

安心して健康に働くために
Agar dapat bekerja dengan
tenang dan sehat

職場で働く皆さまへ
Kepada para pekerja

健康診断を受けましょう

Ayo, lakukan pemeriksaan Kesehatan!

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。

Pemeriksaan kesehatan merupakan program penting untuk dapat terus bekerja dengan tenang.

Berdasarkan hasil pemeriksaan kesehatan, pemberi kerja akan memberikan pertimbangan untuk melindungi kesehatan pekerja.

健康診断とは？

Apa itu pemeriksaan kesehatan?

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。

Di Jepang, untuk melindungi kesehatan pekerja, pemberi kerja diwajibkan melaksanakan pemeriksaan kesehatan bagi pekerja yang dipekerjakan secara terus-menerus^(※1), dan pekerja juga berkewajiban menjalani pemeriksaan tersebut.

Biaya pemeriksaan kesehatan ditanggung oleh pemberi kerja.

Pemeriksaan kesehatan umum^(※2) perlu dijalani satu kali saat mulai bekerja, dan setelah itu satu kali setiap tahun^(※3).

Pemberi kerja dituntut untuk mengambil langkah-langkah untuk melindungi kesehatan pekerja sesuai dengan hasil pemeriksaan kesehatan, seperti meninjau kembali tugas pekerjaan, lingkungan kerja, dll. jika diperlukan.

※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。

Pekerja dengan masa kontrak kerja minimal 1 tahun atau lebih (termasuk yang direncanakan), dan waktu kerja per minggu 3/4 atau lebih dari waktu kerja normal pekerja yang melakukan pekerjaan sejenis.

※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。Berdasarkan Pasal 66 Ayat 2 dan Ayat 3 Undang-Undang Keselamatan dan Kesehatan Kerja, pemeriksaan kesehatan khusus wajib dilakukan terhadap pekerja yang melakukan pekerjaan yang berisiko terhadap kesehatan.

※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。

Berdasarkan Pasal 45 Peraturan Keselamatan dan Kesehatan Kerja, pekerja yang melakukan pekerjaan tertentu, seperti pekerjaan pada jam malam, dll., perlu menjalani pemeriksaan kesehatan satu kali saat dipindahkan ke pekerjaan tersebut, dan setelah itu satu kali setiap 6 bulan.



ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

Kantor Biro Tenaga Kerja Prefektur dan Kantor
Inspeksi Standar Ketenagakerjaan

健康診断項目の具体的な検査

Pemeriksaan spesifik untuk item pemeriksaan kesehatan

①既往歴及び業務歴の調査

Penelusuran riwayat penyakit dan riwayat pekerjaan

②自覚症状及び他覚症状の有無の検査

Pemeriksaan ada atau tidaknya gejala subjektif dan gejala objektif



③身長、体重、腹囲、視力及び聴力の検査

Pemeriksaan tinggi badan, berat badan, lingkaran pinggang, penglihatan, dan pendengaran



④胸部X線検査

Pemeriksaan radiografi dada



⑤血圧の測定

Pengukuran tekanan darah



⑥貧血検査

Pemeriksaan anemia

⑦肝機能検査

Pemeriksaan fungsi hati

⑧血中脂質検査

Pemeriksaan lipid darah

⑨血糖検査

Pemeriksaan gula darah

⑩血清クレアチニン検査※1

Pemeriksaan kreatinin serum ※1



⑪尿検査

Pemeriksaan urine



⑫心電図検査

Pemeriksaan elektrokardiogram (EKG)



※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
Mulai 1 April 2027, ditambahkan sebagai item pemeriksaan dalam pemeriksaan kesehatan umum

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。

Gambaran mengenai setiap item pemeriksaan dapat berbeda dari kondisi sebenarnya.

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。

Ada juga lembaga pemeriksaan kesehatan yang memberikan layanan seperti menyediakan kuesioner medis dalam berbagai bahasa, dll.
Untuk informasi lebih lanjut, silakan hubungi lembaga pemeriksaan kesehatan tempat Anda dijadwalkan menjalani pemeriksaan.