安心して健康に働くために
ढुक्क भएर राम्रो स्वास्थ्यका साथ काम गर्नका लागि

職場で働く皆さまへ
कार्यस्थलमा कार्यरत सबैजनाका लागि

健康診断を受けましょう
स्वास्थ्य परीक्षण गराऔँ

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。

स्वास्थ्य परीक्षण भनेको **ढुक्क भएर काम गर्न जारी राख्नका लागि एक महत्त्वपूर्ण प्रणाली** हो।
रोजगारदाताले स्वास्थ्य परीक्षणको नतिजाका आधारमा **कामदारहरूको स्वास्थ्य रक्षाका लागि विचार** पुर्‍याउनेछन्।

健康診断とは？
स्वास्थ्य परीक्षण भनेको के हो?

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。

जापानमा कामदारहरूको स्वास्थ्य रक्षाका लागि **रोजगारदाताहरूले, नियमित रूपमा कार्यरत कामदारहरू (※1) लाई लक्षित गरी स्वास्थ्य परीक्षण सञ्चालन गर्न अनिवार्य गरिएको छ भने कामदारहरू स्वयंले पनि स्वास्थ्य परीक्षण गराउनुपर्ने कर्तव्य हुन्छ।**
स्वास्थ्य परीक्षणको खर्च रोजगारदाताले व्यहोर्नेछ।
साधारण स्वास्थ्य परीक्षण(※2) रोजगारी सुरु गर्दा 1 पटक र त्यसपछि वर्षमा 1 पटक गराउन आवश्यक छ(※3)।
स्वास्थ्य परीक्षणको नतिजा अनुसार, आवश्यक परेमा कामको विवरण वा कार्य वातावरणको पुनरावलोकन गर्ने जस्ता कामदारको स्वास्थ्य रक्षाका लागि आवश्यक उपायहरू अपनाउने माग गर्न सकिन्छ।

※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。
सम्झौता अवधि 1 वर्ष वा सोभन्दा बढी (योजना सहित) भएका र एक हप्ताको काम गर्ने समय समान प्रकारको काममा संलग्न सामान्य कामदारको 3/4 वा सोभन्दा बढी भएका कामदारहरू हुन्।

※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。
औद्योगिक सुरक्षा तथा स्वास्थ्य ऐनको धारा 66 को उपधारा 2 र 3 अनुसार, जोखिमपूर्ण/हानिकारक काममा संलग्न कामदारहरूका लागि विशेष स्वास्थ्य परीक्षण सञ्चालन गर्नुपर्छ।

※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。
औद्योगिक सुरक्षा तथा स्वास्थ्य नियमावलीको धारा 45 अनुसार, रात्रिकालीन काम आदि निर्दिष्ट कार्यमा संलग्न कामदारहरूले अर्को जिम्मेवारीमा सरुवा हुँदा 1 पटक र त्यसपछि प्रत्येक 6 महिनामा 1 पटक स्वास्थ्य परीक्षण गराउन आवश्यक हुन्छ।

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

प्रिफेक्चर लेबर ब्युरो / श्रम मानक निरीक्षण कार्यालय

健康診断項目の具体的な検査
स्वास्थ्य परीक्षणका विषयहरूका विस्तृत जाँचहरू

①既往歴及び業務歴の調査
हाल सम्म लागेको रोग
वा चोटपटक (मेडिकल हिस्ट्री) र कामको इतिहासको अनुसन्धान

②自覚症状及び他覚症状の有無の検査
आफूलाई महसुस भएको लक्षण र बाह्य
लक्षणहरू रहेको/नरहेको जाँच

⑥貧血検査
रक्तअल्पता जाँच

⑦肝機能検査
कलेजोको कार्यक्षमता जाँच

⑧血中脂質検査
ब्लड लिपिड जाँच

⑨血糖検査
ब्लड सुगर जाँच

⑩血清クレアチニン検査(※1)
सेरम क्रिएटिनिन जाँच (※1)

③身長、体重、腹囲、視力及び聴力の検査
उचाइ, तौल, कम्मरको घेरा, दृष्टि र श्रवण शक्ति जाँच

⑪尿検査
पिसाब जाँच

⑫心電図検査
इलेक्ट्रोकार्डियोग्राम (ECG) जाँच

④胸部X線検査
छातीको एक्स-रे जाँच

⑤血圧の測定
रक्तचाप मापन

※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
सन् 2027 साल अप्रिल 1 तारिख देखि साधारण स्वास्थ्य परीक्षणमा जाँचका विषयहरूमा थपिनेछ।

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。
प्रत्येक जाँचका विषयको चित्र, वास्तविक भन्दा फरक हुन सक्छ।

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。
केही स्वास्थ्य परीक्षण संस्थाहरूले बहुभाषी प्रश्नावली तयार पार्ने जस्ता व्यवस्थाहरू पनि गरेका छन्।
विस्तृत जानकारीका लागि स्वास्थ्य परीक्षण गराउन लागिएको संस्थामा सम्पर्क गर्नुहोस्।