

技能実習生向け    Dành cho thực tập sinh kỹ năng

**あなたの身体と心を守る！**    Bảo vệ sức khỏe cơ thể  
và tinh thần của bạn!

# 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

ベトナム語版

Bảng kiểm tra phòng chống tử vong  
do bệnh não, bệnh tim  
(tử vong vì làm việc quá sức)

☐

疲れがたまっている・強いストレスを感じる

**Bạn cảm thấy mệt mỏi, cảm thấy bị stress nặng**

いますぐ**チェックシート**で健康状態を確認！

Hãy kiểm tra sức khỏe ngay bây giờ với **bảng kiểm tra!**

☐

ふだん特に問題はない

**Thường ngày cơ thể bạn không có vấn đề gì**

そういう方も月に一度、定期的に**チェック**をしましょう。

Bạn nào cơ thể không có vấn đề gì cũng nên **kiểm tra** sức khỏe định kỳ, mỗi tháng một lần.



公益財団法人 国際人材協力機構

Japan International Trainee & Skilled Worker Cooperation Organization

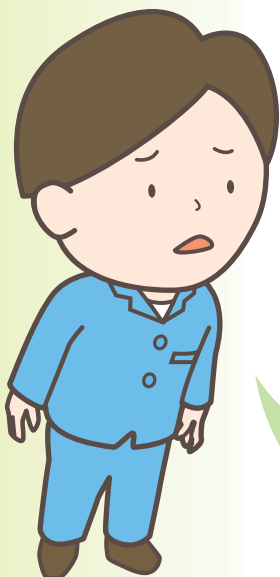
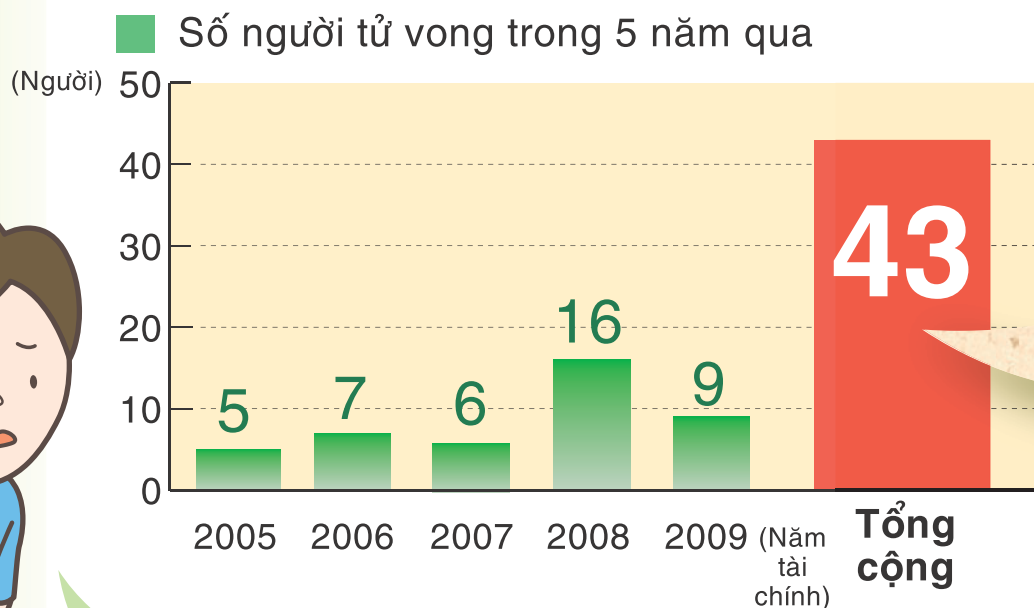
**JITCO**

# Cơ thể và tinh thần là tài sản quý giá của bạn



Xin xem biểu đồ bên dưới. Đây là thống kê số người chết bởi nguyên nhân “bệnh não, bệnh tim” trong 5 năm qua. Mỗi năm, có khoảng từ vài người đến mười mấy thực tập sinh kỹ năng không may qua đời.

Sự phát triển của “bệnh não, bệnh tim” có liên quan đến các **yếu tố nguy cơ** bên trong phải. Dù bạn không cảm thấy mệt mỏi hay bị stress, nó vẫn tích tụ mà bạn không hay biết dẫn đến **tình trạng nguy hiểm**.



Mình không để ý thì . . .

# Ba yếu tố nguy cơ chính

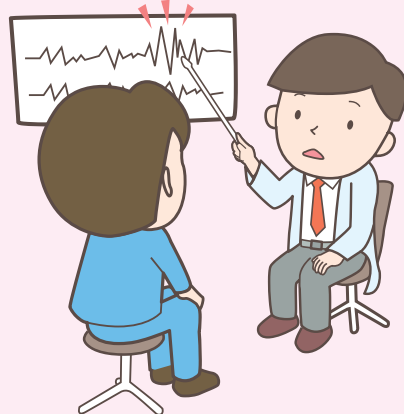
## Yếu tố nguy cơ trong môi trường làm việc

1. Mệt mỏi do làm việc nhiều giờ
2. Mệt mỏi và căng thẳng tinh thần, stress do làm việc ban đêm v.v...



## Yếu tố nguy cơ trong quản lý sức khỏe

1. Dấu hiệu bất thường của cơ thể được phát hiện khi kiểm tra sức khỏe
2. Triệu chứng tự nhận biết được như đau ngực v.v...



## Yếu tố nguy cơ trong sinh hoạt hàng ngày

1. Thiếu ngủ
2. Tăng cân nhanh chóng do ăn uống nhiều hoặc ăn uống không cân bằng v.v...



Hãy nhanh chóng kiểm tra tình trạng cơ thể và tinh thần của bạn.

Let's CHECK!

# 身体と心のチェックシート

## Bảng kiểm tra tình trạng cơ thể và tinh thần



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。

Xin đánh dấu ☑ các mục xảy ra cho bạn trong tháng vừa qua.

|    |                                                           |                                                                                      |                                                                                   |                                                                          |
|----|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| 1  | イライラする<br>Bồn chồn                                        | <input type="checkbox"/> ほとんどない (0)<br><input type="checkbox"/> Hầu như không có (0) | <input type="checkbox"/> 時々ある (1)<br><input type="checkbox"/> Thỉnh thoảng có (1) | <input type="checkbox"/> よくある (3)<br><input type="checkbox"/> Hay có (3) |
| 2  | 不安だ<br>Bất an, lo lắng                                    | <input type="checkbox"/> ほとんどない (0)<br><input type="checkbox"/> Hầu như không có (0) | <input type="checkbox"/> 時々ある (1)<br><input type="checkbox"/> Thỉnh thoảng có (1) | <input type="checkbox"/> よくある (3)<br><input type="checkbox"/> Hay có (3) |
| 3  | 落ち着かない<br>Không bình tĩnh                                 | <input type="checkbox"/> ほとんどない (0)<br><input type="checkbox"/> Hầu như không có (0) | <input type="checkbox"/> 時々ある (1)<br><input type="checkbox"/> Thỉnh thoảng có (1) | <input type="checkbox"/> よくある (3)<br><input type="checkbox"/> Hay có (3) |
| 4  | ゆううつだ<br>Trầm cảm                                         | <input type="checkbox"/> ほとんどない (0)<br><input type="checkbox"/> Hầu như không có (0) | <input type="checkbox"/> 時々ある (1)<br><input type="checkbox"/> Thỉnh thoảng có (1) | <input type="checkbox"/> よくある (3)<br><input type="checkbox"/> Hay có (3) |
| 5  | よく眠れない<br>Không ngủ ngon                                  | <input type="checkbox"/> ほとんどない (0)<br><input type="checkbox"/> Hầu như không có (0) | <input type="checkbox"/> 時々ある (1)<br><input type="checkbox"/> Thỉnh thoảng có (1) | <input type="checkbox"/> よくある (3)<br><input type="checkbox"/> Hay có (3) |
| 6  | 身体の調子が悪い<br>Cơ thể không khỏe                             | <input type="checkbox"/> ほとんどない (0)<br><input type="checkbox"/> Hầu như không có (0) | <input type="checkbox"/> 時々ある (1)<br><input type="checkbox"/> Thỉnh thoảng có (1) | <input type="checkbox"/> よくある (3)<br><input type="checkbox"/> Hay có (3) |
| 7  | 物事に集中できない<br>Không thể tập trung, chú ý vào việc gì       | <input type="checkbox"/> ほとんどない (0)<br><input type="checkbox"/> Hầu như không có (0) | <input type="checkbox"/> 時々ある (1)<br><input type="checkbox"/> Thỉnh thoảng có (1) | <input type="checkbox"/> よくある (3)<br><input type="checkbox"/> Hay có (3) |
| 8  | することに間違いが多い<br>Hay làm hỏng việc                          | <input type="checkbox"/> ほとんどない (0)<br><input type="checkbox"/> Hầu như không có (0) | <input type="checkbox"/> 時々ある (1)<br><input type="checkbox"/> Thỉnh thoảng có (1) | <input type="checkbox"/> よくある (3)<br><input type="checkbox"/> Hay có (3) |
| 9  | 仕事中に強い眠気に襲われる<br>Cảm thấy rất buồn ngủ trong khi làm việc | <input type="checkbox"/> ほとんどない (0)<br><input type="checkbox"/> Hầu như không có (0) | <input type="checkbox"/> 時々ある (1)<br><input type="checkbox"/> Thỉnh thoảng có (1) | <input type="checkbox"/> よくある (3)<br><input type="checkbox"/> Hay có (3) |
| 10 | やる気が出ない<br>Cảm thấy chán nản                              | <input type="checkbox"/> ほとんどない (0)<br><input type="checkbox"/> Hầu như không có (0) | <input type="checkbox"/> 時々ある (1)<br><input type="checkbox"/> Thỉnh thoảng có (1) | <input type="checkbox"/> よくある (3)<br><input type="checkbox"/> Hay có (3) |

|    |                                                                        |                                                                                      |                                                                                   |                                                                          |
|----|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| 11 | へとへとだ（運動後を除く）<br>Mệt rã rời (trừ trường hợp sau khi vận động thân thể) | <input type="checkbox"/> ほとんどない (0)<br><input type="checkbox"/> Hầu như không có (0) | <input type="checkbox"/> 時々ある (1)<br><input type="checkbox"/> Thỉnh thoảng có (1) | <input type="checkbox"/> よくある (3)<br><input type="checkbox"/> Hay có (3) |
| 12 | 朝起きた時ぐったりした疲れを感じる<br>Cảm thấy mệt mỗi khi thức dậy                     | <input type="checkbox"/> ほとんどない (0)<br><input type="checkbox"/> Hầu như không có (0) | <input type="checkbox"/> 時々ある (1)<br><input type="checkbox"/> Thỉnh thoảng có (1) | <input type="checkbox"/> よくある (3)<br><input type="checkbox"/> Hay có (3) |
| 13 | 以前と比べて疲れやすい<br>Dễ mệt hơn so với trước đây                             | <input type="checkbox"/> ほとんどない (0)<br><input type="checkbox"/> Hầu như không có (0) | <input type="checkbox"/> 時々ある (1)<br><input type="checkbox"/> Thỉnh thoảng có (1) | <input type="checkbox"/> よくある (3)<br><input type="checkbox"/> Hay có (3) |

各々の( )の中の数字を加算して下さい。  
Hãy cộng số điểm trong ngoặc ( ) của các câu trả lời lại.

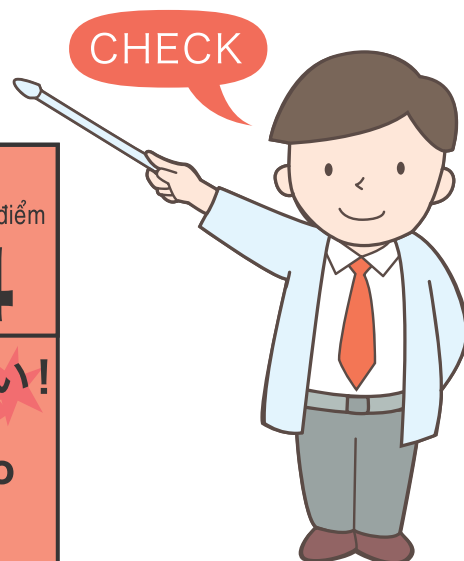
合計  
Tổng cộng

点  
điểm

### 診断結果 Kết quả chẩn đoán

あなたの疲労度は…  
Cấp độ mệt mỏi của bạn là:

|                               |                                |                                 |                                        |
|-------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------|
| 0～4 点<br>điểm<br>レベル<br>Cấp 1 | 5～10 点<br>điểm<br>レベル<br>Cấp 2 | 11～20 点<br>điểm<br>レベル<br>Cấp 3 | 21 点以上<br>Trên 21 điểm<br>レベル<br>Cấp 4 |
| 低い<br>Thấp                    | やや高い<br>Hơi cao                | 高い<br>Cao                       | 非常に高い!<br>Rất cao                      |



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。

Các bạn thuộc **cấp 3 hay 4**, **cần cẩn thận**. Hãy tiếp tục với **bảng kiểm tra yếu tố nguy cơ** sau đây.

※ 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。

\* Các bạn thuộc cấp 1 hay 2 cũng đọc tiếp vì các yếu tố nguy cơ có thể nghiêm trọng dù bản thân ta không nhận thấy triệu chứng.

# 危険要因チェックシート

## Bảng kiểm tra yếu tố nguy cơ

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。  
Nếu bạn có đánh dấu có trong mục kiểm tra xin đọc tiếp bảng  
“Hướng giải quyết” sau đây.



当てはまる項目をチェック ☒ して下さい。  
Xin đánh dấu ☒ vào các ô phù hợp.



### 労働環境の危険要因

### Yếu tố nguy cơ trong môi trường làm việc

- ☐ 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？

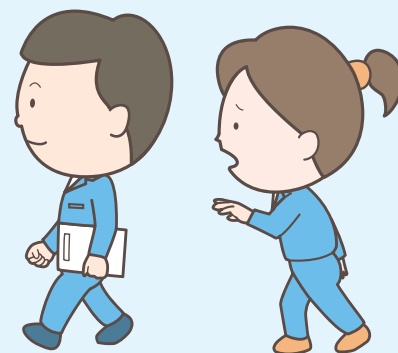
▶ 周囲の理解や支援がない状況での困難な業務

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？

- ☐ Bạn có làm tăng ca trên 80 giờ trong một tháng hay không?
- ☐ Bạn có mệt mỏi do làm việc theo ca, làm ban đêm, làm theo thời khóa biểu không nhất định, thời gian bố buộc lâu dài hay không?
- ☐ Bạn có cảm thấy căng thẳng tinh thần tột độ hay stress như sau không?



▶ Công việc khó khăn mà không có sự thông cảm và hỗ trợ của người xung quanh

1. Không thể nói chuyện thoải mái với cấp trên hay đồng nghiệp tại nơi làm việc.
2. Cấp trên hay đồng nghiệp tại nơi làm việc không giúp đỡ hoặc không trông cậy được.
3. Cấp trên hay đồng nghiệp tại nơi làm việc không lắng nghe vấn đề riêng tư cần được giải quyết.

▶ Cảm thấy sức ép phải hoàn thành công việc mà không được phép sai sót hoặc cảm thấy không phù hợp với công việc hiện tại.

- ☐ Bạn có cảm thấy phải chịu đựng môi trường làm việc như làm việc tại nơi quá lạnh, nơi có sự chênh lệch nhiệt độ nóng và lạnh quá lớn, nơi quá ồn và nơi nguy hiểm hay không?



## 健康管理の危険要因

### Yếu tố nguy cơ trong quản lý sức khỏe

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。

Nếu bạn không biết kết quả kiểm tra sức khỏe, hãy liên hệ cơ quan hay đoàn thể tiếp nhận để được thông báo.

1. ☐ Bạn có bị chẩn đoán “bất thường” trên điện tâm đồ khi đi kiểm tra sức khỏe không?

2. ☐ Bạn có bị chẩn đoán “mắc chứng rối loạn lipid (chất béo)” khi đi kiểm tra sức khỏe không?

▶ Tổng số cholesterol trên 220 mg/dl ▶ HDL cholesterol dưới 40 mg/dl  
▶ LDL cholesterol trên 140 mg/dl ▶ Chất béo trung tính trên 150 mg/dl

3. ☐ Bạn có bị chẩn đoán “bất thường” như sau đây khi đi kiểm tra sức khỏe không?

▶ Cao huyết áp (Tối đa: trên 140 mmHg, tối thiểu: trên 90 mmHg)  
▶ Bệnh tiểu đường ▶ Béo phì (chỉ số BMI trên 25) ▶ Trị số acid uric trên 7,0 mg/dl

4. ☐ Bạn có các triệu chứng sau đây không?

▶ Đột nhiên cảm thấy khó thở và đau ở ngực. ▶ Nhức đầu và cảm thấy buồn nôn.  
▶ Cảm thấy lạnh ở tay chân, tê tay chân. ▶ Cảm thấy tim đập mạnh.



## 日常生活の危険要因

### Yếu tố nguy cơ trong sinh hoạt hàng ngày

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. ☐ Bạn có ngủ mỗi ngày dưới 5 giờ không?

2. ☐ Bạn có đột nhiên tăng cân hay giảm cân không?

3. ☐ Bạn có cảm thấy bị stress vì các lý do sau đây không?

▶ Không có mối quan hệ tốt với các đồng nghiệp ▶ Không hiểu tiếng Nhật nên lo lắng  
▶ Cuộc sống riêng tư bị xâm phạm ▶ Không có người đỡ đầu để trao đổi  
▶ Không xả hết stress vào ngày nghỉ được ▶ Lo nghĩ về gia đình ở quê nhà

4. ☐ Bạn có các thói quen sinh hoạt như sau không?

▶ Hút thuốc lá nhiều. ▶ Ăn uống thất thường.  
▶ Uống rượu nhiều. ▶ Không hấp thụ đầy đủ chất bổ dưỡng.  
▶ Hầu như không vận động thân thể.



**解決に向けて**  
**Hướng giải quyết**

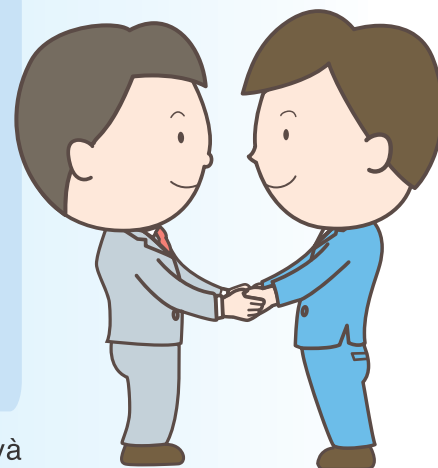
## 労働環境の危険要因

## Yếu tố nguy cơ trong môi trường làm việc

- 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

- ① Đối với vấn đề làm việc quá nhiều giờ (làm việc quá sức), quan trọng là bạn phải biết điều tiết tùy tình hình sức khỏe của bản thân.
- ② Đối với các yếu tố nguy cơ khác ngoài yếu tố làm việc quá nhiều giờ, nếu có thể hãy xin bố trí chuyển đổi vị trí, công việc. Trong trường hợp cần thay đổi chương trình thực tập kỹ năng vì sự bố trí chuyển đổi, đoàn thể hay cơ quan tiếp nhận phải trao đổi ý kiến và báo cáo cho Cục Quản lý xuất nhập cảnh và Tổ chức Hợp tác Tu nghiệp Quốc tế Nhật Bản (JITCO).
- ③ Nếu khó giải quyết trong cơ quan tiếp nhận bạn hãy thử nói chuyện với phía đoàn thể tiếp nhận. Thay đổi cơ quan tiếp nhận là một biện pháp ngoại lệ phải được sự cho phép của Cục Quản lý Xuất nhập cảnh.



\* Ngoài ra, bạn cũng không thể thay đổi loại hình ngành nghề và công việc thực tập kỹ năng đang làm.



## 健康管理の危険要因

### Yếu tố nguy cơ trong quản lý sức khỏe

- 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。

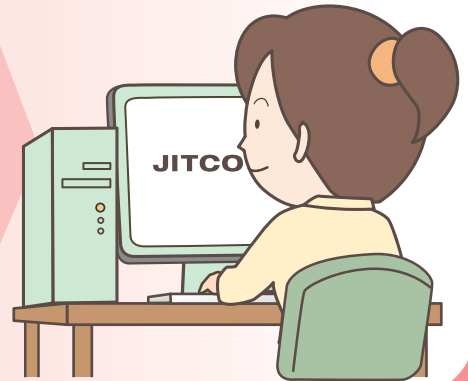
- Người có yếu tố nguy cơ thì có rủi ro cao bị đột tử do bệnh não, bệnh tim.
- Hãy tuân theo chỉ thị của bác sĩ, được ghi trong phiếu kết quả kiểm tra sức khỏe.
- Bạn nào bị ghi nhận là có bất thường trong cuộc kiểm tra sức khỏe, hãy thận trọng trong việc thực tập kỹ năng và cả trong cuộc sống hàng ngày.
- Nếu bạn muốn đi khám bác sĩ một lần nữa, hãy trao đổi trước với các nhân viên thuộc cơ quan hay đoàn thể tiếp nhận để được đi khám tại cơ quan y tế.

#### 「医療機関への自己申告表・補助問診票」利用のすすめ

Khuyến khích sử dụng “Bảng tự đăng ký cho cơ quan y tế và Phiếu chẩn đoán bổ sung”

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。

JITCO chuẩn bị sẵn một tài liệu gọi là “Bảng tự đăng ký cho cơ quan y tế và Phiếu chẩn đoán bổ sung” để các thực tập sinh kỹ năng có thể báo cho cơ quan y tế những triệu chứng bệnh tật của mình, bằng cách đánh dấu vào các mục ghi các triệu chứng viết bằng hai thứ tiếng, tiếng Nhật và tiếng mẹ đẻ của bạn. Bảng này có ghi trong Sổ Tay Thực Tập Sinh Kỹ Năng và Giáo trình về thông tin bảo hộ theo pháp luật do JITCO xuất bản, có thể tải về từ trang web của JITCO.



## 日常生活の危険要因

### Yếu tố nguy cơ trong sinh hoạt hàng ngày

- 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。

- Người có yếu tố nguy cơ thì có rủi ro cao bị bệnh não, bệnh tim. Hãy cẩn thận dù không thấy triệu chứng. Hãy cố gắng cải thiện lối sống.
- Để đối phó với sự căng thẳng của cuộc sống hàng ngày, hãy thử các phương cách sau đây. Nếu sống chung với các bạn đồng nghiệp, hãy xin chia phòng hoặc gắn màn che giường để đảm bảo đời sống riêng tư. Cố gắng đi ra ngoài chơi và vận động thân thể; cố gắng đi xe đạp và mua máy tính sử dụng để mở rộng phạm vi hoạt động.



# Đối phó với tình trạng khẩn cấp

Khi gặp người bị đột quỵ hoặc người không có phản ứng, bạn phải làm gì?

## ● Trước hết, hãy gọi số 119 kêu xe cấp cứu

Xe cấp cứu ở Nhật Bản phục vụ miễn phí. Hãy gọi số 119 và cung cấp các thông tin sau đây bằng tiếng Nhật.

1. Cho biết địa điểm (địa chỉ).
2. Tình trạng xảy ra (khi nào, ở đâu, ai bị nạn, tình trạng hiện tại)

Ví dụ: Hãy liên lạc và cung cấp thông tin như “Đồng nghiệp đang ngất xỉu, **không thở được**. Mặt tái xanh, **không đứng dậy được**. **Bất tỉnh**.”

Ngoài ra, hãy thông báo tình hình cho nhân viên tư vấn đời sống của cơ quan tiếp nhận hay người cố vấn, thông dịch viên của đoàn thể tiếp nhận.



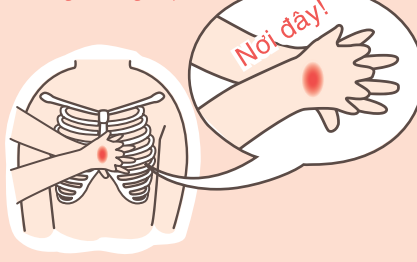
## ● Hãy xoa bóp tim ngoài lồng ngực

Nếu vỗ nhẹ vai, gọi to mà người bị nạn ngưng thở, không có phản ứng gì hay thở không đều như nấc lên bất thường hãy lặp đi lặp lại động tác xoa bóp tim ngoài lồng ngực cho đến khi xe cấp cứu đến.

- 1 Để người bị nạn nằm ngửa, người tiến hành sơ cứu quỳ bên cạnh ngực người bị nạn.



- 2 Nơi ấn xuống thả ra là vị trí nửa dưới của xương ức (xương ở giữa ngực).



- 3 Ấn mạnh ngực thẳng xuống ít nhất 5 cm. Sau đó thả ra từ từ cho lồng ngực trở lại vị trí cũ. Lặp đi lặp lại động tác này.



- 4 Lặp đi lặp lại việc ấn xuống, thả ra với cường độ nhanh ít nhất 100 lần trong 1 phút.



Ít nhất 100 lần!

- 5 Không được ngưng ấn ngực. Nếu có nhiều người tham gia cứu hộ, cứ mỗi 1-2 phút hãy thay người để tiếp tục tiến hành sơ cứu.



Điểm cốt yếu!

Xoa bóp tim ngoài lồng ngực sớm được 1 phút, 1 giây nào cũng rất quan trọng để hồi sức tim phổi.

## Tham khảo: Về AED

Gần đây ở Nhật Bản, thiết bị AED được đặt ở một số tòa nhà, nhà máy, cơ sở thương mại. Sử dụng thiết bị này tạo ra cú sốc điện làm hồi sức tim phổi rất có hiệu quả. Nếu gần chỗ bạn có máy này hãy dùng thử nó. Máy còn phát ra lời hướng dẫn các thao tác bằng tiếng Nhật. Nếu bạn không hiểu tiếng Nhật, không thao tác được hãy nhờ người Nhật giúp đỡ.



## ● Thông tin tham khảo ●



### Đường dây nóng JITCO tư vấn bằng tiếng mẹ đẻ của bạn

Các nhân viên người nước ngoài của JITCO tư vấn bằng điện thoại cho thực tập sinh kỹ năng.

|                  | 11:00 - 19:00 (giờ nghỉ trưa 13:00 - 14:00) |        |        |         |         | 13:00 - 20:00 |
|------------------|---------------------------------------------|--------|--------|---------|---------|---------------|
| Mỗi tuần         | Thứ hai                                     | Thứ ba | Thứ tư | Thứ năm | Thứ sáu | Thứ bảy       |
| Tiếng Indonesia  | —                                           | ●      | —      | ●       | —       | ●             |
| Tiếng Trung Quốc | —                                           | ●      | —      | ●       | —       | ●             |
| Tiếng Việt Nam   | —                                           | ●      | —      | ●       | —       | ●             |

**TEL 0120-022330** (Điện thoại miễn phí)  
**03-6430-1111** (Điện thoại thông thường)

**FAX 03-6430-1114**



### Về việc tư vấn với bác sĩ đối với người làm việc nhiều giờ

- Luật pháp Nhật Bản quy định rằng “Người lao động làm trên 100 giờ, nếu họ yêu cầu, cơ quan tiếp nhận phải thu xếp để cho họ được gặp bác sĩ để được tư vấn, hướng dẫn”.
- Ngoài ra, luật pháp cũng quy định rằng “Người lao động làm trên 80 giờ (đặc biệt làm liên tục trên 2 tháng) nếu họ yêu cầu, cơ quan tiếp nhận phải nỗ lực để thu xếp cho họ để gặp bác sĩ để được tư vấn, hướng dẫn”.



### Về việc kiểm tra sức khỏe

- Pháp luật quy định rằng “Phải cho người lao động kiểm tra sức khỏe khi mới được tuyển dụng, mỗi năm phải cho khám sức khỏe định kỳ 1 lần (mỗi 6 tháng 1 lần cho người làm công việc nguy hiểm do pháp luật quy định), cho khám sức khỏe đặc biệt (nếu làm công việc đặc thù liên quan đến các dung môi hữu cơ, dễ bị bụi phổi hay các hóa chất đặc biệt)”.
- Cơ quan tiếp nhận phải thông báo cho chính người lao động biết kết quả kiểm tra sức khỏe của họ. Đồng thời nếu sức khỏe có điều gì bất thường, pháp luật quy định rằng cơ quan phải hỏi ý kiến của bác sĩ để có các biện pháp cần thiết nhằm duy trì sức khỏe cho người đó.
- Thông thường, giấy thông báo kết quả kiểm tra sức khỏe có ghi phạm vi các giá trị bình thường cho mỗi mục kiểm tra. Trong trường hợp bất thường mục đó được đánh dấu và trong cột tổng kết chẩn đoán sẽ ghi kết quả là “theo dõi quá trình”, “cần kiểm tra kỹ hơn” hay “yêu cầu điều trị”.

The logo consists of the word "JITCO" in a bold, white, sans-serif font, centered within a solid yellow 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