

ぎ のうじっしゅうせい せいの
技能実習生向け

にほんご
日本語
ひらがな版

あなたの身体と心を守る！

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

☐

つか 疲れがたまっている・強いストレスを感じる
いますぐ**チェックシート**で健康状態を確認！

☐

とく もんだい
ふだん特に問題はない

そういう方も月に一度、定期的に**チェック**をしましょう。



こうえきざいだんほうじん 公益財団法人
こくさいじんざいきょうりよくきこう 国際人材協力機構

JITCO

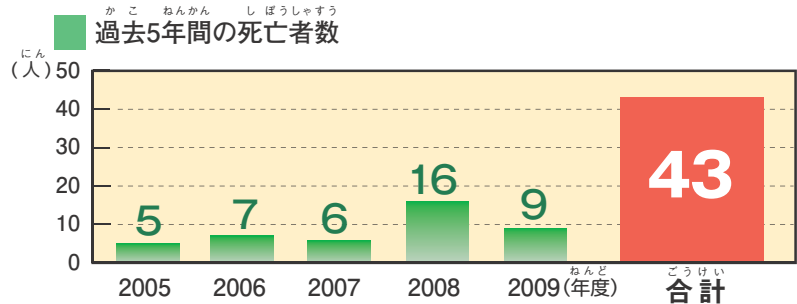
大切なあなたの身体と心

下のグラフを見て下さい。これは、過去5年間「脳・心臓疾患」が原因で亡くなった方の統計です。毎年、数人から十数人の技能実習生の方が、不幸にもお亡くなりになっています。

その「脳・心臓疾患」の発症は、以下の**危険因子**が関わっています。自分では**ストレス**や**疲れ**に気づかない方も、知らず知らずのうちにそれらが蓄積し、**危険な状態**となっている場合もあります。



自分も
気を付けないと…



労働環境の危険要因

1. 長時間労働に伴う疲労
2. 深夜業務による疲労・精神的な緊張やストレス等



三大危険要因

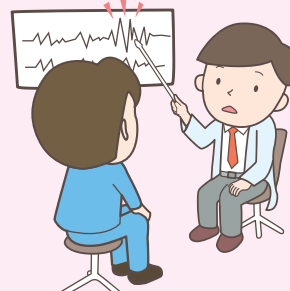
日常生活の危険要因

1. 睡眠不足
2. 暴飲暴食・偏食による急激な体重増加等



健康管理の危険要因

1. 健康診断で判明する身体の異常
2. 胸が痛くなる等の自覚症状等



早速あなたの身体と心の状態をチェックしてみましょう。

Let's CHECK!

身体と心のチェックシート

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。

1. イライラする	☐ ほとんどない(0)	☐ 時々ある(1)	☐ よくある(3)
2. 不安だ	☐ ほとんどない(0)	☐ 時々ある(1)	☐ よくある(3)
3. 落ち着かない	☐ ほとんどない(0)	☐ 時々ある(1)	☐ よくある(3)
4. ゆうつだ	☐ ほとんどない(0)	☐ 時々ある(1)	☐ よくある(3)
5. よく眠れない	☐ ほとんどない(0)	☐ 時々ある(1)	☐ よくある(3)
6. 身体の調子が悪い	☐ ほとんどない(0)	☐ 時々ある(1)	☐ よくある(3)
7. 物事に集中できない	☐ ほとんどない(0)	☐ 時々ある(1)	☐ よくある(3)
8. することに間違いが多い	☐ ほとんどない(0)	☐ 時々ある(1)	☐ よくある(3)
9. 仕事に強い眠気に襲われる	☐ ほとんどない(0)	☐ 時々ある(1)	☐ よくある(3)
10. やる気が出ない	☐ ほとんどない(0)	☐ 時々ある(1)	☐ よくある(3)
11. へとへとだ(運動後を除く)	☐ ほとんどない(0)	☐ 時々ある(1)	☐ よくある(3)
12. 朝起きたときぐったりした疲れを感じる	☐ ほとんどない(0)	☐ 時々ある(1)	☐ よくある(3)
13. 以前と比べて疲れやすい	☐ ほとんどない(0)	☐ 時々ある(1)	☐ よくある(3)

各々の()の中の数字を加算して下さい。

合計 点



CHECK

診断結果

あなたの疲労度は…

0~4点 レベル1	5~10点 レベル2	11~20点 レベル3	21点以上 レベル4
低い	やや高い	高い	非常に高い!

→ 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。

※ 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。

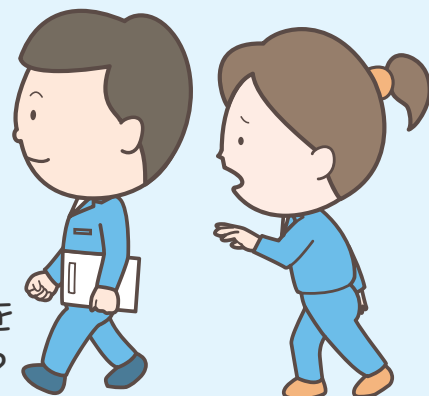
危険要因 チェックシート

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。

 当てはまる項目をチェック☑して下さい。

労働環境の危険要因

- ☐ 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
 - 職場の上司や同僚に対して気軽に話が出来ない。
 - 職場の上司や同僚が助けてくれない、頼りにならない。
 - 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？



健康管理の危険要因

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

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。

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. ☐ 以下のような身体の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。



日常生活の危険要因

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 | |



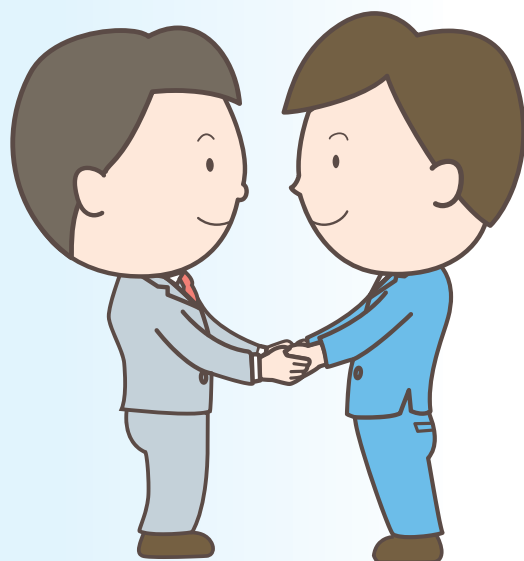
解決に向けて



労働環境の危険要因

- 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のですが、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もとても大切です。
- 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な場合もあります。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。



健康管理の危険要因

- 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、医療機関に受診するようにして下さい。

「医療機関への自己申告表・補助問診票」 利用のすすめ

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。



日常生活の危険要因

- 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。



！緊急時の

～突然倒れた人や反応のない

● まずは電話（電話番号119）をして 救急車を呼びましょう

日本の救急車は無料です。

電話で119番にかけ、日本語で次の情報を伝えて下さい。

1. 場所（住所）を伝えて下さい。
2. 発生状況
（いつ・どこで・誰が・どうなっている）

例えば「同僚が倒れていて息をしていない。顔が真っ青で
起き上がれない。意識がない。」という情報を伝え
られる限りで連絡して下さい。

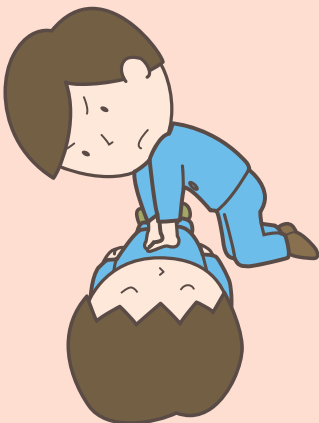
また、実習実施機関の生活相談員、監理団体の相談員・通訳
の方に連絡して状況を伝えて下さい。



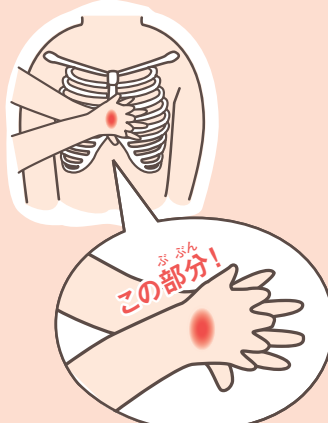
● 胸骨圧迫を行って下さい

軽く肩をたたきながら大声で呼びかけても何の反応もなく、呼吸がないか異常なしゃくり
上げるような不規則な呼吸をしている場合、救急車が来るまでの間、胸骨部位を繰り返し
圧迫して下さい。

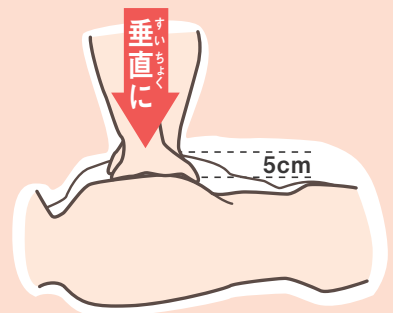
- 1 患者を仰向けに寝かせて、
救助者は患者の胸の横に
ひざまずく。



- 2 圧迫運動の部位は、胸骨
（胸の真ん中の骨）の下
半分の位置。



- 3 胸が少なくとも5cm沈むよ
うに垂直に強く圧迫する。
その後、胸壁が元の位置
に戻るよう圧迫を解除
する。これを繰り返す。

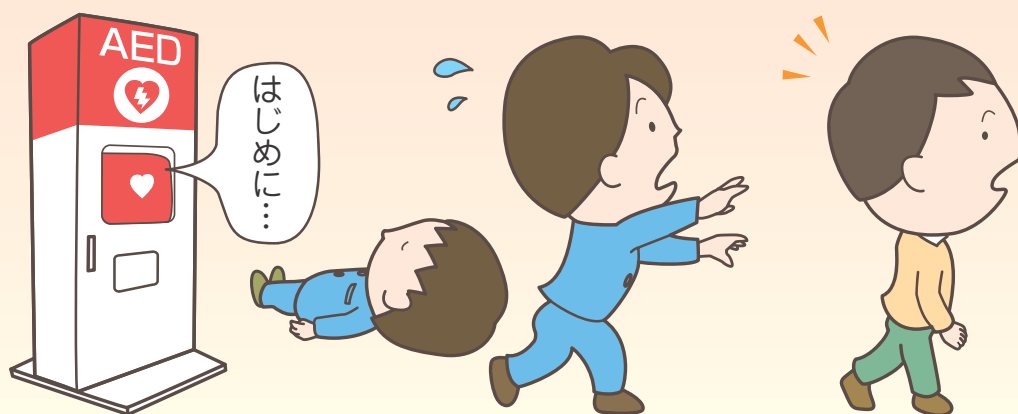


対応について!

人を見たら、あなたはどうしますか?~

参考—AEDについて

- AEDという機器が、最近日本の一定規模のビル・工場・商業施設に置いてあります。これを使用して電気ショックを与えることは、心肺蘇生に大変効果があります。
- 近くにこの機器があれば利用を試みましょう。
- 操作方法について日本語で音声流れます。理解できず操作できないときは、日本人の助けを求めて下さい。



4 圧迫と圧迫の解除を1分間
少なくとも100回以上の
早いテンポで繰り返し行う。

100回
以上!



5 胸骨圧迫を中断しないこと。
救助者が複数いる場合は、
1~2分ごとに交替して継続
して実施して下さい。



Point!

1分・1秒でも
早く胸骨部位の
圧迫運動を開始
することが心臓
蘇生のために
大変重要です。

● 参 考 情 報 ●

JITCO母国語相談ホットライン JITCOの外国人スタッフが技能実習生からの電話相談等に応じています。

	11～19時 (13～14時昼休み)					13～20時
毎週	月	火	水	木	金	土
インドネシア語	—	●	—	●	—	●
中国語	—	●	—	●	—	●
ベトナム語	—	●	—	●	—	●

TEL 0120-022332 (フリーダイヤル) **FAX** 03-6430-1114
03-6430-1111 (一般電話)

長時間労働の場合の 医師による面接等について

- 日本の法律では、「100時間を超えており、労働者による申し出がある場合、実習実施機関は医師による面接指導を行わなければならない」と規定しています。
- また、「80時間を超えている場合 (特に2ヶ月以上継続している場合) も、実習実施機関は、労働者による申し出がある場合医師等による面接指導等を講じるよう努めなければならない」と法律で規定しています。

健康診断について

- 法律で、「雇入れ時健康診断、1年に1回の定期健康診断 (法に定める有害業務は6ヶ月に1回)、特殊健康診断 (有機溶剤・じん肺・特定化学物質等特殊な業務に従事する場合) の実施」を義務づけています。
- 実習実施機関は、「健康診断の結果を本人に通知するとともに、異常が認められた場合健康を保持するために必要な措置について医師の意見を聞き処置を講じなければならない」と法律に規定されています。
- 健康診断結果通知書では通常、各検査項目ごとに正常値の数値幅が記載され、異常の場合はマークが付され、総合判定の欄で「経過観察」「要精密検査」「要治療」等の判定結果が記載されています。

公益財団法人 国際人材協力機構

〒108-0023 東京都港区芝浦 2-1-1 五十嵐ビルディング
TEL:03-4306-1100（代表）
FAX:03-4306-1112
<https://jitco.or.jp>

JITCO

2011年3月発行