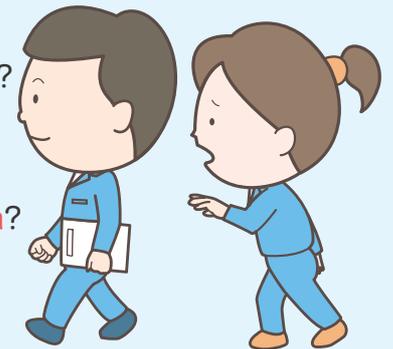


### 労働環境の危険要因

### Faktor Berbahaya dalam Lingkungan Kerja

- 1ヶ月の残業が80時間を超えていますか？
- 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？
- 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、仕事合わない。
- 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？

- Apakah jam kerja lembur dalam 1 bulan lebih dari 80 jam?
- Apakah kelelahan menumpuk disebabkan kerja sistem berganti grup/kerja larut malam/kerja tidak teratur/jam kerja yang panjang di tempat terisolasi menjadi beban kerja?
- Apakah merasa ketegangan yang kuat atau tertekan secara mental seperti berikut ini?



- Pekerjaan yang susah dengan kondisi tidak ada pengertian dan dukungan dari sekeliling
  - 1. Tidak dapat berkomunikasi secara terbuka dengan atasan atau teman kerja di tempat kerja.
  - 2. Atasan dan teman kerja di tempat kerja tidak mau membantu, tidak dapat diandalkan.
  - 3. Atasan dan teman kerja di tempat kerja tidak dapat diajak berdiskusi masalah pribadi.
- Merasa tertekan untuk menghilangkan kesalahan dalam bekerja, tidak cocok dengan pekerjaan.
- Apakah beban lingkungan kerja sangat besar seperti suhu dingin yang keras/perbedaan suhu dingin dan panas yang besar/kebisingan yang besar/merasa berbahaya terhadap tubuh?



## 健康管理の危険要因

### Faktor Berbahaya dalam Menjaga Kesehatan

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以上ー下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。

Kalau tidak mengerti dengan hasil pemeriksaan kesehatan, mintalah penjelasan ke lembaga pelaksana praktik kerja atau organisasi pengelola.

1.  Apakah dalam pemeriksaan kesehatan didiagnosa ada ketidaknormalan dari hasil elektrokardiogram (EKG)?
2.  Apakah dalam pemeriksaan kesehatan didiagnosa ada kelainan lemak tubuh?  
▶ Total kolesterol lebih dari 220mg/dl ▶ LDL kolesterol lebih dari 140mg/dl  
▶ HDL kolesterol di bawah 40mg/dl ▶ Trigliserida lebih dari 150mg/dl
3.  Apakah dalam pemeriksaan kesehatan didiagnosa ada kelainan seperti berikut ini?  
▶ Tekanan darah tinggi (atasnya di atas 140mmHg - bawahnya di atas 90mmHg) ▶ Sakit kencing manis  
▶ Kelebihan lemak (Nilai BMI di atas 25) ▶ Nilai asam urat di atas 7.0mg/dl
4.  Apakah ada gejala sakit pada tubuh seperti berikut ini?  
▶ Mendadak sulit bernafas dan dadanya sakit. ▶ Tangan dan kaki terasa dingin, gemeteran.  
▶ Merasa sakit kepala dan mual ▶ Merasa berdebar-debar



## 日常生活の危険要因

### Faktor Berbahaya dalam Kehidupan Sehari-hari

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.  Apakah jam tidur setiap hari kurang dari 5 jam?
2.  Apakah mendadak menjadi gemuk atau kurus?
3.  Apakah merasa tertekan berat oleh hal-hal berikut ini?  
▶ Hubungan dengan teman kerja tidak baik ▶ Kehidupan pribadi terganggu  
▶ Tidak dapat melepaskan perasaan tertekan dari hari libur ▶ Kesal karena tidak mengerti bahasanya  
▶ Tidak ada teman dekat yang bisa diajak bicara ▶ Khawatir kondisi keluarga di negara asal dan sebagainya
4.  Apakah ada kebiasaan sehari-hari seperti di bawah ini?  
▶ Merokok banyak sekali ▶ Minum alkohol banyak sekali  
▶ Hampir tidak pernah berolahraga ▶ Kebiasaan makan tidak teratur  
▶ Tidak mendapatkan gizi yang cukup



# 解決に向けて Menuju Penyelesaian Masalah



## 労働環境の危険要因

### Faktor Berbahaya dalam Lingkungan Kerja

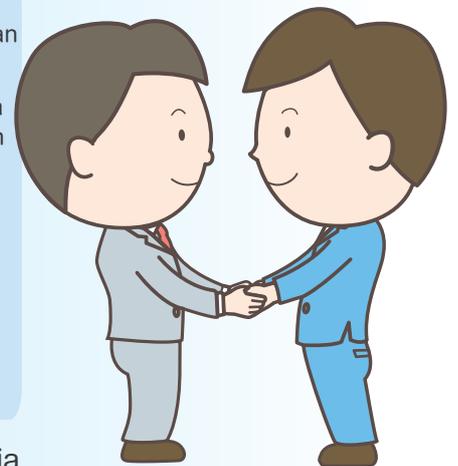
- 解決するためには、自らの努力だけではなく監理団体や実習実施機関の協力が必要になる事が多いと思われます。
- 監理団体や実習実施機関に申し出を行うことは勇気が要ることでありますが、健康を害してしまってもともともありません。監理団体や実習実施機関の生活指導員や職場の上司の方等に率直に相談してみましょう。

- 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

- Untuk menyelesaikannya, diperkirakan selain usaha sendiri juga perlu banyak kerjasama dari organisasi pengelola atau lembaga pelaksana praktik kerja.
- Walaupun untuk melaporkan ke organisasi pengelola atau lembaga pelaksana praktik kerja memerlukan keberanian, jangan sampai menjadi penyebab yang merugikan kesehatan. Marilah berkonsultasi secara terbuka ke petugas pembimbing kehidupan sehari-hari atau atasan kerja dan yang lainnya di organisasi pengelola atau lembaga pelaksana praktik kerja.

- ① Untuk jam kerja yang panjang (terlalu banyak bekerja), sangat penting secara pribadi melakukan kontrol sendiri sesuai dengan mempertimbangkan kesehatannya masing-masing.
- ② Untuk faktor berbahaya lainnya selain jam kerja yang panjang, ada kalanya juga diperlukan pergantian tugas kerja kalau memungkinkan. Kalau dengan pergantian tugas kerja memerlukan perubahan rencana praktik kerja, organisasi pengelola atau lembaga pelaksana praktik kerja perlu berkonsultasi dan melaporkannya ke kantor imigrasi atau Organisasi Kerjasama Pelatihan Internasional Jepang (JITCO)
- ③ Kalau bagaimanapun juga susah penyelesaiannya di lembaga pelaksana praktik kerja tersebut, silahkan berkonsultasi dengan organisasi pengelola. Mengganti lembaga pelaksana praktik kerja adalah tindakan yang tidak biasa, sehingga perlu mendapatkan ijin dari kantor imigrasi.



※Namun, tidak dapat dilakukan perubahan jenis praktik kerja dan jenis pekerjaan dari yang sedang dilaksanakan.



## 健康管理の危険要因

### Faktor Berbahaya dalam Menjaga Kesehatan

- 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。

- Orang yang memiliki faktor berbahaya, maka resiko meninggal mendadak karena sakit saraf/jantung meningkat.
- Taatilah petunjuk dokter yang dituliskan pada tabel hasil pemeriksaan kesehatan.
- Bagi yang ditunjukkan ada memiliki ketidaknormalan dari pemeriksaan kesehatan, janganlah memaksakan diri dalam menjalankan praktik kerja dan kehidupan sehari-hari.
- Untuk yang ingin berkonsultasi lagi dengan dokter, silahkan berdiskusi dengan lembaga pelaksana praktik kerja atau organisasi pengelola dan mendapatkan konsultasi medis dari lembaga kesehatan.

#### 「医療機関への自己申告表・補助問診票」利用のすすめ

Menganjurkan penggunaan [Formulir Laporan Diri untuk Lembaga Medis dan Pertanyaan Tambahan tentang Kondisi Fisik Anda]

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。

Di JITCO, semua peserta praktik kerja melakukan pengecekan masing-masing gejala penyakit dengan bahasa Jepang dan bahasa negara masing-masing, menyiapkan formulir [Formulir Laporan Diri untuk Lembaga Medis dan Pertanyaan Tambahan tentang Kondisi Fisik Anda] sehingga dapat menyampaikan sendiri gejala penyakitnya ke lembaga medis. Formulir ini tercantum pada Buku Catatan Peserta Praktik Kerja dan Buku Pedoman Kelas Pelajaran Tentang Informasi Perlindungan Hukum yang diterbitkan oleh JITCO.



## 日常生活の危険要因

### Faktor Berbahaya dalam Kehidupan Sehari-hari

- 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。

- Untuk yang memiliki faktor berbahaya ini, maka resiko sakit saraf/jantungnya tinggi. Khususnya walaupun tidak ada gejala yang terasa, perlu berhati-hati. Bertekadlah untuk memperbaiki kebiasaan kehidupan sehari-hari masing-masing pribadi.
- Sebagai tindakan untuk mengatasi perasaan tertekan dalam kehidupan sehari-hari, dapat dipikirkan beberapa cara seperti di bawah ini. Kalau hidup bersama dengan teman, meminta pindah kamar atau dengan memasang tirai di ranjang untuk mendapatkan kebebasan pribadi. Memperluas ruang kehidupan sehari-hari dengan bepergian atau berolahraga, bersepeda atau membeli komputer pribadi.





# Mengenai Tindakan Dalam Keadaan Darurat



Kalau melihat orang yang mendadak pingsan atau tidak ada reaksinya, bagaimanakah tindakan Anda?

## Pertama-tama panggil ambulans dengan telepon (nomor telepon 119)

Ambulans di Jepang tidak dikenakan biaya. Hubungilah dengan telepon ke nomor 119 dan sampaikan informasi berikut ini dalam bahasa Jepang.

1. Sampaikanlah lokasinya (alamat).
2. Kondisi terjadinya (kapan, di mana, siapa, bagaimana terjadinya, bagaimana keadaannya)

Contohnya, [teman kerja pingsan dan tidak bernafas. Mukanya membiru dan tidak bisa bangun. Tidak sadarkan diri.], sampaikanlah informasi tersebut semampunya.

Dan juga, hubungilah petugas konsultasi kehidupan sehari-hari dari lembaga pelaksana praktik kerja, petugas konsultasi/penerjemah dari organisasi pengelola dan sampaikanlah kondisinya.



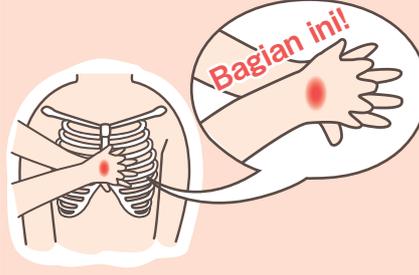
## Lakukanlah Penekanan Tulang Dada

Apabila pundaknya ditepuk perlahan dan dipanggil dengan suara keras, tidak ada reaksinya, apakah tidak bernafas atau megap-megap bernafas tidak teratur, lakukanlah penekanan di bagian tulang dada berulang-ulang sambil menunggu datangnya ambulans.

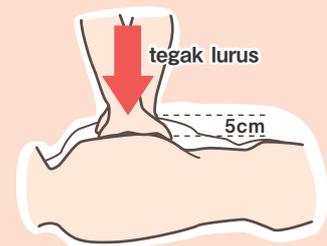
- 1 Baringkanlah korban terlentang, penolong berlutut di samping dada korban.



- 2 Posisi bagian penekanan adalah posisi setengah bawah tulang dada (tulang di tengah-tengah dada).



- 3 Tekanlah tegak lurus dengan kuat sehingga dada turun setidaknya 5cm. Setelah itu lepaskanlah tekanan supaya permukaan dada kembali ke posisinya semula.



- 4 Lakukan berulang-ulang dengan tempo yang cepat sehingga tekanan dan pelepasan tekanan paling sedikit lebih dari 100 kali dalam 1 menit.



Lebih dari 100 kali!

- 5 Tidak berhenti melakukan penekanan tulang dada. Kalau penolong ada beberapa orang, lakukanlah terus menerus bergantian setiap 1-2 menit.



**Point!**

Memulai penekanan tulang dada lebih awal 1 menit/1 detik merupakan hal yang sangat penting untuk penyadaran kardiopulmonari.

## (Referensi) Mengenai AED

Alat yang disebut AED, akhir-akhir ini di Jepang dipasang pada bangunan/pabrik/bangunan komersil berskala tertentu. Dengan menggunakan ini untuk memberikan kejutan listrik, sangat besar efeknya dalam penyadaran kardiopulmonari. Kalau ada alat ini di dekat Anda, marilah untuk mencoba menggunakannya. Untuk cara pemakaiannya dilakukan dengan panduan suara dalam bahasa Jepang. Kalau tidak mengerti sehingga tidak dapat menggunakannya, mintalah bantuan dari orang Jepang.



## ● Informasi untuk Referensi ●



### Sambungan Telepon Langsung Konsultasi Dalam Bahasa Negara Masing-Masing JITCO

Karyawan asing yang ada di JITCO melayani konsultasi dan sebagainya melalui telepon dari para peserta praktik kerja

	11:00 - 19:00 (13:00 - 14:00 Istiharat Siang)					13:00 - 20:00
Setiap Minggu	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu
Bahasa Indonesia	—	●	—	●	—	●
Bahasa Cina	—	●	—	●	—	●
Bahasa Vietnam	—	●	—	●	—	●

**TEL** 0120-022332 (Bebas Pulsa) **FAX** 03-6430-1114  
03-6430-1111 (Telepon Biasa)



### Mengenai Konsultasi Dokter untuk Jam Kerja yang Panjang

- Menurut undang-undang Jepang, kalau ada permohonan bekerja lebih dari 100 jam dari pekerja, diatur bahwa lembaga pelaksana praktik kerja harus melakukan wawancara supervisi oleh seorang dokter.
- Dan juga untuk jam kerja lebih dari 80 jam (khususnya kalau terus menerus berkelanjutan lebih dari 2 bulan) pun, berdasarkan peraturan undang-undang maka lembaga pelaksana praktik kerja harus berusaha melaksanakan wawancara supervisi oleh dokter kalau ada permohonan dari pekerja.



### Mengenai Pemeriksaan Kesehatan

- Berdasarkan undang-undang diwajibkan untuk melaksanakan pemeriksaan kesehatan sewaktu diterima kerja, pemeriksaan kesehatan berkala 1 kali dalam 1 tahun (berdasarkan undang-undang untuk pekerjaan yang berbahaya 1 kali dalam 6 bulan), pemeriksaan kesehatan khusus (kalau bertugas pada pekerjaan khusus seperti larutan organik, beresiko penyakit paru-paru pneumoconiosis, zat kimia tertentu, dan sebagainya).
- Lembaga pelaksana praktik kerja berdasarkan peraturan undang-undang, selain memberitahukan hasil pemeriksaan kesehatan kepada yang bersangkutan, kalau ditemukan ada ketidaknormalan harus melakukan tindakan dengan meminta pendapat dokter untuk melakukan solusi yang diperlukan untuk menjaga kesehatannya.
- Pada surat pemberitahuan hasil pemeriksaan kesehatan umumnya, untuk masing-masing hal yang dicek dicantumkan batasan nilai normalnya, kalau ada yang tidak normal diberi tanda, kemudian pada kolom kesimpulan dicantumkan hasil penilaian [Mengawasi Kondisinya], [Perlu Pemeriksaan Lebih Teliti], [Perlu Perawatan], dan sebagainya.

**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