

あなたの身体と心を守る！ Alagaan ang kalusugan ng pangangatawan at isipan.

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

タガログ語版

Talaan ng pagsusuri para Maiwasan ang Kamatayan dulot ng Kundisyon sa Utak at Puso (Kamatayan dulot ng sobrang pagtatrabaho, at iba pa)

☐

疲れがたまっている・強いストレスを感じる

Ako ay nakakaramdam ng matinding pagod.
Ako ay nakakaramdam ng mabigat na istres.

いますぐ**チェックシート**で健康状態を確認！

Siyasatin agad ang lagay ng kalusugan gamit **ang talaan ng pagsusuri**.

☐

ふだん特に問題はない

Pangkaraniwang mabuti ang aking pakiramdam.

そういう方も月に一度、定期的に**チェック**をしましょう。

Kahit mabuti ang iyong pakiramdam, kailangan pa ring siyasatin ang sarili gamit **ang talaan ng pagsusuri** kada buwan.



公益財団法人 国際人材協力機構

Japan International Trainee & Skilled Worker Cooperation Organization

JITCO

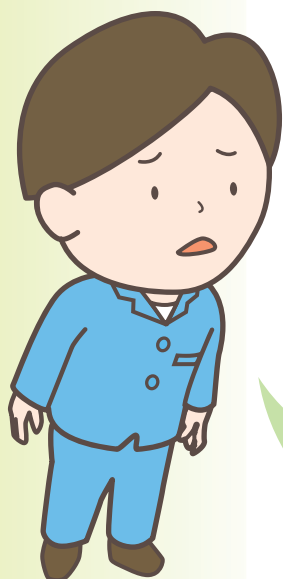
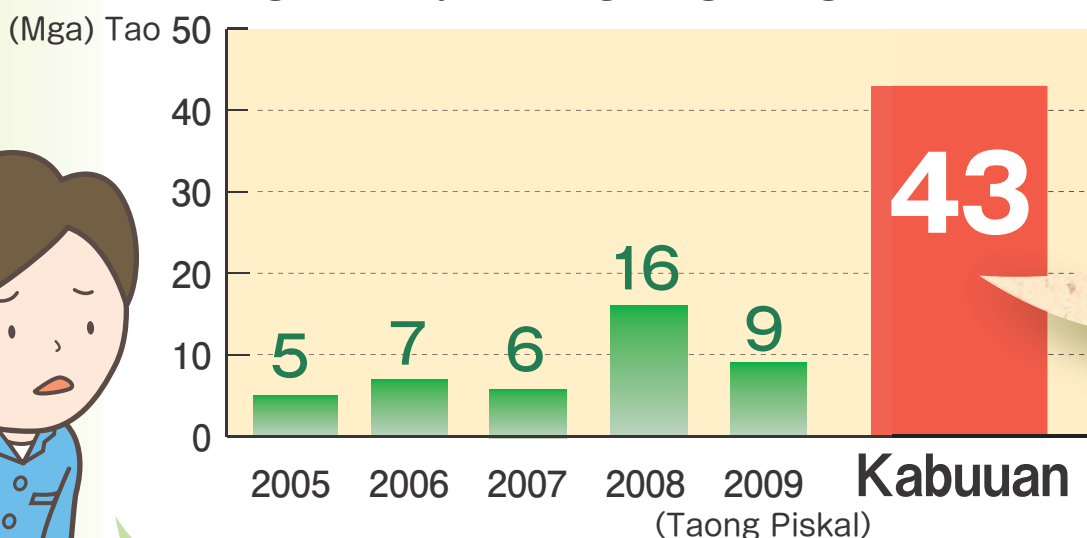
Ang Kalusugan ng iyong Pangangatawan at Isipan ay Mahalaga



Tingnan ang talangguhit sa ibaba. Ito ang palautatan o istatistika ng mga namatay na tao dulot ng komplikasyon sa utak o puso sa nakaraang limang taon. Sa kasamaang palad, mahigit sa isang dosenang nagsasanay na maging internong teknikal ang namamatay taun-taon.

Ang mga sumusunod na **salik ng panganib** na nakasaad sa kanang bahagi ay may kinalaman sa simula ng kundisyon sa utak o puso. Kahit hindi mo pansin ang kapaguran ng isipan o pagkahapo, maaring lumala ito at maging **lubos na mapanganib**.

■ Mga kamatayan sa nagdaang limang taon.



Kailangan kong mag-ingat.

Ang Malalaking Sukat ng Panganib

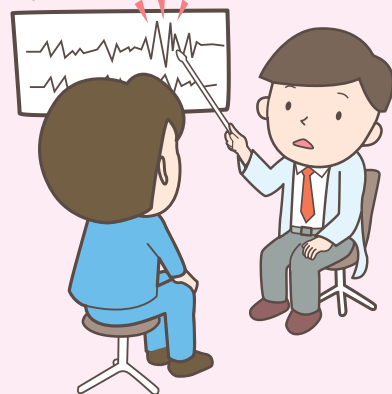
Mapapanganib na Salik sa Lugar-Trabahuhan

1. Pagkahapo dulot ng tagal ng oras ng pagtatrabaho.
2. Pagkahapo, sobrang pag-iisip at pagtatrabaho nang halos magdamagan at iba pa.



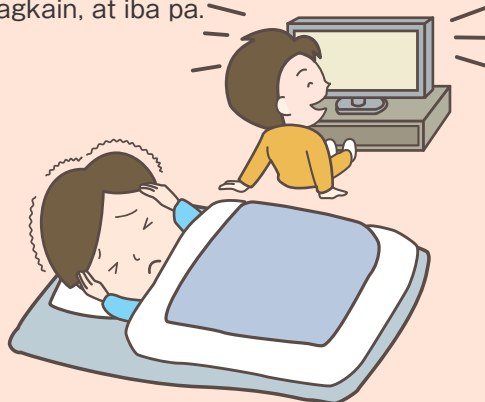
Mapanganib na Salik sa Pangangalaga sa Kalusugan

1. Panlabas na kapansanan na natuklasan matapos ang medikal na pagsusuri.
2. Sintomas tulad ng pananakit ng dibdib at iba pa.



Mapanganib na Salik sa Araw-araw na buhay

1. Kulang sa tulog.
2. Biglaang pagtaas ng timbang dulot ng pag inom at pagkain ng sobra o di-balanseng pagkain, at iba pa.



Siyasatin ang kalusugan ng iyong pangangatawan at kaisipan.

Let's CHECK!

身体と心のチェックシート

Talaan ng Pagsusuri para sa Kalusugan ng Pangangatawan at Kaisipan



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。

Lagyan ng tsek ang mga bagay na naaangkop sa iyo nitong nakaraang buwan.

1	イライラする Naiirita	☐ ほとんどない (0) ☐ Bihira (0)	☐ 時々ある (1) ☐ Paminsan-minsan (1)	☐ よくある (3) ☐ Madalas (3)
2	不安だ Nababalisa	☐ ほとんどない (0) ☐ Bihira (0)	☐ 時々ある (1) ☐ Paminsan-minsan (1)	☐ よくある (3) ☐ Madalas (3)
3	落ち着かない Hindi Mapakali	☐ ほとんどない (0) ☐ Bihira (0)	☐ 時々ある (1) ☐ Paminsan-minsan (1)	☐ よくある (3) ☐ Madalas (3)
4	ゆううつだ Nalulungkot	☐ ほとんどない (0) ☐ Bihira (0)	☐ 時々ある (1) ☐ Paminsan-minsan (1)	☐ よくある (3) ☐ Madalas (3)
5	よく眠れない Hindi makatulog	☐ ほとんどない (0) ☐ Bihira (0)	☐ 時々ある (1) ☐ Paminsan-minsan (1)	☐ よくある (3) ☐ Madalas (3)
6	身体の調子が悪い Nakakaramdam ng pagkalilo	☐ ほとんどない (0) ☐ Bihira (0)	☐ 時々ある (1) ☐ Paminsan-minsan (1)	☐ よくある (3) ☐ Madalas (3)
7	物事に集中できない Hindi makapako ng atensyon	☐ ほとんどない (0) ☐ Bihira (0)	☐ 時々ある (1) ☐ Paminsan-minsan (1)	☐ よくある (3) ☐ Madalas (3)
8	することに間違いが多い Madalas magkamali	☐ ほとんどない (0) ☐ Bihira (0)	☐ 時々ある (1) ☐ Paminsan-minsan (1)	☐ よくある (3) ☐ Madalas (3)
9	仕事中に強い眠気に襲われる Lubos na inaantok habang nagtatrabaho	☐ ほとんどない (0) ☐ Bihira (0)	☐ 時々ある (1) ☐ Paminsan-minsan (1)	☐ よくある (3) ☐ Madalas (3)
10	やる気が出ない Walang gana	☐ ほとんどない (0) ☐ Bihira (0)	☐ 時々ある (1) ☐ Paminsan-minsan (1)	☐ よくある (3) ☐ Madalas (3)

11	へとへとだ（運動後を除く） Pagod na pagod (kahit hindi katatapos mag-ehersisyo)	☐ ほとんどない (0) ☐ Bihira (0)	☐ 時々ある (1) ☐ Paminsan- minsan (1)	☐ よくある (3) ☐ Madalas (3)
12	朝起きた時ぐったりした疲れを感じる Pagod na pagod pagkagising sa umaga	☐ ほとんどない (0) ☐ Bihira (0)	☐ 時々ある (1) ☐ Paminsan- minsan (1)	☐ よくある (3) ☐ Madalas (3)
13	以前と比べて疲れやすい Mas madaling mapagod kumpara sa dati	☐ ほとんどない (0) ☐ Bihira (0)	☐ 時々ある (1) ☐ Paminsan- minsan (1)	☐ よくある (3) ☐ Madalas (3)

各々の()の中の数字を加算して下さい。

Pagsama-samahin ang bilang sa loob ng () .

合計

Kabuuang puntos:

点

puntos

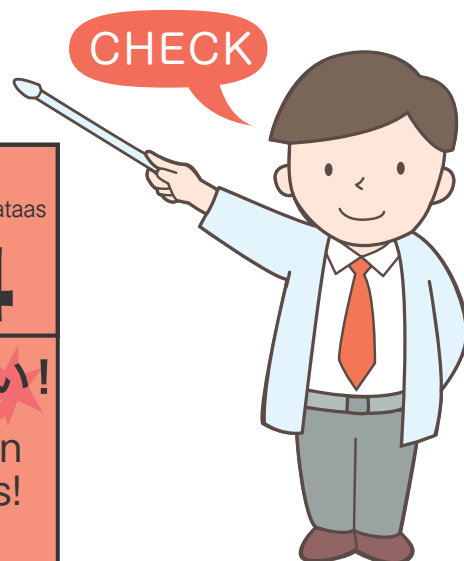
診断結果

Resulta ng Pagsusuri:

あなたの疲労度は…

Ang antas ng iyong pagod ay…

0～4 点 puntos レベル Unang antas 1	5～10 点 puntos レベル Pangalawang antas 2	11～20 点 puntos レベル Pangatlong antas 3	21 点以上 puntos pataas レベル Pang apat na antas 4
低い Mababa	やや高い Bahagyang mataas	高い Mataas	非常に高い! Sukdulan ang taas!



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。

Ang mga taong nakakuha ng pangatlo at pang-apat na antas ay kailangang **mag-ingat**.

Tunghayan ang **talaan ng mapanganib na salik**.

※ 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。

Notasyon : Ang mga nakakuha ng una at pangalawang antas ay kailangan ding magpatuloy dahil maaring tumaas ang antas kahit walang sintomas.

危険要因チェックシート

Talaan ng Salik ng Panganib

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。
Basahin ang sumusunod na pahina, “Tungo sa Kalutasan,”
kung mayroong isa o higit pang naaayon sa iyo.



当てはまる項目をチェック ☒ して下さい。

Lagyan ng tsek ang mga naaayon sa iyo.



労働環境の危険要因 Aspeto ng Trabaho

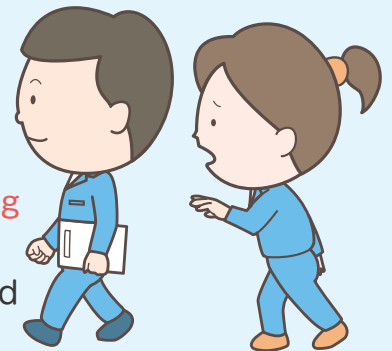
1. ☐ 1ヶ月の残業が80時間を超えていますか？
2. ☐ 交替制勤務・深夜勤務・不規則勤務・拘束時間が長い勤務が負担となり疲労がたまっていますか？
3. ☐ 下記のような精神的な強い緊張やストレスを感じていますか？
 - ▶ 周囲の理解や支援がない状況での困難な業務
 - 1. 職場の上司や同僚に対して気軽に話が出来ない。
 - 2. 職場の上司や同僚が助けてくれない、頼りにならない。
 - 3. 職場の上司や同僚が個人的な問題を相談しても聞いてもらえない。
 - ▶ 仕事をミスなくこなすことにプレッシャーを感じる、仕事合わない。
4. ☐ 厳しい寒冷・大きな寒暖差・大騒音・身の危険を感じ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

1. ☐ Ang oras mo ba sa obertaym ay humihigit sa 80 oras bawat buwan?
2. ☐ Nahahapo ka ba dahil sa pabago-bagong talakdaang oras ng trabaho, magdamagang trabaho, pa-iba-ibang oras ng trabaho o mahabang oras ng pagtatrabaho?
3. ☐ Nakakaramdam ka ba ng alin man sa mga sumusunod na uri ng pagkahapo ng isipan o istres?

- ▶ Gumagawa ka ng mahihirap na gawain nang walang tumutulong o nakakaunawa sa iyo
 - 1. Nahihiirapan kang makipag-usap sa iyong amo o sa iyong mga kasama sa trabaho
 - 2. Wala kang maasahang tulong mula sa iyong amo o mga kasama sa trabaho
 - 3. Hindi ka pinapayuhan ng iyong amo o mga kasama sa trabaho sa tuwing nagsasabi ka ng mga personal na problema

- ▶ Napipilitan kang gawin ang iyong trabaho o hindi naangkop sa iyo ang iyong trabaho

4. ☐ Ang iyong lugar-trabahuhan ba ay iyong malaking suliranin dahil sa matinding lamig ng temperatura, ingay o kaya naman ay pakiramdam na hindi ka ligtas?





健康管理の危険要因

Aspeto ng Pangangalaga sa Kalusugan

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。

Kung hindi mo alam ang resulta ng iyong medikal na pagsusuri, itanong sa teknikal na intern o sa puno ng organisasyon.

1. ☐ Nasuri ka na ba ng doktor na may **hindi normal na "electrocardiogram"**?
2. ☐ Nasuri ka na ba ng doktor na may **hindi normal na lipido**?
▶ Kabuuang kolesterol 220 mg/dl o higit pa ▶ LDL kolesterol 140 mg/dl o higit pa
▶ HDL kolesterol mas mababa sa 40 mg/dl ▶ Triglycerides 150 mg/dl o higit pa
3. ☐ Nasuri ka na ba ng doktor na may **kondisyong alin man sa mga sumusunod**?
▶ Mataas na dugo (140/90 mmHg o mas mataas) ▶ Diyabetes
▶ Sobrang katabaan (25 BMI o higit pa) ▶ Lebel ng pag-ihi ng 7.0 mg/dl o higit pa
4. ☐ Nagkaroon ka na ba ng **alin man sa mga sumusunod na pisikal na sintomas**?
▶ Biglaang paghihirap sa paghinga at paninikip ng dibdib ▶ Panlalamig ng mga kamay at paa.
▶ Sakit ng ulo at pagduduwal ▶ Mabilis na tibok ng puso



日常生活の危険要因

Aspeto ng Araw araw na Pamumuhay

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. ☐ Natutulog ka ba ng **hindi higit sa 5 oras** kada araw?
2. ☐ Biglaan ka bang tumaba o nangayayat?
3. ☐ Nakakaramdam ka ba ng **matinding istres** sa paggawa ng alin man sa mga sumusunod?
▶ Hindi mo makasundo ang iyong mga kasama ▶ May nanghihimasok sa iyong personal na buhay
▶ Hindi ka makapagpahinga sa mga araw na walang trabaho ▶ Nakakaramdam ka ng pagkabigo dahil hindi mo maunawaan ang salitang Hapon
▶ Wala kang makausap sa paraang parang kaibigan ▶ Nababalisa ka tungkol sa pamilya at mga kaibigan na nasa iyong sariling bayan
4. ☐ Mayroon ka ba ng alinman sa mga sumusunod na **nakasanayang gawain**?
▶ Malakas manigarilyo. ▶ Malakas uminom.
▶ Kulang sa pag-eehersisyo. ▶ Hindi regular na pagkain.
▶ Walang sapat na sustansiya.



解決に向けて Tungo sa Kalutasan



労働環境の危険要因

Lugar na Pinagtatrabahuhan

- 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、健康を害してしまつ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。

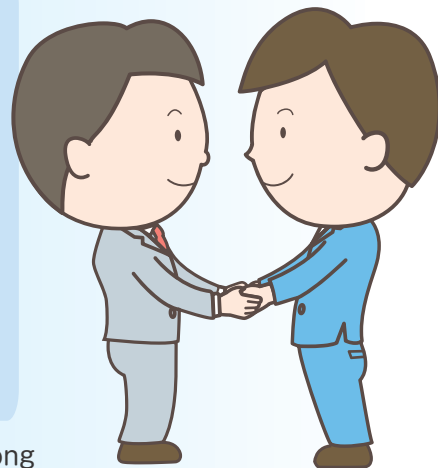
※なお、現在実施している技能実習の職種と作業の種類を変更することはできません

- Ang paglutas ng isyu ay kadalasang nangangailangan ng tulong mula sa organisasyong namamalakad ng pagsasanay, di lamang ng sariling pagsisikap
- Bagama't kailangan lakas ng loob sa paglapit sa namumunong samahan o sa samahang nagpapatupad ng teknikal na nagsasanay, mahirap mapabayaan ang kalusugan. Kung kaya't sumangguni agad sa alin man sa mga ito o kaya naman ay sa iyong amo o sa mga kasamahan sa trabaho.

①Pagdating sa paksa ng pagtatrabaho nang mahabang oras, mahalagang isipin ang iyong kalusugan at pagpipigil ng sarili.

②Hinggil sa mga panganib bukod sa pagtatrabaho ng mahabang oras, maaring magkaroon ng pagbabago sa nakatakdang gawin kung kinakailangan. Kung may kailangang pagbabago sa plano ng pagsasanay para sa mga internong teknikal, nararapat na ikonsulta at ireport ito sa Kawanihan ng Imigrasyon at sa Japan International Training Cooperation Organization (JITCO).

③Kung ang isyu ay hindi malutas sa loob ng samahang nagpapatupad ng pagsasanay sa mga internong teknikal, subukang kumunsulta sa namumuno ng samahan. Ang pagpapalit ng nakatalagang samahan upang ipatupad ang pagsasanay ay nangangailangan ng pagsang-ayon ng Kawanihan ng Imigrasyon.



Notasyon: Ang kategorya ng trabaho at mga uri ng trabaho sa iyong kasalukuyang programa ng pagsasanay teknikal ay hindi maaaring mabago.



健康管理の危険要因

Aspeto nag Pangangalaga sa Kalusugan

- 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。

- Ang mga taong may mapanganib na kalusugan ay may mas mataas na panganib ng biglaang kamatayan dulot ng kundisyon sa utak o puso.
- Sundin ang utos ng doktor na nakasaad sa talaan ng medikong pagsisiyasat
- Kung mapag-alamang may abnormalidad sa iyong pagsusuring medikal, mangyaring huwag pilitin ang sarili sa pagsasanay o sa iyong pang-araw-araw na buhay.
- Kung nais muling magpakonsulta sa manggagamot, makipag-ugnayan sa nangangasiwa ng pagsasanay ng mga internong teknikal o sa nangangasiwang samahan na masuri sa pagamutan.

「医療機関への自己申告表・補助問診票」利用のすすめ

Panukalang gamitin ang "Self-Report Form para sa mga Pagamutan" at "Karagdagang Katanungan tungkol sa Lagay ng Iyong Pangangatawan".

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。

Ang JITCO ay naghanda ng mga dokumentong tinatawag na Self-Report Form para sa mga Pagamutan at mga Karagdagang Katanungan tungkol sa Lagay ng Iyong Pangangatawan, na naglalayong maipalam ang iyong mga sintomas sa isang pagamutan sa pamamagitan ng paglalagay ng tsek sa tabi ng nakasaad na sintomas, na nakasulat sa wikang Hapon at sa iyong sariling wika. Ito ay nakalakip sa Aklat-Talaan para sa Internong Teknikal pati na rin sa Aklat-Batayan para sa mga Lektura ukol sa Legal na Pangangalaga na inilathala ng JITCO at maaring matagpuan sa website ng JITCO.



日常生活の危険要因

Aspeto ng Pang araw-araw na Pamumuhay

- 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。

- Ang mga taong may mataas na salik ng panganib ay may mas mataas na antas ng panganib sa kundisyon sa utak at puso. Kailangan ng ibayong pag-iingat kahit na walang sintomas. Subukang mapabuti ang paraan ng pamumuhay.
- Ang mga sumusunod ay mga paraan upang makayanan ang pagkapagod sa araw-araw. Kung mayroong kasama sa bahay, magpabago ng nakatakhang silid o kaya naman ay magkaroon ng natatanging lugar para sa sarili sa pamamagitan ng paglalagay ng kurtina sa pagitan ng mga kama. Dagdagan ang mga gawain tulad ng pamamasyal, madalas na pag-eehersisyo, pagbibisikleta o pagbili ng kompyuter.



! Mga Dapat Gawin sa Panahon ng Di-inaasahang Pangyayari !

Ano ang gagawin mo kung sakaling makakita ka ng taong biglaang hinimatay o hindi kumikibo?

● Tumawag ng ambulansya sa pamamagitan ng pagpindot ng 119 sa telepono.

Ang mga ambulansya ay libre sa Japan. Pindutin ang 119 sa telepono at ibigay ang mahahalagang kaalaman sa wikang Hapon.

1. Ang iyong kinaroroonan (address).
2. Ang sitwasyon (ano ang nangyari kanino, kailan, saan at ang kondisyon nila ngayon)

Magbigay ng mahahalagang kaalaman katulad ng:

“Ang kasama ko ay hinimatay at **hindi humihinga**. Namumutla ang kanyang mukha at **hindi siya makabangon**. **Wala siyang malay-tao**.” Gayundin, tumawag ng tagapayo sa mga nagsasanay o ng tagasalin at makipag-ugnayan dito hinggil sa mga pangyayari.



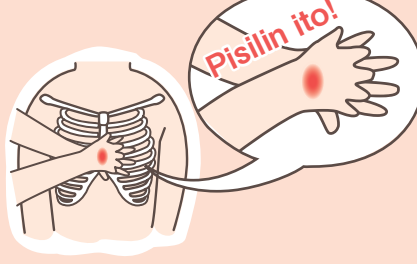
● Pagpapatong ng Diin sa Dibdib

Kung ang tao ay **hindi tumutugon** kapag tinawag mo siya nang malakas habang tinatapik ang kanyang balikat at **hindi ito humihinga** o kaya ay **nahihirapan sa paghinga na parang humahagulhol sa pag-iyak**, paulit-ulit na magpatong ng diin sa bahagi ng kanyang dibdib hanggang sa dumating ang ambulansya.

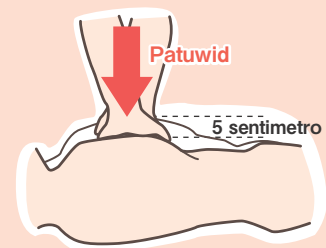
- 1 Ihiga ang pasyente nang patihaya. Ang manliligtas ay dapat na lumuhod sa bandang dibdib ng pasyente.



- 2 Ang palatandaan para magawa ang pagpapatong ng diin sa dibdib ay nasa bandang ibaba ng sternum (ang buto sa gitna ng dibdib).



- 3 Matibay na diinan ang dibdib ng sapat na pwersa ng mga 5 sentimetro. Pakaawalan ang pwersa upang bumalik ang dibdib sa orihinal na posisyon.



- 4 Ulitin ang proseso at pakawalan ang pwersa nang **mabilisan ng mga 100 beses kada minuto**.



Mahigit sa 100 beses!

- 5 Huwag tigilan ang pagpapatong ng diin sa dibdib. Kung mayroong higit pa sa isang manliligtas, makipagpalit kada 1-2 minuto at ituloy ang gawain.



Notasyon!

Ang agarang pagsisimula ng pagbibigay ng diin sa dibdib ay mahalaga sa pagpapanumbalik ng sistemang sirkulatoryo. Ang bawat minuto at segundo ay mahalaga.

Pinanggalingan : Paano gamitin ang AED

Kamakailan lamang, may mga nakalagay na mga aparatong tinatawag na AED sa mga gusaling Hapon, pagawaan at sa mga gusaling kalakalan ng may naaayong sukat. Ang paggamit ng AED upang malagyang ng dekurjenteng pagkabigla ay napakapektibo sa pagpapanumbalik ng sistemang sirkulatoryo. Kung madaling magkaroon ng aparatong ito, kaagad na ito ay subukan. Ang aparato ay magbibigay ng gabay kung paano ito gamitin sa wikang Hapon. Kung hindi mo masundan ang gabay dahil hindi ka makaunawa ng wikang Hapon, mangyaring humingi ng tulong sa isang Hapones.



Pinanggagalingan ng impormasyon



Ang Serbisyo ng Sanggunian sa wikang banyaga ng JITCO

Ang mga dayuhang tauhan ng JITCO ay nagbibigay ng pagsangguni, at iba pa, para sa mga nagsasanay na teknikal na interno sa pamamagitan ng telepono.

	11:00-19:00 (maliban sa 13:00-14:00)					13:00-20:00
Bawat linggo	Lunes	Martes	Miyerkules	Huwebes	Biyernes	Sabado
Indones	—	●	—	●	—	●
Intsik	—	●	—	●	—	●
Bietnam	—	●	—	●	—	●

Telepono

Linyang walang bayad: 0120-022330
Ordinaryong telepono : 03-6430-1111

Fax

03-6430-1114



Mga panayam sa mga Manggagamot ukol sa Mahabang Oras na Pagtatrabaho

- Iniaatas ng batas ng Hapon sa mga nagpapatupad ng pagsasanay ng internong teknikal na magkaroon ng panayam at paggabay ng manggagamot kung ang nagsasanay ay nagtatrabaho ng higit pa sa 100 oras sa loob ng isang buwan at kung ito ay hilingin ng manggagawa.
- Iniaatas ng batas na ang nagpapatupad ng pagsasanay para sa internong teknikal ay maglaan ng panayam at gabay mula sa manggagamot kung ang isang nagsasanay ay nagtatrabaho ng higit pa sa 80 oras sa loob ng isang buwan, lalo na' t kung ito ay umabot ng dalawang buwan o higit pa, at kung ito ay hilingin ng manggagawa.



Pagsusuring Medikal

- Ipinag-uutos ng batas na magkaroon ng pagsusuring medikal sa oras ng pagtanggap sa manggagawa, taunang pagsusuring medikal (o tuwing ikaanim na buwan kung ang trabaho ay itilagang mapanganib ng batas), at natatanging pagsusuring medikal (para sa mga manggagawang nakatalaga sa organikong kemikal, mga pulbos at iba pang uri ng kemikal)
- Isinasaad ng batas na dapat ipagbigay-alam sa iyo ng isang samahang nagpapatupad ng pagsasanay para sa internong teknikal ang resulta ng medikal na pagsusuri, at humingi ng payo sa doktor hinggil sa pangangalaga ng iyong kalusugan kung may matuklasang abnormalidad, at sundin ang kanyang payo.
- Ang resulta ng medikal na pagsusuri ay karaniwang kalakip ng saklaw na normal na saysay ng bawat isa. May marka ang anumang matuklasang abnormalidad. Ang anumang husga (tulad ng muling pagbisita, detalye ng kailangang pagsusuri, o lunas) ay nakasaad sa haligi ng pangkalahatang taya.

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

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