技能実習生向け　နည်းပညာသင်တန်းသားများအတွက်ရည်ရွယ်လျက်

**あなたの身体と心を守る！** သင်၏ကိုယ်ခန္ဓာနှင့်စိတ်ကိုကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပါ!

# 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

ミャンマー語版

ခေါင်း•နှလုံးရောဂါကြောင့်သေဆုံး(အလုပ်လုပ်လွန်းမှုကြောင့်သေဆုံးမှုစသည်) တို့မှ ကာကွယ်ရေးအတွက်စစ်ဆေးရန်စာရင်း

☐ **疲れがたまっている・強いストレスを感じる**

ပင်ပန်းမှုကြွင်းကျန်နေသည် • ပြင်းထန်သောစိတ်ပင်ပန်းမှုကိုခံစားရသည်

いますぐ**チェックシート**で健康状態を確認！
ယခုချက်ချင်းပင်**စစ်ဆေးရန်စာရင်း**ဖြင့်စစ်ဆေးပါ!

☐ **ふだん特に問題はない**

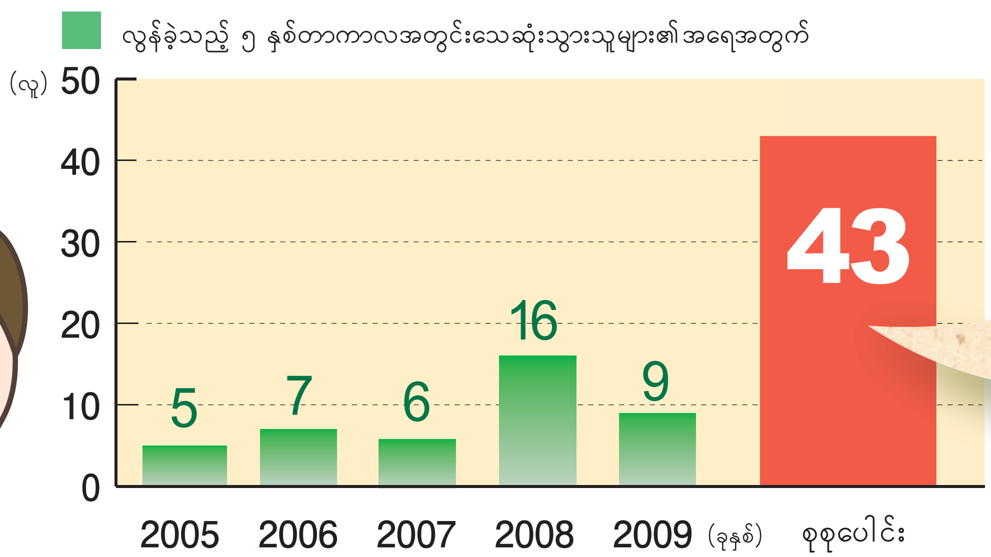
သာမန်အားဖြင့်အထူးပြဿနာမရှိပါ

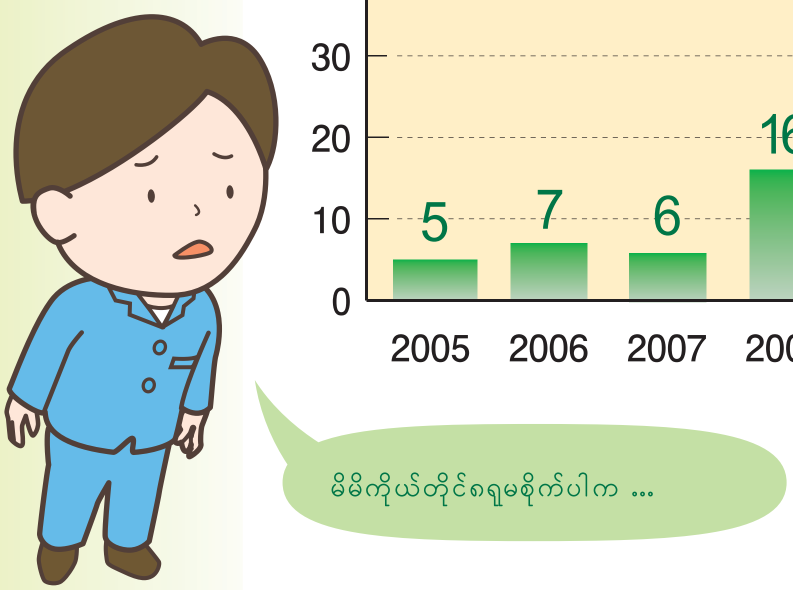
そういう方も月に一度、定期的に**チェック**をしましょう。
ထိုသို့ပြောသူများလည်းတစ်လလျှင်တစ်ကြိမ်၊ အချိန်မှန်**စစ်ဆေး**ကြပါစို့။

公益財団法人　国際人材協力機構
Japan International Trainee & Skilled Worker Cooperation Organization
JITCO

# အရေးကြီးသည့်သင်၏ကိုယ်ခန္ဓာနှင့်စိတ်

အောက်ပါပုံပြမျဉ်းကိုကြည့်ပါ။ ယင်းပုံပြမျဉ်းသည်လွန်ခဲ့သည့် ၅ နှစ် တာကာလအတွင်း ခေါင်း•နှလုံးရောဂါကြောင့်သေဆုံးသွားသူများ၏စုစု ပေါင်းစာရင်းဖြစ်၏။ နှစ်စဉ်၊ နည်းပညာသင်တန်းသားပေါင်းသုံးလေးဦးမှ ဆယ်ဦးကျော်အထိ၊ ကံဆိုးစွာ သေဆုံးသွားကြ၏။ ထို ခေါင်း•နှလုံးရောဂါ ဖြစ်ပွားရခြင်းမှာ လက်ျာဘက်စာမျက်နှာရှိ **အန္တရာယ်များသည့်အကြောင်းရင်းများ**ကြောင့်ဖြစ်၏။မိမိကိုယ်တိုင်စိတ်ပင်ပန်းမှု၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုများကိုသတိမပြုမိသော်လည်း၊ အမှုမဲ့အမှတ်မဲ့နှင့်ပင်၊ ယင်းပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုများစုပုံများပြားလာကာ၊ **အန္တရာယ်များသည့်အခြေအနေမျိုး**သို့ရောက်နေသည့်ဖြစ်ရပ်မျိုးလည်း ရှိ၏။



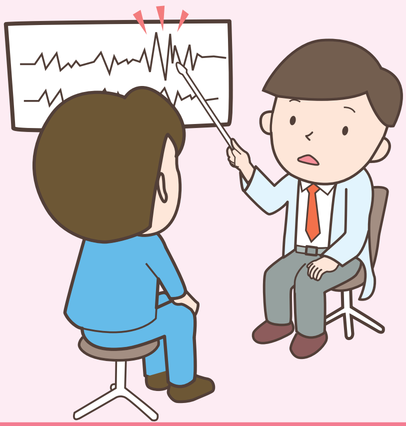
# အဓိကအန္တရာယ်ကြီး
# ၃ ရပ်၏အကြောင်းရင်း

## လုပ်ငန်းခွင်အခြေအနေအကြောင်းရင်း

1. အချိန်ရှည်လုပ်ကိုင်ရမှုကြောင့်ပင်ပန်းမှု
2. ညပိုင်းအလုပ်တာဝန်ကြောင့် ပင်ပန်းမှု •စိတ်ပိုင်းအရတင်းမာမှုနှင့် ပင်ပန်းမှု စသည်တို့ဖြစ်၏။

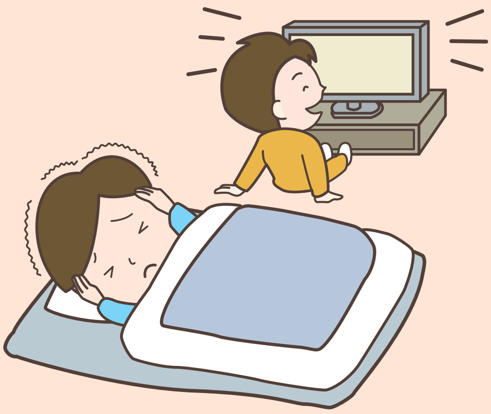
## ကျန်းမာရေးစောင့်ထိန်းမှုအကြောင်းရင်း

1. ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုအရသိရှိရသည့်ကိုယ်ခန္ဓာပုံမှန်မဟုတ်မှု
2. ရင်ဘတ်ကနာကျင်လာမှုစသည့် မိမိဖါသာခံစားရမိသောလက္ခဏာစသည်တို့ဖြစ်၏။



## နေ့စဉ်စားသောက်နေထိုင်မှု၏အကြောင်းရင်း

1. အိပ်ရေးပျက်ခြင်း
2. စားချိန်သောက်ချိန်မမှန် •စားချင်ရာစားသုံးမှုကြောင့်ကိုယ်ခန္ဓာ အလေးချိန်အထူးတိုးလာမှု စသည်တို့ဖြစ်၏။



☑ သင်၏ကိုယ်ခန္ဓာနှင့်နှလုံးအခြေအနေကိုအမြန်စစ်ဆေးကြည့်ပါ။

Let's CHECK!

# 身体と心の**チェックシート**
## ကိုယ်ခန္ဓာနှင့်နှလုံး၏အခြေအနေကိုစစ်ဆေးရန်စာရင်း

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。
မကြာမီ ၁ လကြာကာလ၏အခြေအနေနှင့်ပတ်သက်၍ကိုက်ညီသည့်အချက်များကိုစစ်ဆေးကြည့်ပါ။

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | イライラする<br>နှောမငြိမ်ဖြစ်သည် | □ ほとんどない (0)<br>□ မဖြစ်သလောက်ဖြစ် (0) | □ 時々ある (1)<br>□ တစ်ခါတလေဖြစ်သည် (1) | □ よくある (3)<br>□ ခဏခဏဖြစ်သည် (3) |
| 2 | 不安だ<br>စိတ်မအေးပါ | □ ほとんどない (0)<br>□ မဖြစ်သလောက်ဖြစ် (0) | □ 時々ある (1)<br>□ တစ်ခါတလေဖြစ်သည် (1) | □ よくある (3)<br>□ ခဏခဏဖြစ်သည် (3) |
| 3 | 落ち着かない<br>စိတ်အေးလက်အေးမရှိပါ | □ ほとんどない (0)<br>□ မဖြစ်သလောက်ဖြစ် (0) | □ 時々ある (1)<br>□ တစ်ခါတလေဖြစ်သည် (1) | □ よくある (3)<br>□ ခဏခဏဖြစ်သည် (3) |
| 4 | ゆううつだ<br>စိတ်ဓါတ်ကျသည် | □ ほとんどない (0)<br>□ မဖြစ်သလောက်ဖြစ် (0) | □ 時々ある (1)<br>□ တစ်ခါတလေဖြစ်သည် (1) | □ よくある (3)<br>□ ခဏခဏဖြစ်သည် (3) |
| 5 | よく眠れない<br>ကောင်းစွာအိပ်မပျော်ပါ | □ ほとんどない (0)<br>□ မဖြစ်သလောက်ဖြစ် (0) | □ 時々ある (1)<br>□ တစ်ခါတလေဖြစ်သည် (1) | □ よくある (3)<br>□ ခဏခဏဖြစ်သည် (3) |
| 6 | 身体の調子が悪い<br>ကိုယ်လက်မအီမသာဖြစ်သည် | □ ほとんどない (0)<br>□ မဖြစ်သလောက်ဖြစ် (0) | □ 時々ある (1)<br>□ တစ်ခါတလေဖြစ်သည် (1) | □ よくある (3)<br>□ ခဏခဏဖြစ်သည် (3) |
| 7 | 物事に集中できない<br>စိတ်အာရုံမစိုက်နိုင်ပါ | □ ほとんどない (0)<br>□ မဖြစ်သလောက်ဖြစ် (0) | □ 時々ある (1)<br>□ တစ်ခါတလေဖြစ်သည် (1) | □ よくある (3)<br>□ ခဏခဏဖြစ်သည် (3) |
| 8 | することに間違いが多い<br>အလုပ်လုပ်ရာတွင်အမှားအယွင်းများသည် | □ ほとんどない (0)<br>□ မဖြစ်သလောက်ဖြစ် (0) | □ 時々ある (1)<br>□ တစ်ခါတလေဖြစ်သည် (1) | □ よくある (3)<br>□ ခဏခဏဖြစ်သည် (3) |
| 9 | 仕事中に強い眠気に襲われる<br>အလုပ်လုပ်နေစဉ်အထူးအိပ်ငိုက်သည် | □ ほとんどない (0)<br>□ မဖြစ်သလောက်ဖြစ် (0) | □ 時々ある (1)<br>□ တစ်ခါတလေဖြစ်သည် (1) | □ よくある (3)<br>□ ခဏခဏဖြစ်သည် (3) |
| 10 | やる気が出ない<br>အလုပ်လုပ်လိုစိတ်မရှိ | □ ほとんどない (0)<br>□ မဖြစ်သလောက်ဖြစ် (0) | □ 時々ある (1)<br>□ တစ်ခါတလေဖြစ်သည် (1) | □ よくある (3)<br>□ ခဏခဏဖြစ်သည် (3) |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 11 | へとへとだ（運動後を除く）<br>မောဟိုက်နေသည် (ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနောက်ပိုင်းမှအပ) | □ほとんどない(0)<br>□ မဖြစ်သလောက်ဖြစ် (0) | □時々ある　(1)<br>□တစ်ခါတလေဖြစ်သည် (1) | □よくある　(3)<br>□ခဏခဏဖြစ်သည် (3) |
| 12 | 朝起きた時ぐったりした疲れを感じる<br>နံနက်အိပ်ရာထချိန်တွင်နွမ်းနယ်နေကြောင်းခံစားရသည် | □ほとんどない(0)<br>□ မဖြစ်သလောက်ဖြစ် (0) | □時々ある　(1)<br>□တစ်ခါတလေဖြစ်သည် (1) | □よくある　(3)<br>□ခဏခဏဖြစ်သည် (3) |
| 13 | 以前と比べて疲れやすい<br>ယခင်ကနှင့်ယှဉ်လျှင်မောပန်းလွယ်သည် | □ほとんどない(0)<br>□ မဖြစ်သလောက်ဖြစ် (0) | □時々ある　(1)<br>□တစ်ခါတလေဖြစ်သည် (1) | □よくある　(3)<br>□ခဏခဏဖြစ်သည် (3) |

各々の(　)の中の数字を加算して下さい。
မေးခွန်းတစ်ခုချင်းစီ၏ (　) အတွင်းရှိ
ကိန်းဂဏန်းကိုပေါင်းပါ။

**合計** ＿＿＿＿＿＿＿＿ **点**
စုစုပေါင်း　　　　　　မှတ်

## 診断結果
စစ်ဆေးမှုရလဒ်

**あなたの疲労度は…**
သင်၏ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုအဆင့်သည် – – –

| 0～4 点 မှတ် | 5～10 点 မှတ် | 11～20 点 မှတ် | 21 点以上 မှတ်အထက် |
|---|---|---|---|
| レベル 1<br>အဆင့် ၁ | レベル 2<br>အဆင့် ၂ | レベル 3<br>အဆင့် ၃ | レベル 4<br>အဆင့် ၄ |
| 低い<br>နိမ့်၏ | やや高い<br>အနည်းငယ်မြင့်၏ | 高い<br>မြင့်၏ | 非常に高い！<br>အထူးမြင့်၏ |

**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。

အဆင့် ၃ •၄ ရှိသူသည်သတိထားရန်လိုအပ်၏။ အောက်ပါ**အန္တရာယ်အကြောင်းရင်းစစ်ဆေးရေးစာရင်း**ကိုဆက်လုပ်ပါ။

※ 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。

အဆင့် ၁ •၂ ရှိသူများလည်းဆက်လုပ်ပါ။ မိမိဖါသာခံစားရသည့်
လက္ခဏာများမရှိသော်လည်း အန္တရာယ်ရှိသည့်အကြောင်းရင်းများမြောက်မြားစွာရှိတတ်ပါသည်။

# 危険要因チェックシート

# အန္တရာယ်ရှိသည့်အကြောင်း ရင်းစစ်ဆေးရေးစာရင်း

**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。**

စစ်ဆေးရေးစာမျက်နှာပြီးဆုံးသွားသူသည်၊ နောက်စာမျက်နှာ (ဖြေရှင်းရေးသို့ဦးတည်လျက်) ကိုဖတ်ကြည့်ပါ။

当てはまる項目をチェック☑して下さい。

ကိုက်ညီသည့်နေရာကိုစစ်ဆေးပါ။

## L 労働環境の危険要因

## လုပ်ငန်းခွင်အခြေအနေအကြောင်းရင်း

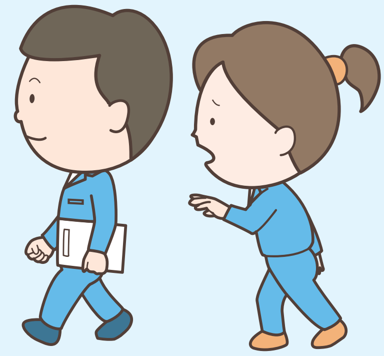
1. ☐ 1ヶ月の残業が80時間を超えていますか？
2. ☐ 交替制勤務・深夜勤務・不規則勤務・拘束時間が長い勤務が負担となり疲労がたまっていますか？
3. ☐ 下記のような精神的な強い緊張やストレスを感じていますか？

   - ▶ 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、仕事が合わない。

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. ☐ ၁ လတာကာလအတွင်းအချိန်ပိုအလုပ်သည် နာရီပေါင်း ၈၀ ကို ကျော်လွန်သွားပါသလား？
2. ☐ အစားထိုးလုပ်ကိုင်ရမှု・ညပိုင်းအလုပ်・စည်းကမ်းပြင်ပအလုပ်・စည်းကမ်းအလုပ်ချိန်ရှည်လျားသည့်အလုပ်များက ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုး ဖြစ်ကာ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုများစုပုံနေပါသလား？
3. ☐ အောက်ပါကဲ့သို့သောစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအထူးစိတ်လှုပ်ရှားမှု၊ စိတ်ပင်ပန်းမှုစသည်တို့ကို ခံစားရပါသလား？

   - ▶ ပတ်ဝန်းကျင်၏နားလည်မှု၊ ကူညီမှုစသည်တို့မရှိသည့်အခြေအနေမျိုး ဖြစ်နေသည့်အတွက်ခက်ခဲသည့်လုပ်ငန်းတာဝန်
     1. လုပ်ငန်းခွင်ရှိအထက်အရာရှိနှင့်လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တို့နှင့်စိတ်လွတ်လပ်စွာစကားမပြောနိုင်။
     2. လုပ်ငန်းခွင်ရှိအထက်အရာရှိနှင့်လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တို့ကအကူအညီမပေး၊အားမကိုးရ။
     3. လုပ်ငန်းခွင်ရှိအထပ်အရာရှိနှင့်လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တို့ကကိုယ်ရေးကိုယ်တာပြဿနာရပ်များကိုတိုင်ပင်သော်လည်းနားမထောင်။
   - ▶ လုပ်ငန်းတာဝန်များကိုအမှားမရှိလုပ်ဆောင်ရန်ဖိအားပေးမှုများကိုခံစားရ၍၊ လုပ်ငန်းနှင့်မကိုက်ညီ။



4. ☐ အအေးလွန်ခြင်း・အပူအအေးကွာဟမှုကြီးမားခြင်း・ဆူညံသံများ・မိမိကိုယ်ခန္ဓာအတွက်အန္တရာယ်ရှိကြောင်းခံစားရမိသည့်လုပ်ငန်းခွင်အခြေ အနေများအား အထူးခံစားရမိပါသလား？

## 健康管理の危険要因
## ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးစောင့်ထိန်းမှုအကြောင်းရင်း

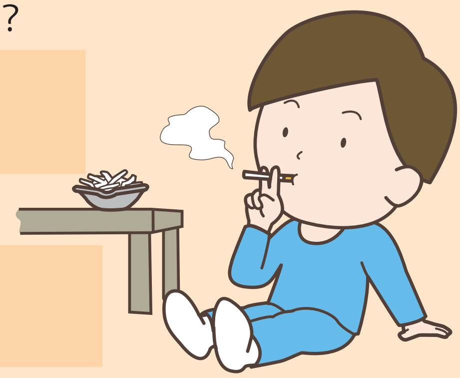
1. ☐ 健康診断で心電図により異常がありと診断されましたか？
2. ☐ 健康診断で脂質異常と診断されましたか？
   ▶ 総コレステロール220mg/dl以上　▶ LDLコレステロール140mg/dl以上　▶ HDLコレステロール40mg/dl未満　▶ 中性脂肪150mg/dl以上
3. ☐ 健康診断で下記の異常ありと診断されましたか？
   ▶ 高血圧（上140mmHg以上ー下90mmHg以上）▶ 糖尿病　▶ 肥満（BMI指数が25以上）▶ 尿酸値7.0mg/dl以上
4. ☐ 以下のような身体の症状がありましたか？
   ▶ 急に息が苦しくなったり胸が痛くなる。▶ 手足が冷たく感じる、し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

1. ☐ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုဖြင့် နှလုံးလျှပ်စစ်မှတ်တမ်းအရပုံမှန်မဟုတ် ဟူသောရလဒ်မျိုး ထွက်ဖူးပါသလား？
2. ☐ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုဖြင့် အဆီဓါတ် ပုံမှန်မဟုတ် ဟူသောရလဒ်မျိုးထွက်ဖူးပါသလား？
   ▶ စုပေါင်းကော်လက်စထရော 220mg/dl အထက်　▶ LDL ကော်လက်စထရော 140mg/dl အထက်
   ▶ HDL ကော်လက်စထရော 40mg/dl အောက်　▶ ထရီဂလီဆယ်ရိုက် 150mg/dl အထက်
3. ☐ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုတွင်အောက်ပါ ပုံမှန်မဟုတ် ဟူသော ရလဒ်မျိုး ထွက်ဖူးပါသလား?
   ▶ သွေးဖိအားများသည် ( အပေါ် 140 အထက် – အောက် 90 အထက် )　▶ ဆီးချိုရောဂါ
   ▶ အဝလွန်မှု ( BMIအညွှန်းကိန်းက 25 အထက် )　▶ ဆီးတွင်းရှိအက်စစ်ဓါတ်တန်ဘိုး 7.0 အထက်
4. ☐ အောက်ပါကဲ့သို့သောရောဂါလက္ခဏာမျိုးရှိပါသလား၊
   ▶ ရုတ်တရက်အသက်ရှူကျပ်လာကာရင်ဘတ်နာလာသည်။　▶ လက်ဖျားခြေဖျားအေးလာကြောင်းခံစားရပြီး၊ ထုံကျင်လာသည်။
   ▶ ခေါင်းကိုက်မှုနှင့်ပျို့အံ့မှုဖြစ်ချင်သည်　▶ နှလုံးခုန်ခြင်းကိုခံစားရသည်။

## 日常生活の危険要因
## နေ့စဉ်စားသောက်နေထိုင်မှု၏အကြောင်းရင်း

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. ☐ နေ့စဉ်အိပ်ချိန်သည် ၅ နာရီအောက်ဖြစ်ပါသလား?
2. ☐ ရုတ်တရက်ဝလာခြင်း၊ ပိန်သွားခြင်းများဖြစ်ပါသလား?
3. ☐ အောက်ပါကဲ့သို့သောကိစ္စများကြောင့်ပြင်းထန်သောစိတ်ပင်ပန်းမှုမျိုးဖြစ်ပါသလား?
   ▶ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များနှင့်ဆက်ဆံရေးအဆင်မပြေ　▶ ကိုယ်ပိုင်လူနေမှုဘဝအားချိုးဖေါက်ခြင်းခံရသည်
   ▶ အားလပ်ရက်တွင် စိတ်ပင်ပန်းမှုကိုဖြေဖျောက်နိုင်ခြင်းမရှိ　▶ စကားနားမလည်သဖြင့် စနာမငြိမ်ဖြစ်နေသည်
   ▶ ရင်းနှီးစွာစကားပြောနိုင်သည့်လူမရှိ　▶ အမိနိုင်ငံရှိမိသားစုစသည်တို့အတွက် စိတ်မအေးနိုင်ဖြစ်နေသည်
4. ☐ အောက်ပါကဲ့သို့သော စားသောက်နေထိုင်မှု အလေ့အထမျိုးရှိ ပါသလား
   ▶ ဆေးလိပ်အသောက်များမှု။　▶ အရက်အသောက်များမှု။
   ▶ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုမရှိသလောက်ပင်ဖြစ်မှု။　▶ အချိန်မှန် စားသောက်ခြင်းမရှိ
   ▶ အာဟာရဓါတ်အလုံအလောက်မရ



# 解決に向けて
## ဖြေရှင်းရေးသို့ဦးတည်လျက်

### L 労働環境の危険要因
### လုပ်ငန်းခွင်အခြေအနေအကြောင်းရင်း

- 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こもありません。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下さい。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。

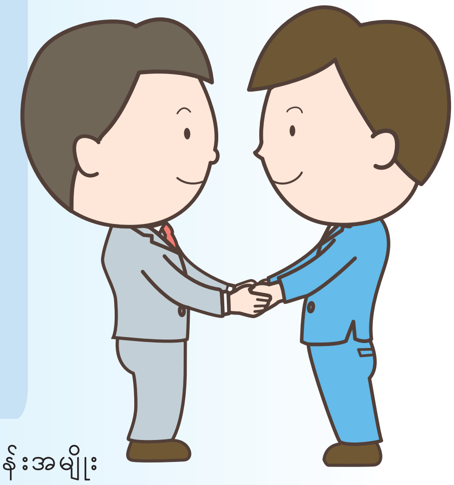
※なお、現在実施している技能実習の職種と作業の種類を変更することはできません

- ဖြေရှင်းရန်အတွက်၊မိမိဖါသာကြိုးပမ်းရုံသာမက၊ကြီးကြပ်ရေးအဖွဲ့၊လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေးဆိုင်ရာအဖွဲ့အစည်းတို့၏ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုများကိုရယူရန်လိုအပ်သည့်ဖြစ်ရပ်မျိုး များပြားသည်ဟုထင်ပါသည်။
- ကြီးကြပ်ရေးအဖွဲ့၊လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေးအဖွဲ့အစည်းတို့အား တင် ပြရန်သတ္တိရှိဖို့လိုအပ်သော်လည်း၊ ကျန်းမာရေးထိခိုက်ပျက်စီးသွားပါက လုံး၀ဆုံးရှုံးသွားမည်ဖြစ်၏။ ကြီးကြပ်ရေးအဖွဲ့၊ လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေးအဖွဲ့အစည်းတို့မှစားသောက်နေထိုင်မှုညွှန်ကြားရေးမှူး၊ လုပ်ငန်းခွင်မှအထက်အရာရှိအစရှိသည့်ပုဂ္ဂိုလ်များအား တိုက်ရိုက်ဆွေးနွေးကြည့်ကြပါစို့။

① အလုပ်ချိန်ရှည်လျားမှု (အလွန်အကျွံလုပ်ကိုင်မှု) နှင့်ပတ်သက်၍၊ မိမိလည်းမိမိ၏ကျန်းမာရေးကိစ္စကိုစဉ်းစားကာလျှော့ပေါ့လုပ်ကိုင်ရန်အလွန်အရေးကြီး၏။

② အလုပ်ချိန်ရှည်လျားမှုအပြင်အန္တရာယ်ရှိသည့်အကြောင်းရင်းနှင့်ပတ်သက်၍၊ အလုပ်နေရာပြောင်းရွှေ့မှုမျိုးဖြစ်နိုင်ပါက ထိုသို့ပြုလုပ်ရန်လိုအပ် နိုင်ဖွယ်ရာရှိ၏။ အလုပ်နေရာပြောင်းရွှေ့မှုကြောင့်နည်းပညာလေ့ကျင့်ရေးအစီအစဉ်တွင်ပြောင်းလဲမှုပြုလုပ်ရန်လိုအပ်ပါက၊ ကြီးကြပ်ရေးအဖွဲ့နှင့်လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေးအဖွဲ့အစည်းတို့က လူ၀င်မှုကြီးကြပ်ရေးဌာနနှင့်နိုင်ငံ တကာလေ့ကျင့်ရေးပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုအဖွဲ့ (JITCO) တို့နှင့်ဆွေးနွေးခြင်း၊ အစီရင်ခံတင်ပြခြင်းတို့ကိုပြုလုပ်ရန်လိုအပ်၏။

③ အဲဒီလေ့ကျင့်ရေးအဖွဲ့ထဲမှာတော့၊ ဖြေရှင်းဖို့မလွယ်ဘူးဟူသောဖြစ်ရပ်တွင်၊ ကြီးကြပ်ရေးအဖွဲ့အစည်းမှပုဂ္ဂိုလ်များနှင့်ဆွေးနွေးကြည့်ပါ။လေ့ကျင့်ရေးအဖွဲ့ကိုပြောင်းလဲရန်မှာ၊ အထူးလုပ်ရပ်တစ်ခုဖြစ်၍၊ လူ၀င်မှုကြီးကြပ်ရေးဌာန၏ခွင့်ပြုချက်ကိုရယူရန်လိုအပ်၏။ ( ဤတွင် ယခုလက်ရှိလေ့ကျင့်နေသည့်နည်းပညာလေ့ကျင့်ရေးအလုပ်အကိုင်အမျိုးအစားနှင့်လုပ်ငန်းအမျိုးအစားတို့ကိုပြောင်းလဲရန်မဖြစ်နိုင်ပါ။)



※ဤတွင်၊ ယခုလက်တွေ့လေ့ကျင့်နေသည့်နည်းပညာလေ့ကျင့်ရေးလုပ်ငန်းအမျိုးအစားနှင့်အလုပ်အကိုင်အမျိုးအစားတို့ကိုပြောင်းလဲရန်မဖြစ်နိုင်ပါ။

## 健康管理の危険要因

ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးစောင့်ထိန်းမှုအကြောင်းရင်း

- 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。

- အန္တရာယ်ရှိသည့်အကြောင်းရင်းရှိသူများသည်၊ ခေါင်း •နှလုံးရောဂါများကြောင့်ရုတ်တရက်သေဆုံးမှုဖြစ်နိုင်သည့်အန္တရာယ်မျိုးမြင့်မား၏။
- ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုရလဒ်တွင်ရေးမှတ်ထားသောဆရာဝန်၏ညွှန်ကြားချက်အတိုင်းလိုက်နာလုပ်ဆောင်ပါ။
- ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုကြောင့် ပုံမှန်မဟုတ်ကြောင်းညွှန်ပြခြင်းခံရသူသည်၊ နည်းပညာလေ့ကျင့်ရေးအဖွဲ့၏အရေးယူဆောင်ရွက်မှု၊ နေ့စဉ်စားသောက်နေထိုင်မှုများတွင်၊ ဆင်ခြင်သတိထားလုပ်ဆောင်ပါ။
- ဆရာဝန်နှင့်နောက်ထပ်တစ်ခါဆွေးနွေးလိုပါက၊ လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေးအဖွဲ့နှင့်ကြီးကြပ်ရေးအဖွဲ့အစည်းမှပုဂ္ဂိုလ်များနှင့်ညှိနှိုင်းတိုင်ပင်ကာ၊ ဆေးဝါးကုသရေးဌာနတွင်စစ်ဆေးကြည့်ရန်ပြုလုပ်ပါ။

### 「医療機関への自己申告表・補助問診票」利用のすすめ

「ဆေးကုသရေးဌာနသို့မိမိ၏အစီရင်ခံစာ •အထောက်အကူပြုမေးခွန်းလွှာ」ကိုသုံးရန်တိုက်တွန်းချက်

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あり、またJITCOホームページからもダウンロード可能です。

JITCO တွင်၊ နည်းပညာသင်တန်းသားများ၏ ဂျပန်ဘာသာနှင့် သင်၏အမိဘာသာဖြင့်ရေးမှတ်ထားသော မှတ်တမ်းစာရွက်များအား စစ်ဆေး ခြင်းအားဖြင့်၊ မိမိ၏ရောဂါအခြေအနေများကို ဆေးကုသရေးဌာနအား အကြောင်းကြားရန်ဖြစ်နိုင်၍「ဆေးရုံသို့မိမိ၏အစီရင်ခံစာ အထောက်အကူပြုမေးခွန်းလွှာ」ခေါ်စာ ရွက်စာတမ်းကိုအဆင်သင့်ပြင်ဆင်ထားပါသည်။ နည်းပညာသင်တန်းသားများ၏ လက်စွဲနှင့် JITCO ကထုတ်ပြန်ထားသော ဥပဒေအရအုပ် ထိန်းမှုသတင်းအချက်အလက်အလုပ်သင်တန်းဖတ်စာအုပ်တို့တွင်ရေးသထားပြီး၊ JITCO ဟုမ်းပေ့ချ် မှလည်း ဒေါင်းလုပ် လုပ်နိုင်ပါသည်။

## 日常生活の危険要因

နေ့စဉ်စားသောက်နေထိုင်မှု၏အကြောင်းရင်း

- 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。

- အန္တရာယ်အကြောင်းရင်းရှိသူများသည်၊ ခေါင်း •နှလုံးရောဂါဖြစ်ပွါးနိုင်ရန်အန္တရာယ်မြင့်မား၏။ အထူးသဖြင့် ရောဂါလက္ခဏာများမရှိသော်လည်းသတိထားရန်လိုအပ်၏။ မိမိ၏စားသောက်နေထိုင်မှုကိုပြုပြင်ရန်သတိထားပါ။
- နေ့စဉ်စားသောက်နေထိုင်မှု၏စိတ်ပင်ပန်းမှုကိုတားဆီးရန်အတွက်အောက်ပါကဲ့သို့သောလုပ်ဆောင်နည်းများကိုစဉ်းစားနိုင်၏။ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်နှင့်အတူတကွနေထိုင်ရမှုတွင်၊ အခန်းကိုသီးခြားခွဲထားရန်နှင့်အိပ်ရာကိုအခန်းစည်းကာပြီး ခွဲခြားထားခြင်းအားဖြင့် တစ်ဦးတည်းနေထိုင်မှုမျိုးကိုဖန်တီးရယူရမည်ဖြစ်၏။ အပြင်သို့ထွက်သည့်အခါနှင့် လေ့ကျင့်ရေးလုပ် သည့်အခါ၊ စက်ဘီးကိုအသုံးပြုမှုနှင့် ကွန်ပျူတာကိုဝယ်ထားခြင်းအားဖြင့်စားသောက်နေထိုင်မှုဘဝ၏နယ်ပယ်ကိုတိုးချဲ့မှုစသည်တို့ဖြစ်၏။

# ! အရေးပေါ်အချိန်၌အရေးယူဆောင်ရွက်ရန်နှင့်ပတ်သက်၍ !

ရုတ်တရက်လဲကျသွားသူ၊ တုန့်ပြန်မှုမရှိသူ စသည်တို့ကိုတွေ့လျှင်၊ သင်မည်ကဲ့သို့ လုပ်ဆောင်မည်နည်း။

## ● ဖုန်းဆက်၍ (ဖုန်းနံပါတ် 119 ) အရေးပေါ်လူနာတင်ကားကို ခေါ်ကြပါစို့

ဂျပန်နိုင်ငံ၏လူနာတင်ကားသည် အခမဲ့ဖြစ်၏။ နံပါတ် 119 ကို ဖုန်းဆက်ပြီး ဂျပန်ဘာသာဖြင့် အောက်ပါသတင်းကို ပြောပြပါ။

1. နေရာ ( လိပ်စာ ) ကိုပြောပြပါ။
2. ရောဂါဖြစ်ပွားမှုအခြေအနေ ( မည်သည့်အချိန်・နည်သည့်နေရာတွင်・မည်ကဲ့သို့ဖြစ်ပြီး・မည်ကဲ့သို့ဖြစ်နေသည် )

ပြောနိုင်သ၍ပြောပြလျှင်ပြီး၏။

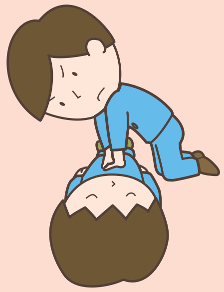
ဥပမာ၊ လုပ်ဖေါ်ကိုင်ဖက်ကလဲကျပြီး အသက်မရှူ။ မျက်နှာဖြူဖပ်ဖြူ ရော်ဖြစ်ပြီး မထနိုင်။ မေ့မျောနေသည်။

ထို့အပြင်၊ လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး အသင်းအဖွဲ့၏ စားသောက်နေထိုင်မှုအတိုင်ပင်ခံ၊ ကြီးကြပ်ကွပ်ကဲရေးအဖွဲ့၏အတိုင်ပင်ခံ・စကားပြန်လုပ်သူတို့အားဆက်သွယ်၍ အခြေအနေကိုပြော ပြပါ။

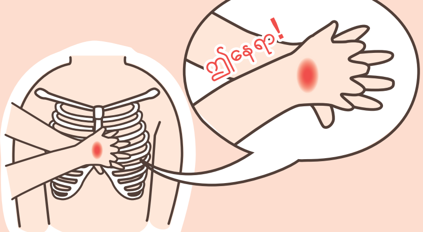
## ● အသက်ရှူလာစေရန် ကူညီလုပ်ဆောင်ပေးပါ

ပုခုံးကိုညင်သာစွာပုတ်ပေးရင်း အသံကျယ်ဖြင့်ခေါ်သော်လည်း တုန့်ပြန်မှုမရှိသည့်အပြင်၊ အသက်မရှူဘဲ၊ ပုံမှန်မဟုတ်သည့်ချေနေသောအသွင်မျိုးမမှန်ကန်သည့်အသက်ရှူမှုမျိုးဖြစ်နေသည့်အခါ၊အရေးပေါ်လူနာတင်ကားရောက်လာချိန်အထိ၊အသက်ရှူလာစေရန်ကူညီလုပ်ဆောင်ပေးပါ။ ၁ မိနစ်・၁ စက္ကန့်ဖြစ်စေ လျင်မြန်စွာလုပ်ဆောင်ပေးပါက နှလုံးအဆုတ်များပြန် လည်ရှင်သန်လာရေးအတွက် အလွန်ပင်အရေးကြီး၏။

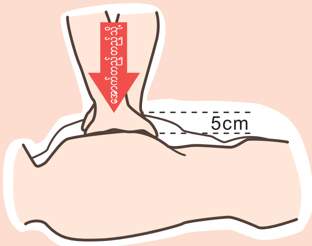
**1** လူနာကိုပက်လက်လှန်အိပ်စေပြီး၊ ကူညီသူက လူနာ၏ရင်ဘတ်ဘေးတွင်ဒူးထောက်ထိုင်ပါ။



**2** ဖိအားပေးနှိပ်ပေးရမည့်နေရာမှာ၊ ရင်ညွန့်ရိုး (ရင်ဘတ်အလယ်ရှိအရိုး)၏ အောက်တစ်ဝက်နေရာ။




**3** ရင်ဘတ်အားအနည်းဆုံး ၅ စင်တီမီတာနိမ့်ကျသွားသည်အထိအင်အားဖြင့်ဖိနှိပ်ပေးပါ။ ထို့နောက်ရင်ညွန့်ရိုးကမူလနေရာအထိ ပြန်တက်လာစေရန်ဖိအားကိုလျှော့ပစ်ပါ။




**4** ဖိအားပေးမှုနှင့်လျှော့ချမှုကို ၁ မိနစ် လျှင်အနည်းဆုံးအကြိမ် ၁၀၀ ကျော်၊ လျင်မြန်သည့်နှုန်းထားမျိုးဖြင့် အကြိမ်ကြိမ်လုပ်ပေးပါ။

**5** ထိုကဲ့သို့ ရင်ဘတ်အားဖိနှိပ်ပေးမှုများကို ရပ်ဆိုင်းခြင်းမပြုရန်။ ကယ်ဆယ်သူများ ၃–၄ ယောက်ရှိသည့်အခါတွင်၊ 1~2 မိနစ်တိုင်းတွင် လူပြောင်း၍ဆက်တိုက်ပြုလုပ်ပေးပါ။

ကသညအ!

1 မိနစ် ・ 1စက္ကန့်ဖြစ်စေစောလျင်စွာရင်ညွန့်ရိုးအားဖိပေးခြင်းကိုစတင်ပြုလုပ်ခြင်းသည် နှလုံးအဆုတ်များပြန်လည်ရှင်သန်လာရေးအတွက်လွန်စွာမှပင်အရေးကြီး၏။

## (ကျမ်းကိုး) AED ကိုအသုံးပြုမှု

AED ခေါ်ကိရိယာသည်၊ မကြာမီကစပြီး ဂျပန်နိုင်ငံ၏ အဆောက်အအုံကြီးများ・ စက်ရုံ၊ ကူးသန်းရောင်းဝယ်ရေးအဆောက်အဦများတွင် ချထားပါသည်။ ယင်းတို့ကိုအသုံးပြုလျက် လျှပ်စစ်ဓါတ်လိုက်မှုမျိုးပြုလုပ်ပေးခြင်း သည်၊ နှလုံးအဆုတ်တို့၏ပြန်လည်ရှင်သန်လာမှုအတွက် အထူးပင်အကျိုး သက်ရောက်မှုရှိ၏။ ကိုင်တွယ်အသုံးပြုပုံများကို ဂျပန်ဘာသာဖြင့်အသံလွှင့် ပေး၏။ နားမလည်သဖြင့်အသုံးမပြုနိုင်သည့်အခါတွင် ဂျပန်လူမျိုးထံမှ အကူအညီတောင်းခံပါ။

# ● ကိုးကားရန်စာရွက်စာတမ်းများ ●

## JITCO အမိဘာသာစကားဖြင့်ဆွေးနွေးရန်အရေးပေါ်ဖုန်း

JITCO ၏နိုင်ငံခြားသားအမှုထမ်းများကနည်းပညာလေ့ကျင့်ရေးသင်တန်းသားများထံမှဖုန်းဖြင့်ဆွေးနွေးမှုများ ကိုလက်ခံလျက်ရှိပါသည်။

| | 11နာရီ ~19 နာရီ(13နာရီ~14နာရီ နေ့လယ်နားချိန် ) | | | | | 13 နာရီ~20 နာရီ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| အပတ်စဉ် | တနင်္လာနေ့ | အင်္ဂါနေ့ | ဗုဒ္ဓဟူးနေ့ | ကြာသပတေးနေ့ | သောကြာနေ့ | စနေနေ့ |
| အင်ဒိုနီးရှားဘာသာ | — | ● | — | ● | — | ● |
| တရုတ်ဘာသာ | — | ● | — | ● | — | ● |
| ဗီယက်နမ်ဘာသာ | — | ● | — | ● | — | ● |

တယ်လီဖုန်း **0120-022332** (အခမဲ့)
**03-6430-1111** (အများသုံးဖုန်း)

**Fax** **03-6430-1114**

## အချိန်ရှည်လုပ်ကိုင်ရသည့်အခါတွင်ဆရာဝန်နှင့်တွေ့ဆုံမှုအစရှိသည်တို့နှင့် ပတ်သက်၍

- ဂျပန်နိုင်ငံ၏ဥပဒေထဲတွင်၊ နာရီပေါင်း ၁၀၀ ကိုကျော်လွန်နေပြီး၊ အလုပ်လုပ်ကိုင်သူထံမှတင်ပြမှုမျိုးရှိသည့်အခါတွင်၊ နည်းပညာလေ့ကျင့်ရေးဆိုင်ရာအသင်းအဖွဲ့သည် ဆရာဝန်နှင့်တွေ့ဆုံလမ်းညွှန်မှုကိုခံယူရန်မလုပ်မဖြစ်ဟူသောသတ်မှတ်ချက်ရှိ၏။

- ထို့အပြင်၊ နာရီပေါင်း ၈၀ ကျော်လွန်နေသည့်အခါတွင် ( အထူးသဖြင့်၂ လကျော်ကြာ ဆက်တိုက်လုပ်နေရသည့်အခါတွင် ) လည်း၊ လက်တွေ့လေ့ ကျင့်မှုဆိုင်ရာအအင်းအဖွဲ့သည်၊လုပ်ကိုင်သူထံမှတင်ပြချက်ရှိသည့်အခါတွင်၊ ဆရာဝန်စသည်တို့၏တွေ့ဆုံလမ်းညွှန်မှုအတိုင်း လိုက်နာလုပ်ဆောင်ရန်ကြိုး ပမ်းရမည်ဟု၊ ဥပဒေထဲတွင်သတ်မှတ်ထားပါသည်။

## ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုနှင့်ပတ်သက်၍

- ဥပဒေထဲတွင်၊ အလုပ်ခန့်အပ်ချိန်၌ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု၊ ၁ နှစ် ၁ ကြိမ်အချိန်မှန်ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု ( ဥအဒေထဲတွင်သတ်မှတ်ထားသောဘေးအန္တရာယ်ရှိသည့်လုပ်ငန်းတာဝန်တွင် ၆ လ ၁ ကြိမ် )၊ အထူးကျန်းမာရေး စစ်ဆေးမှု ( အန္တရာယ်ရှိသည့်ဓါတ်ဆေးရည်၊ နုလုံးနှင့်အဆုတ်၊ အထူးသောဓါတုပစ္စည်း အစရှိသည့် အထူးလုပ်ငန်းတာဝန်တွင်လုပ်ကိုင်ရသည့်အခါ၌ )ကိုပြုလုပ်ရန် တာဝန်တစ်ရပ်အဖြစ်သတ်မှတ်ထား၏။
- လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေးဆိုင်ရာအအင်းအဖွဲ့များသည်၊ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု၏ရလဒ်များကိုကာယကံရှင်အားအသိပေးရန်၊ ပုံမှန်မဟုတ်ကြောင်းစစ်ဆေးတွေ့ရှိရသည့်အခါတွင်ကျန်းမာရေးကိုထိန်းသိမ်းထားရှိရန်လိုအပ်ချက်များနှင့်ပတ်သက်၍ဆရာဝန်၏ထင်မြင်ချက်ကိုနားဆင်ပြီး၊လိုက်နာ လုပ်ဆောင်ရမည်ဟု ဥပဒေထဲတွင်သတ်မှတ်ထားပါသည်။
- ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုရလဒ်ထဲတွင်ပုံမှန်မဟုတ်သည့်အခါ၌၊ စစ်ဆေးမှုအမျိုးအစားတိုင်းတွင် ပုံမှန်တန်ဘိုး၏ ကိန်းဂဏန်းနယ်ပယ်ကိုရေးမှတ်ထားသဖြင့်၊ ပုံမှန်မဟုတ်သည့်အခါ၌ အမှတ်အသားပြုထားသဖြင့်၊ စုပေါင်းထင်မြင်ချက်ကွက်လပ်ထဲတွင် 「စောင့်ကြည့်ရ」 「အသေးစိတ်စစ်ဆေးရန်လိုအပ်သည်」 「ဆေးဝါးကုသရန်လိုအပ်သည်」 စသည်တို့ကို ရေးထား၏။

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