

技能実習生向け ສຳລັບນັກຝຶກອົບຮົມເຕັກນິກ

あなたの身体と心を守る！ ຄວນຮັກສາຈິດໃຈແລະຮ່າງກາຍຂອງທ່ານ！

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

ラオス語版

ໃບສຳຫຼວດເພື່ອປ້ອງກັນການຕາຍຍອນໂຮກສະໝອງ, ຫົວໃຈ



疲れがたまっている・強いストレスを感じる

ເມື່ອຍຕະຫຼອດເວລາ, ຮູ້ສຶກເຄັ່ງຄຽດຫຼາຍ

いますぐ<チェックシート>で健康状態を確認！

ເຊັກສະພາບສຸກຂະພາບດ້ວຍໃບສຳຫຼວດດຽວນີ້ເລີຍ!



ふだん特に問題はない

ຍາມປົກກະຕິບໍ່ມີບັນຫາຫຍັງ

そういう方も月に一度、定期的にチェックをしましょう。

ຜູ້ທີ່ບໍ່ເມື່ອຍບໍ່ເຄັ່ງຄຽດກໍຕາມຄວນເຊັກເດືອນນຶ່ງເທື່ອນຶ່ງເປັນປະຈຳ



公益財団法人 国際人材協力機構

Japan International Trainee & Skilled Worker Cooperation Organization

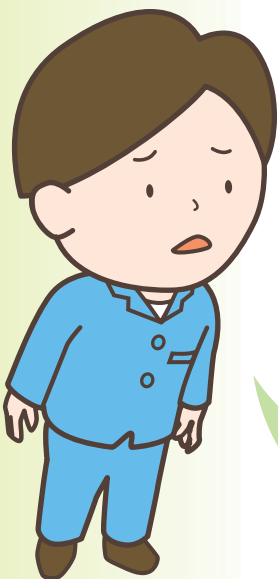
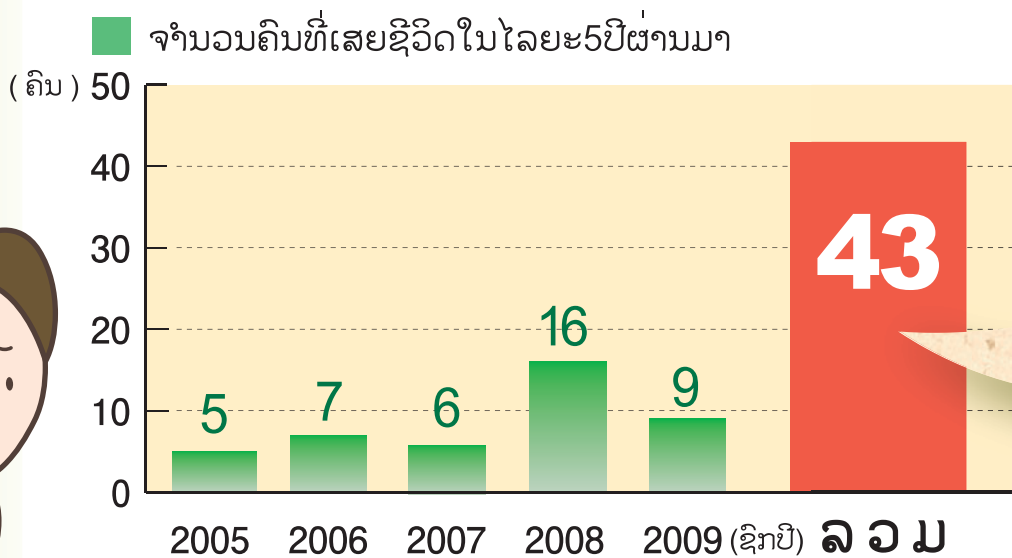
JITCO

ຮ່າງກາຍແລະຈິດໃຈທີ່ສໍາຄັນຂອງທ່ານ



ກະລຸນາເບິ່ງກລາບເບື້ອງຂວາ. ນີ້ແມ່ນສະຖິຕິຂອງ ຄົນທີ່ຕາຍຍ້ອນ “ໂຣກສະໝອງ,ຫົວໃຈ” ໃນໄລຍະ 5ປີຜ່ານມາ . ແຕ່ລະປີ, ໂຊກຮ້າຍທີ່ມີນັກຝຶກອົບຮົມ ເຕັກນິກຫຼາຍສິບທ່ານເສຍຊີວິດ.

ການເກີດ“ໂຣກສະໝອງ,ຫົວໃຈ” ນັ້ນມີສາຍພົວພັນກັບ **ປັດໃຈອັນຕະລາຍ** ທີ່ມີໃນໜ້າຂວານີ້ . ໂຕເອງອາດຈະບໍ່ຮູ້ ສຶກວ່າມີຄວາມເຄັ່ງຄຽດແລະຄວາມອິດເມື່ອຍ, ແຕ່ວ່າກໍ ອາດຈະມີກໍລະນີທີ່ມັນອາດຈະຄ່ອຍໆສະສົມຢ່າງບໍ່ຮູ້ສຶກ ໂຕ,ແລະຕົກຢູ່ໃນ **ສະພາຍອັນຕະລາຍ**ກໍອາດເປັນໄດ້.



ເຮົາຕ້ອງລະວັງເນາະ...

ປັດໃຈອັນຕະລາຍໃນ ຫຍ 3 ຢ່າງ

ປັດໃຈສິ່ງແວດລ້ອມໃນການອອກແຮງງານ

1. ຄວາມເມື່ອຍຈາກການອອກແຮງງານເປັນເວລາຍາວນານ
2. ຄວາມເມື່ອຍ, ຄວາມເຄັ່ງຕຶງທາງດ້ານຈິດໃຈຈາກການອອກແຮງງານໃນກາງຄືນແລະເຄັ່ງດເປັນຕົ້ນ



ປັດໃຈການຄຸ້ມຄອງສຸກຂະພາບ

1. ການຜິດປົກກະຕິຂອງຮ່າງກາຍທີ່ຄົ້ນພົບຈາກການກວດສຸກຂະພາບ
2. ມີຄວາມຮູ້ສຶກເຈັບໜ້າເອິກເປັນຕົ້ນແລະອື່ນໆ



ປັດໃຈຊີວິດປະຈຳວັນ

1. ນອນບໍ່ພໍ
2. ນຳໜັກເພີ່ມຂຶ້ນຢ່າງວ່ອງໄວຈາກການກິນຫຼາຍ, ດື່ມຫຼາຍ, ການເລືອກກິນແຕ່ສິ່ງທີ່ຕົນມັກ ເປັນຕົ້ນ



✓ ເຊີນກວດສະພາບຂອງຮ່າງກາຍແລະຈິດໃຈຂອງທ່ານທັນທີ

Let's CHECK!

身体と心のチェックシート

ໃນສຳຫຼວດສະພາບຂອງຮ່າງກາຍແລະຈິດໃຈ



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。
 ກະລຸນາໝາຍຫົວຂໍ້ທີ່ຖືກກັບສະພາບທີ່ມີໃນ1ເດືອນຜ່ານມາ

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)
	ຮູ້ສຶກຫງຸດຫງິດ	<input type="checkbox"/> ບໍ່ຄ່ອຍມີ (0)	<input type="checkbox"/> ບາງເທື່ອ (1)	<input type="checkbox"/> ມີເລື້ອຍໆ (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)
	ບໍ່ສະບາຍໃຈ	<input type="checkbox"/> ບໍ່ຄ່ອຍມີ (0)	<input type="checkbox"/> ບາງເທື່ອ (1)	<input type="checkbox"/> ມີເລື້ອຍໆ (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)
	ກັງວົນໃຈ	<input type="checkbox"/> ບໍ່ຄ່ອຍມີ (0)	<input type="checkbox"/> ບາງເທື່ອ (1)	<input type="checkbox"/> ມີເລື້ອຍໆ (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)
	ເສົ້າໂສກ	<input type="checkbox"/> ບໍ່ຄ່ອຍມີ (0)	<input type="checkbox"/> ບາງເທື່ອ (1)	<input type="checkbox"/> ມີເລື້ອຍໆ (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)
	ນອນບໍ່ຄ່ອຍຫຼັບ	<input type="checkbox"/> ບໍ່ຄ່ອຍມີ (0)	<input type="checkbox"/> ບາງເທື່ອ (1)	<input type="checkbox"/> ມີເລື້ອຍໆ (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)
	ສະພາບຂອງຮ່າງກາຍບໍ່ດີ	<input type="checkbox"/> ບໍ່ຄ່ອຍມີ (0)	<input type="checkbox"/> ບາງເທື່ອ (1)	<input type="checkbox"/> ມີເລື້ອຍໆ (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)
	ບໍ່ມີສະມາທິ	<input type="checkbox"/> ບໍ່ຄ່ອຍມີ (0)	<input type="checkbox"/> ບາງເທື່ອ (1)	<input type="checkbox"/> ມີເລື້ອຍໆ (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)
	ມີຄວາມຜິດຫຼາຍໃນການເຮັດອັນໃດອັນນຶ່ງ	<input type="checkbox"/> ບໍ່ຄ່ອຍມີ (0)	<input type="checkbox"/> ບາງເທື່ອ (1)	<input type="checkbox"/> ມີເລື້ອຍໆ (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)
	ງ້ວງນອນຫຼາຍໃນເວລາເຮັດວຽກ	<input type="checkbox"/> ບໍ່ຄ່ອຍມີ (0)	<input type="checkbox"/> ບາງເທື່ອ (1)	<input type="checkbox"/> ມີເລື້ອຍໆ (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)
	ບໍ່ມີໃຈຢາກເຮັດຫຼັງເລີຍ	<input type="checkbox"/> ບໍ່ຄ່ອຍມີ (0)	<input type="checkbox"/> ບາງເທື່ອ (1)	<input type="checkbox"/> ມີເລື້ອຍໆ (3)

11	へとへとだ (運動後を除く) ເມື່ອຍອອນຫຼາຍ(ຍົກເວັ້ນຫຼັງຈາກຫຼິ້ນກິລາ)	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0) <input type="checkbox"/> ບໍ່ຄ່ອຍມີ (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1) <input type="checkbox"/> ບາງເທື່ອ (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3) <input type="checkbox"/> ມີເລື້ອຍໆ (3)
12	朝起きた時ぐったりした疲れを感じる ຮູ້ສຶກເມື່ອຍຫຼາຍເວລາຕົ້ນນອນຕອນເຊົ້າ	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0) <input type="checkbox"/> ບໍ່ຄ່ອຍມີ (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1) <input type="checkbox"/> ບາງເທື່ອ (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3) <input type="checkbox"/> ມີເລື້ອຍໆ (3)
13	以前と比べて疲れやすい ເມື່ອປຽບທຽບກັບເມື່ອກ່ອນຮູ້ສຶກວ່າເມື່ອຍຫຼາຍ	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0) <input type="checkbox"/> ບໍ່ຄ່ອຍມີ (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1) <input type="checkbox"/> ບາງເທື່ອ (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3) <input type="checkbox"/> ມີເລື້ອຍໆ (3)

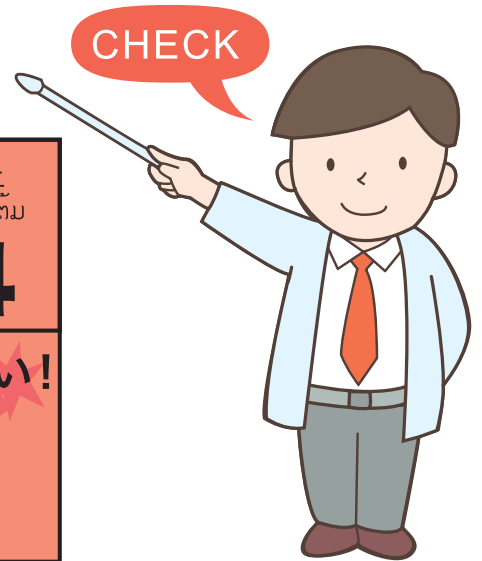
各々の()の中の数字を加算して下さい。
ກະລຸນາບວກໂຕເລກໃນ () ຂອງແຕ່ລະຄຳຕອບ

合計
ລວມ

点
ແຕມ

診断結果
ຜົນກວດ

あなたの疲労度は…
ລະດັບຄວາມອົດເມື່ອຍຂອງທ່ານ



0 点 ແຕ່ 0 ຫາ 4 ແຕມ	5 点 ແຕ່ 5 ຫາ 10 ແຕມ	11 点 ແຕ່ 11 ຫາ 20 ແຕມ	21 点以上 ຫຼາຍກວ່າ 21 ແຕມ
レベル ລະດັບ 1	レベル ລະດັບ 2	レベル ລະດັບ 3	レベル ລະດັບ 4
低い ຕໍ່າ	やや高い ຂ້ອນຂ້າງສູງ	高い ສູງ	非常に高い! ສູງຫຼາຍ



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。

ຜູ້ທີ່ຢູ່ໃນລະດັບ 3,4 ນັ້ນຕ້ອງລະວັງ. ຈົ່ງສືບຕໍ່ຕອບ
ໃບສຳຫຼວດປັດໃຈອັນຕະລາຍຕໍ່ໄປ

※ 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。

ຜູ້ທີ່ຢູ່ໃນລະດັບ 1,2 ກໍ່ຈົ່ງສືບຕໍ່ຕອບດ້ວຍ. ເຖິງແມ່ນວ່າຈະບໍ່ມີອາການສຳນຶກສຳຕາມ,
ມີກໍ່ລະນຶກປັດໃຈອັນຕະລາຍນັ້ນໂຫຍກໍ່ເປັນໄດ້

危険要因チェックシート

ໃບສຳຫຼວດປັດໃຈອັນຕະລາຍ

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。
 ສຳລັບຜູ້ທີ່ມີຫົວຂໍ້ທີ່ມີໝາຍໄວ້ນັ້ນ, ຈົ່ງອ່ານ “ເພື່ອການ ແກ້ໄຂ” ຢູ່ໜ້າຕໍ່ໄປ.



当てはまる項目をチェック して下さい。
 ກະລຸນາໝາຍຫົວຂໍ້ທີ່ຖືກກັບສະພາບ

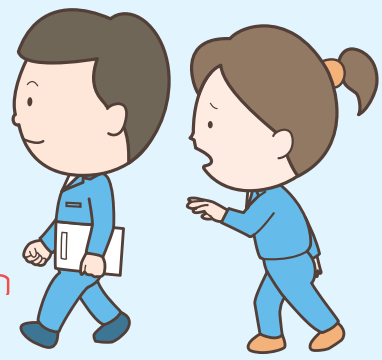


労働環境の危険要因

ປັດໃຈສິ່ງແວດລ້ອມໃນການອອກແຮງງານ

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せんか？
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、仕事が終わらない。
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. 在1ເດືອນເຮັດວຽກເກີນເວລາຫຼາຍກວ່າ80ຊົ່ວໂມງບໍ່?
2. ມີຄວາມອິດເມື່ອຍຈາກການເຮັດວຽກແບບປ່ຽນຜຽນ, ເຮັດວຽກກາງຄືນ, ເຮັດວຽກແບບບໍ່ສະໝໍ່າສະເໝີ ບໍ່?
3. ມີຄວາມຮູ້ສຶກເຄັ່ງຕຶງແຮງທາງດ້ານຈິດໃຈແລະຄວາມເຄັ່ງຄັດຢູ່ຂ້າງລຸ່ມນີ້ບໍ່?



- ▶ ວຽກງານທີ່ຫຍຸ້ງຍາກໃນສະພາບທີ່ບໍ່ມີຄວາມເຂົ້າໃຈແລະການຊ່ວຍເຫຼືອຂອງຜູ້ຄົນທີ່ຢູ່ອ້ອມຂ້າງ
 - 1. ຢູ່ບ່ອນເຮັດວຽກ, ບໍ່ສາມາດເວົ້ານຳຫົວໜ້າແລະໝູ່ຮ່ວມງານໄດ້ແບບງ່າຍດາຍ
 - 2. ຢູ່ບ່ອນເຮັດວຽກ, ຫົວໜ້າແລະໝູ່ຮ່ວມງານບໍ່ຊ່ວຍແລະກໍບໍ່ເປັນທີ່ເພິ່ງພາໄດ້
 - 3. ຢູ່ບ່ອນເຮັດວຽກ, ເຖິງແມ່ນວ່າຈະປຶກສາຫາລືນຳຫົວໜ້າແລະໝູ່ຮ່ວມງານກໍບໍ່ມີໃຜຟັງ
- ▶ ມີຄວາມຮູ້ສຶກກົດດັນວ່າຕ້ອງເຮັດວຽກໃຫ້ຖືກຕ້ອງຢ່າງບໍ່ຜິດພາດ, ບໍ່ຖືກກັບວຽກ

4. ຄວາມຮູ້ສຶກວ່າມີອັນຕະລາຍຕໍ່ຮ່າງກາຍໃນອາການໜາວຫຼາຍ, ຄວາມແຕກໂຕນຂອງຄວາມຮອນແລະໜາວຫຼາຍ, ສຽງດັງແຮງນັ້ນເປັນພາລະໃນສິ່ງແວດລ້ອມການເຮັດວຽກນັ້ນໜັກບໍ່?



健康管理の危険要因

ປັດໃຈຄຸມຄອງສຸກຂະພາບ

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-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。

ຖ້າບໍ່ຮູ້ຜົນກວດ, ກະລຸນາຖາມສະຖາບັນຈັດການຝຶກໂຕຈິງ ແລະອົງກອນຄຸມຄອງ

1. ຖືກກວດວ່າມີການຜິດປົກກະຕິຈາກຮູບພາບບັນຖືກການເຄື່ອນໄຫວຂອງຫົວໃຈໃນການກວດສຸກຂະພາບບໍ່?

2. ຖືກກວດວ່າມີການຜິດປົກກະຕິຂອງຄຸນນະພາບໄຂມັນ ໃນການກວດສຸກຂະພາບບໍ່?

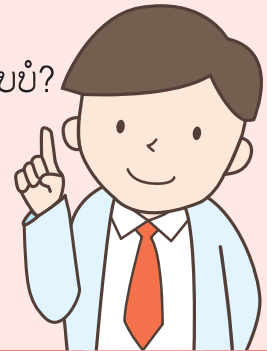
▶ ມີໂຄເລັດສະເຕີຣອນລວມຫຼາຍກວ່າ 220mg/dl ▶ ໂຄເລັດສະເຕີຣອນ LDLຫຼາຍກວ່າ 140mg/dl
▶ ໂຄເລັດສະເຕີຣອນHDLໜ້ອຍກວ່າ 40mg/dl ▶ ໄຫຮິຣິເສລາຍ(ໄຂມັນທີ່ເປັນກາງ)ຫຼາຍກວ່າ150mg/dl

3. ຖືກກວດວ່າມີຄວາມຜິດປົກກະຕິຂອງຄຸນນະພາບ ໄຂມັນ ໃນການກວດສຸກຂະພາບບໍ່?

▶ ຄວາມດັນເລືອດສູງ(ເທິງສູງກວ່າ140mmHg-ລຸ່ມສູງກວ່າ90mmHg) ▶ ໂຮກເບົາຫວານ
▶ ໂຮກອວນ(ດັດສະນີ BMI ສູງກວ່າ 25) ▶ ມູນຄ່າຂອງຢູ່ງຸກົດ ສູງກວ່າ 7.0mg/dl

4. ມີອາການຂອງຮ່າງກາຍແບບຂ້າງລຸ່ມນີ້ບໍ່?

▶ ຫັນໃຈຜິດຢ່າງກະທັນຫັນແລະເຈັບໜ້າເອິກ ▶ ຮູ້ສຶກຕື່ນມີເຢັນແລະມືນ
▶ ຮູ້ສຶກເຈັບຫົວແລະປວດຮາກ ▶ ຮູ້ສຶກຫົວໃຈເຕັ້ນ



日常生活の危険要因

ປັດໃຈຊີວິດປະຈຳວັນ

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. ທຸກມື້ມີເວລານອນໜ້ອຍກວ່າ 5 ຊົ່ວໂມງບໍ່?

2. ຕຸ້ຍຫຼືຈ່ອຍຢ່າງກະທັນຫັນບໍ່?

3. ມີຄວາມເຄັ່ງຄັດແຮງໃນເລື່ອງດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້ບໍ່?

▶ ບໍ່ຖືກກັບໝູ່ຮ່ວມຸງານ ▶ ຖືກລ່ວງລ້າຊີວິດສ່ວນໂຕ
▶ ໃນມື້ພັກກໍບໍ່ສາມາດຜ່ອນຄາຍຄວາມເຄັ່ງຄັດໄດ້ ▶ ມີຄວາມຮູ້ສຶກທຸດທຸງເພາະບໍ່ເຂົ້າໃຈພາສາ
▶ ບໍ່ມີຄົນທີ່ສາມາດລົມໄດ້ຢ່າງໃກ້ສິດ ▶ ເປັນທ່ວງຄອບຄົວແລະອື່ນໆທີ່ຢູ່ປະເທດຕີນ

4. ມີວິຖີຊີວິດດັ່ງຂ້າງລຸ່ມນີ້ບໍ່?

▶ ດູກຢາຫຼາຍ ▶ ດື່ມເຫຼົ້າຫຼາຍ
▶ ບໍ່ຄ່ອຍອອກກຳລັງກາຍ ▶ ເວລາກິນອາຫານບໍ່ປົກກະຕິ
▶ ບໍ່ໄດ້ຮັບອາຫານບຳລຸງຢ່າງພຽງພໍ



解決に向けて

ມູງສູງການແກ້ໄຂບັນຫາ



労働環境の危険要因

ປັດໃຈສິ່ງແວດລ້ອມການອອກແຮງງານ

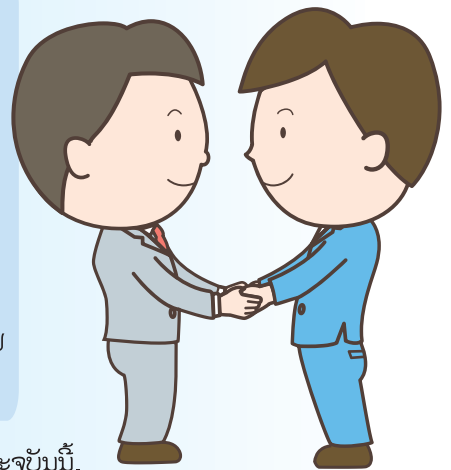
- 解決するためには、自らの努力だけではなく、監理団体や実習実施機関の協力が必要になる事が多いと思われます。
- 監理団体や実習実施機関に申し出を行うことは勇気が要ることでありますが、健康を害してしまってもとともありません。監理団体や実習実施機関の生活指導員や職場の上司の方等に率直に相談してみましょう。

- 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

- ເພື່ອແກ້ໄຂບັນຫາ, ບໍ່ແມ່ນວ່າຈະມີແຕ່ຄວາມພະຍາຍາມຂອງຕົນເອງແຕ່ຄິດວ່າຄົງຕ້ອງມີການຮ່ວມມືຈາກອົງການຄຸ້ມຄອງແລະສະຖາບັນຈັດການຝຶກໂຕຈິງ
- ການແຈ້ງອົງການຄຸ້ມຄອງແລະສະຖາບັນຈັດການຝຶກໂຕຈິງນັ້ນຕ້ອງມີຄວາມກ້າຫານ, ແຕວາຫຼາຍສະບາຍແລວກໍເຮັດຫຍັງບໍ່ໄດ້. ຈົ່ງປຶກສານຳທີ່ປຶກສາຊີວິດປະຈຳວັນຂອງອົງການຄຸ້ມຄອງແລະສະຖາບັນຈັດການຝຶກໂຕຈິງແລະຫົວໜ້າຂອງບອນເຮັດວຽກຢ່າງກົງໄປກົງມາ

- ① ກ່ຽວກັບການເຮັດວຽກເປັນເວລາຍາວນານ(ເຮັດວຽກຫຼາຍໄພດ)ນັ້ນ, ເມື່ອຄິດເຖິງສຸກຂະໜາບຕົນແລ້ວ ການຄິດຄວບຄຸມດ້ວຍຕົນເອງນັ້ນສຳຄັນຫຼາຍ
- ② ກ່ຽວກັບປັດໃຈອັນຕະລາຍນອກຈາກການເຮັດວຽກເປັນເວລາຍາວນານ, ບາງຄັ້ງກໍຈຳເປັນຕ້ອງຍາຍໜ້າວຽກກໍມີ. ໃນກໍລະນີທີ່ຈຳເປັນຕ້ອງປ່ຽນແຜນຝຶກຝືມອີງຕາມການຍາຍໜ້າວຽກ, ອົງການຄຸ້ມຄອງແລະສະຖາບັນຈັດການຝຶກໂຕຈິງນັ້ນຕ້ອງປຶກສາແລະລາຍງານຕໍ່ອົງການຄຸ້ມຄອງກວດຄົນເຂົ້າເມືອງແລະອົງການຮ່ວມມືການຝຶກອົບຮົມສາກົນ (JITCO)
- ③ ໃນກໍລະນີທີ່ແກ້ໄຂໄດ້ຍາກໃນສະຖາບັນຈັດການຝຶກໂຕຈິງແລ້ວ, ຈົ່ງລອງປຶກສານຳອົງການຄຸ້ມຄອງເບິ່ງ. ການປ່ຽນສະຖາບັນຈັດການຝຶກໂຕຈິງນັ້ນເປັນມາດຕະການທີ່ຜິດປົກກະຕິ, ຈຳເປັນຕ້ອງຂໍອະນຸຍາດນຳຫ້ອງການຄຸ້ມຄອງກວດຄົນເຂົ້າເມືອງ. (ບໍ່ສາມາດປ່ຽນປະເພດຂອງການຝຶກອົບຮົມຝືມແລະປະເພດຂອງວຽກທີ່ກຳລັງປະຕິບັດໃນປະຈຸບັນນີ້.)



※ບໍ່ສາມາດປ່ຽນປະເພດຂອງການຝຶກອົບຮົມຝືມແລະ ປະເພດຂອງວຽກທີ່ກຳລັງປະຕິບັດໃນປະຈຸບັນນີ້.



健康管理の危険要因 ປັດໃຈຄຸມຄອງສຸກຂະພາບ

- 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。

- ຜູ້ທີ່ມີປັດໃຈອັນຕະລາຍ, ລະດັບຄວາມສູງໃນການຕາຍຢ່າງກະທັນຫັນດ້ວຍໂຣກສະໝອງ, ຫົວໃຈ.
- ຈົ່ງປະຕິບັດຕາມການຊີ້ນຳຂອງທ່ານໝໍໄດ້ຂຽນໄວ້ໃນໃບຜົນກວດສຸກຂະພາບດ້ວຍ.
- ຜູ້ທີ່ຖືກບອກວ່າມີການຜິດປົກກະຕິໃນການກວດສຸກຂະພາບນັ້ນ, ຈົ່ງຢ່າໄດ້ຫັກໂຮມຫຼາຍໃນການຝຶກອົບຮົມຝຶມ, ການໃຊ້ຊີວິດປະຈຳວັນ.
- ໃນກໍລະນີຂອງຜູ້ຢາກປຶກສານຳທ່ານໝໍອີກນັ້ນ, ຈົ່ງປຶກສານຳສະຖາບັນຈັດການຝຶກໂຕຈິງແລະອົງການຄຸມຄອງແລວຈິ່ງໄປກວດນຳສະຖາບັນການແພດ.

「医療機関への自己申告表・補助問診票」利用のすすめ

ໃບແຈ້ງກ່ຽວກັບຕົນເອງ, ໃບຊ່ອຍສອບຖາມສຸກຂະພາບ ໃຫ້ສະຖາບັນການແພດ

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。

ຢູ່ JITCO ໄດ້ກຽມ "ໃບແຈ້ງກ່ຽວກັບຕົນເອງ, ໃບ ຊ່ອຍສອບຖາມສຸກຂະພາບ ໃຫ້ສະຖາບັນການແພດ" ໄວ້ໃຫ້ນັກຝຶກອົບຮົມເຜີ້ກນຶກສາມາດໝາຍຫົວຂໍ້ຂອງ ແຕ່ລະອາການເປັນພາສາຍີ່ປຸ່ນແລະພາສາແມ່ທ່ານ ເພື່ອຈະໄດ້ແຈ້ງໃຫ້ສະຖາບັນການແພດໄດ້ຮູ້ດ້ວຍຕົນ ເອງ. ເອກກະສານດັ່ງກ່າວມາມີຢູ່ໃນປຶ້ມຄຸມຄຸມນັກຝຶກອົບ ຮົມເຜີ້ກນຶກແລະປຶ້ມແບບຮຽນການຝຶກອົບຮົມຂໍ້ມູນການຄຸມຄອງທາງກົດໝາຍແລະນອກຈາກນັ້ນກໍສາມາດດາວໂລດຈາກເວບໄຊທ໌ຂອງ JITCO.



日常生活の危険要因 ປັດໃຈຊີວິດປະຈຳວັນ

- 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。

- ຜູ້ທີ່ມີປັດໃຈອັນຕະລາຍ, ຈະມີຄວາມສູງສູງໃນການເປັນໂຣກສະໝອງ, ຫົວໃຈ. ເຖິງແມ່ນວ່າຈະບໍ່ມີການຮູ້ສຶກດ້ວຍຕົນເອງກໍຕາມ, ຈຳເປັນຕ້ອງລະວັງ. ໃຫ້ພະຍາຍາມເອົາໃຈໃສ່ປັບປຸງປະເພນີການໃຊ້ຊີວິດປະຈຳວັນຂອງຕົນດ້ວຍ.
- ໃນນາມການຮັບມືກັບຄວາມເຄັ່ງຄັດທີ່ມີໃນຊີວິດປະຈຳວັນນັ້ນ, ມີວິທີດັ່ງຂ້າງລຸ່ມນີ້. ໃນການໃຊ້ຊີວິດຮ່ວມກັນກັບໝູ່ຮ່ວມງານ, ໃຫ້ຂໍປ່ຽນຄູ່ຮ່ວມຫ້ອງຫຼືໃສ່ຜ້າກັງເພື່ອຂັ້ນຕາງໃຫ້ເປັນບ່ອນສວນໂຕ. ໃຫ້ພະຍາຍາມເຮັດໃຫ້ຊີວິດການເປັນຢູ່ກວາງຂວາງອອກດ້ວຍການອອກໄປນອກແລະຫຼິ້ນກິລາ, ນຳໃຊ້ລົດຖີບຫຼືຊີ້ຄອມພິວເທິເປັນຕົ້ນ.



! ການຮັບມືໃນເວລາສູກເສີນ !

~ຖ້າທ່ານເຫັນຄົນທີ່ລົ້ມລົງຢ່າງກະທັນຫັນແລະບໍ່ມີການຂານຮັບແລ້ວຖ້ານຈະເຮັດແນວໃດ?~

● (ໂທໄປເບີໂທ 119 ຮ້ອງລົດໂຮງໝໍ)

ລົດໂຮງໝໍຂອງຍີ່ປຸ່ນນັ້ນບໍ່ຕ້ອງເສຍເງິນ. ເມື່ອໂທໄປເບີໂທ 119 ແລ້ວກະລຸນາແຈ້ງຂໍ້ມູນດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້ເປັນພາສາຍີ່ປຸ່ນດ້ວຍ.

1. ບອກສະຖານທີ່(ທີ່ຢູ່)
2. ສະພາບການເກີດ(ເມື່ອໃດ, ຢູ່ໃສ, ໃຜ, ເປັນແນວໃດ) ເທົ່າທີ່ຈະບອກໄດ້

ໂຕຢ່າງ - ຈົ່ງບອກຂໍ້ມູນໃຫ້ຫຼາຍເທົ່າທີ່ຈະຫຼາຍໄດ້ເຊັ່ນ “ໝູ່ຮ່ວມງານລົ້ມແລະບໍ່ມີລົມຫາຍໃຈ. ໜ້າມ້ານໝົດແລະ ບໍ່ສາມາດລຸກຂຶ້ນໄດ້. ບໍ່ມີສະຕິ.” ແລ້ວໂທຫາ ທີ່ປຶກສາຊີວິດປະຈຳວັນຂອງສະຖາບັນຈັດການຝຶກໂຕຈິງແລະຜູ້ໃຫ້ຄຳປຶກສາຂອງອົງການຄຸ້ມຄອງ, ນາຍພາສາເພື່ອແຈ້ງສະພາບໃຫ້ຮັບຮູ້ນຳ.



● (ຈົ່ງປ້າຫົວໃຈ ໂດຍການປ້າກະດູກໜ້າເອິກ)

ເຖິງແມ່ນວ່າຈະຕົບບ່າຄ່ອຍໆແລະຮ້ອງໂສດ້ວຍສຽງແຮ່ງໆກໍບໍ່ມີການໂຕຕອບ, ໃນກໍລະນີທີ່ບໍ່ມີການຫາຍໃຈ ຫຼື ມີການຫາຍໃຈແບບບໍ່ສະໝໍາສະເໝີຄືກັນກັບສະເອີແບບຜິດປົກກະຕິແລ້ວ, ກະລຸນາປ້າໜ້າເອິກຂອງຄົນໄຂ້ໃນໄລຍະລໍຖ້າລົດໂຮງໝໍມາ. ເພື່ອເຮັດໃຫ້ຫົວໃຈສາມາດຟື້ນຟູຄືນໄດ້, ຈົ່ງປ້າໜ້າເອິກສືບຕໍ່ໄປ.

1 ເອົາຄົນໄຂ້ມອນງ່າຍ, ໃຫ້ຜູ້ຊ່ວຍນຶ່ງຄູ່ເຂົ້າລົງຂ້າງຄົນໄຂ້.

2 ບ່ອນປ້າໜ້າເອິກແມ່ນພາກສ່ວນທີ່ຢູ່ຂ້າງລຸ່ມຂອງກະດູກໜ້າເອິກ (ກະດູກທີ່ຢູ່ເຄິ່ງກາງຂອງໜ້າເອິກ).

3 ໃຫ້ເທັ້ນໜ້າເອິກລົງຢ່າງໜ້ອຍ 5cm. ຫຼັງຈາກນັ້ນໃຫ້ເຊົາຂົ້ມເພື່ອປ່ອຍໃຫ້ຜາໜ້າເອິກເດັ່ງອອກມາບອນເດີມ.

4 ໃຫ້ປ້າໜ້າເອິກດ້ວຍຈັງວະໄວງຢ່າງໜ້ອຍການຊີ້ນຳກັບການປ່ອຍມື 100ເທື່ອຕໍ່ 1 ນາທີຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງ.

ຫຼາຍກວ່າ 100ເທື່ອ

5 ຈົ່ງສືບຕໍ່ປ້າໜ້າເອິກຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງຢ່າເຊື່ອກາງຄັ້ນ. ໃນກໍລະນີທີ່ມີຜູ້ຊ່ວຍຫຼາຍຄົນ, ໃຫ້ປ່ຽນກັນປ້າແຕ່ລະ 1 ຫາ 2 ນາທີ.

ຈຸດພິເສດ!
ສິ່ງທີ່ສຳຄັນຫຼາຍແມ່ນການເລີ່ມປ້າໜ້າເອິກໃຫ້ໄວເທົ່າທີ່ຈະໄວໄດ້ເຊັ່ນ ໃຫ້ໄວໄດ້ 1 ວິນາທີ 1 ວິນາທີ

(ເອກະສານອ້າງອີງ)ວິທີໃຊ້ AED(ເຄື່ອງປ້າໜ້າເອິກໄຟຟ້າ)

ເຄື່ອງປ້າໜ້າເອິກໄຟຟ້າເອີ້ນວ່າ AEDນັ້ນ, ມີຕິດຕັ້ງໄວ້ຢູ່ອາຄານ, ໂຮງງານ, ອາຄານການຄ້າຂະໜາດໃດຂະໜາດນຶ່ງ. ການໃຊ້ເຄື່ອງນີ້ຊອກຫົວໃຈຄົນໄຂ້ນັ້ນຈະເປັນຜົນຕິດຕໍ່ການຟື້ນຟູຫົວໃຈຄົນໃໝ່. ກ່ຽວກັບວິ ທີ່ໃຊ້ນັ້ນ, ຈະມີສຽງພາສາຍີ່ປຸ່ນບອກ. ໃນເວລາບໍ່ເຂົ້າໃຈຫຼືໃຊ້ບໍ່ເປັນ, ກະລຸນາຂໍໃຫ້ຄົນຍີ່ປຸ່ນຊ່ວຍເຮັດ.



● ເອກະສານອ້າງອີງ ●



ໂທລະສັບໂດຍກົງເພື່ອປຶກສາດ້ວຍພາສາແມ່ທ່ານຂອງ JITCO

ພະນັກງານຄົນຕ່າງປະເທດຂອງ JITCO ຮັບຟັງການປຶກສາຈາກນັກຝຶກອົບຮົມເຕັກນິກ

	ແຕ່11 ໂມງຫາ19ໂມງ (ພັກທຸ້ວຍ ແຕ່13ໂມງຫາ14ໂມງ)					ແຕ່13ໂມງຫາ20ໂມງ
ທຸກອາທິດ	ຈັນ	ຄານ	ພຸດ	ພະຫັດ	ສຸກ	ເສົາ
ພາສາອິນໂດເນຊີ	—	●	—	●	—	●
ພາສາຈີນ	—	●	—	●	—	●
ພາສາ	—	●	—	●	—	●

ໂທລະສັບ **0120-022332** (ໂທລະສັບພີ) ແຟັກ **03-6430-1114**
03-6430-1111 (ໂທລະສັບທົ່ວໄປ)

📄 ກ່ຽວກັບການໃຫ້ສໍາພາດຕໍ່ທ່ານໝໍ ໃນກໍລະນີທີ່ອອກແຮງງານເປັນເວລາຍາວນານ

- ໃນກົດໝາຍຂອງຢູ່ປຸ່ນ, ໃນກໍລະນີທີ່ຫຼາຍກວ່າ100ຊົ່ວໂມງແລະມີຜູ້ອອກແຮງງານແຈ້ງຄວາມແລ້ວ, ມີການກຳນົດໄວ້ວ່າ, ສະຖາບັນຈັດການປະຕິບັດໂຕຈົງຕ້ອງແນະນຳໃຫ້ໄປປຶກສານຳທ່ານໝໍ.
- ແລະໃນກໍລະນີທີ່ຫຼາຍກວ່າ80ຊົ່ວໂມງ(ໂດຍສະເພາະແລ້ວໃນກໍລະນີທີ່ເຮັດສືບຕໍ່ຫຼາຍກວ່າ2ເດືອນ)ກໍຕາມ, ກົດໝາຍໄດ້ກຳນົດໄວ້ວ່າ, ສະຖາບັນຈັດການປະຕິບັດໂຕຈົງຕ້ອງໄດ້ປະຖະກະຖາກ່ຽວກັບການ ປຶກສານຳທ່ານໝໍໃນກໍລະນີທີ່ມີຜູ້ອອກແຮງງານແຈ້ງຄວາມ.

💉 ກ່ຽວກັບການກວດສຸກຂະພາບ

- ໃນກົດໝາຍໄດ້ກຳນົດວ່າ, ເວລາຮັບຄືນເຂົ້າເຮັດວຽກຕ້ອງໃຫ້ກວດສຸກຂະພາບ, ແລະຕ້ອງໃຫ້ກວດສຸກຂະພາບປະຈຳ(ສຳລັບຜູ້ເຮັດວຽກທີ່ມີພິດໄພຕາ ມກົດໝາຍກຳນົດແລ້ວແມ່ນຕ້ອງກວດທຸກ 6 ເດືອນ), ການກວດສຸກຂະພາບພິເສດ(ກົດອິນຊີ, ໂຮກປອດມີໄຍຫີນ, ໃນກໍລະນີເຮັດວຽກພິເສດກ່ຽວກັບວັດຖຸວິທະຍາສາດສະເພາະ).
 - ໃນກົດໝາຍໄດ້ກຳນົດໄວ້ວ່າສະຖາບັນຈັດການຝຶກໂຕຈົງນັ້ນຕ້ອງແຈ້ງຜົນກວດສຸກຂະພາບໃຫ້ຜູ້ກ່ຽວຊາບແລະຖ້າປາກົດມີຫຍັງຜິດປົກກະຕິຕ້ອງຟັງ ຄຳແນະນຳຂອງແພດແລ້ວປິ່ນປົວເພື່ອຮັກສາສຸກຂະພາບຂອງຜູ້ກ່ຽວ.
- ໃນກໍລະນີທີ່ມີຜົນປົກກະຕິ, ໃນໃບແຈ້ງຜົນກວດສຸກຂະພາບກໍຈະມີການບັນທຶກຂອບເຂດຄຸນຄ່າຂອງຄວາມປົກກະຕິ
- ຢູ່ແຕ່ລະຫົວຂໍ້ການກວດ, ໃນກໍລະນີທີ່ມີຜົນຜິດປົກກະຕິກໍຈະມີການໝາຍໄວ້ແລ້ວໃນຊ່ອງການປະເມີນລວມໃກ້ຈະບັນທຶກຜົນການຕັດສິນວ່າ “ສັງເກດຕິດຕາມ” “ຕ້ອງກວດລະອຽດ” “ຕ້ອງປິ່ນປົວ” ອື່ນໆ.

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