

健康診断を受けましょう

Faça o exame de saúde

健康診断は、安心して働き続けるための大切な制度です。

事業者は健康診断の結果に基づき、働く方の健康を守るための配慮を行います。

O exame de saúde é uma medida importante para que possa continuar trabalhando tranquilamente.

Com base nos resultados dos exames de saúde, o empregador levará em consideração os devidos cuidados para proteger a saúde dos trabalhadores.

健康診断とは？

O que é o exame de saúde?

日本では労働者の健康を守るため、事業者に対し、常時使用する労働者(※1)を対象に健康診断を実施することを義務付けており、労働者にも受診義務があります。健康診断の費用は事業者が負担します。

一般健康診断(※2)を雇入れ時に1回、その後は年1回受診する必要があります(※3)。

事業者には健康診断の結果に応じて、必要な場合には勤務内容や作業環境の見直しなど、労働者の健康を守るための措置を行うことが求められています。

No Japão, os empregadores são obrigados a realizar exames de saúde para os trabalhadores empregados de forma permanente(※1) com o objetivo de proteger a saúde dos trabalhadores, e estes também têm a obrigação de realizá-los.

Os custos do exame de saúde são arcados pelo empregador.

É necessário realizar o exame geral de saúde (※2) uma vez no ato da admissão e, posteriormente, uma vez por ano (※3).

De acordo com os resultados dos exames de saúde, os empregadores são obrigados a adotar medidas para proteger a saúde dos seus trabalhadores, como rever as funções desempenhadas e o ambiente de trabalho, conforme necessário.

※1: 契約期間が1年以上(予定を含む)で、1週間の労働時間が同種の業務に従事する通常の労働者の3/4以上の労働者です。

Trabalhadores cujo período de contrato seja de um ano ou mais (incluindo contratos com essa previsão) e cuja jornada semanal corresponda a pelo menos 3/4 da jornada de um trabalhador regular que exerça o mesmo tipo de atividade.

※2: 労働安全衛生法第66条の第2項及び第3項に基づき、有害な業務に従事する労働者に対しては特別の健康診断を実施しなければなりません。Nos termos do Artigo 66º, Parágrafos 2 e 3, da Lei de Segurança e Saúde no Trabalho, devem ser realizados exames de saúde especiais para os trabalhadores que exerçam atividades que envolvam riscos à saúde.

※3: 労働安全衛生規則第45条に基づき、深夜業等の特定業務従事者は配置換えの際に1回、その後は6か月に1回受診する必要があります。Nos termos do Artigo 45º do Regulamento de Segurança e Saúde no Trabalho, é necessário que os trabalhadores que exerçam atividades específicas, como trabalho noturno, realizem o exame uma vez ao mudar de função e, posteriormente, uma vez a cada seis meses.

健康診断項目の具体的な検査

Exames específicos que compõem o exame de saúde

①既往歴及び業務歴の調査

Levantamento do histórico médico e do histórico profissional

②自覚症状及び他覚症状の有無の検査

Verificação da presença de sintomas subjetivos e objetivos



③身長、体重、腹囲、視力及び聴力の検査

Medição de altura, peso, circunferência abdominal e exames de visão e audição



④胸部X線検査

Radiografia do tórax



⑤血圧の測定

Medição da pressão arterial



⑥貧血検査

Exame para detecção de anemia

⑦肝機能検査

Exame da função hepática

⑧血中脂質検査

Exame de lipídios no sangue

⑨血糖検査

Exame de glicemia

⑩血清クレアチニン検査(※1)

Exame de creatinina sérica (※1)



⑪尿検査

Exame de urina



⑫心電図検査

Eletrocardiograma



※1: 令和9年4月1日より一般健康診断の検査項目に追加
Este exame será incluído nos itens do exame geral de saúde a partir de 1º de abril de 2027.

それぞれの検査項目についてのイメージは、実際と異なる場合があります。

As ilustrações de cada item do exame podem diferir da forma como os exames são efetivamente realizados.

多言語の問診票を準備する等の対応を行っている健診機関もあります。
詳細は受診予定の健診機関へお問い合わせください。

Algumas instituições responsáveis pelo exame de saúde oferecem recursos como questionários médicos em vários idiomas.

Para obter mais informações, entre em contato com a instituição onde pretende realizar o exame.