安心して健康に働くために
စိတ်အေးချမ်းစွာဖြင့် ကျန်းမာစွာ
အလုပ်လုပ်ကိုင်နိုင်ကြစေရန်အတွက်

職場で働く皆さまへ
လုပ်ငန်းခွင်တွင် အလုပ်လုပ်ကိုင်နေကြသူများ အားလုံးသို့

健康診断を受けましょう
ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုကို ခံယူကြပါစို့

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。

ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုသည် **စိတ်အေးချမ်းစွာဖြင့် အလုပ်ဆက်လက်လုပ်ကိုင်ရန်အတွက် အရေးကြီးသော စနစ်**ဖြစ်ပါသည်။

အလုပ်ရှင်သည် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု ရလဒ်များအပေါ် အခြေခံ၍ **ဝန်ထမ်းများ၏ ကျန်းမာရေးကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရန် လိုအပ်သော စီစဉ်ထောက်ပံ့မှုများ**ကို ဆောင်ရွက်ပေးရပါသည်။

健康診断とは？
ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုဆိုသည်မှာ?

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。

ဂျပန်နိုင်ငံတွင် အလုပ်သမားများ၏ ကျန်းမာရေးကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရန်အတွက် **အလုပ်ရှင်များအနေဖြင့် ပုံမှန်အလုပ်လုပ်ကိုင်နေသော အလုပ်သမားများ (※1)အား ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု မဖြစ်မနေ ပြုလုပ်ပေးရန် ဥပဒေဖြင့် ပြဋ္ဌာန်းထားပြီး အလုပ်သမားများအနေဖြင့်လည်း ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု ခံယူရမည့် တာဝန် ရှိပါသည်**။

ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု ကုန်ကျစရိတ်ကို
အလုပ်ရှင် မှ ကျခံပေးပါသည်။

အထွေထွေ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု(※2)ကို အလုပ်စတင်ခန့်အပ်ချိန်တွင် 1 ကြိမ်၊ ထို့နောက်တွင်မူ တစ်နှစ်လျှင် 1 ကြိမ် ဆေးစစ်မှု ခံယူရန် လိုအပ်ပါသည်(※3)။

ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု ရလဒ်များပေါ် မူတည်၍ လိုအပ်ပါက အလုပ်တာဝန်များ သို့မဟုတ် လုပ်ငန်းခွင် ပတ်ဝန်းကျင်ကို ပြန်လည်သုံးသပ် ပြင်ဆင်ခြင်း စသည်ဖြင့် အလုပ်သမားများ၏ ကျန်းမာရေးကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရန် လိုအပ်သော အစီအမံများကို ဆောင်ရွက်ပေးရန် လုပ်ငန်းရှင်များအား တောင်းဆိုထားပါသည်။

※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。
စာချုပ်သက်တမ်း 1 နှစ်နှင့်အထက် (လျာထားချက် အပါအဝင်) ရှိပြီး 1 ပတ်လျှင် လုပ်ငန်းခွင်ဝင်ချိန်သည် အလားတူအလုပ်မျိုး လုပ်ကိုင်သည့် ပုံမှန်အလုပ်သမား၏ 4 ပုံ 3 ပုံ နှင့်အထက် ရှိသော အလုပ်သမားများ ဖြစ်ပါသည်။

※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。
လုပ်ငန်းခွင် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေးဥပဒေ ပုဒ်မ 66၊ ပုဒ်မခွဲ 2 နှင့် 3 အရ အန္တရာယ်ရှိသော လုပ်ငန်းများတွင် လုပ်ကိုင်နေသော အလုပ်သမားများအတွက် အထူးကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုကို မပြုလုပ်ပေး၍မရပါ။

※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。
လုပ်ငန်းခွင် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေးဥပဒေ ပုဒ်မ 45 အရ ညနက်ပိုင်းအလုပ် စသည့် သီးခြားအလုပ်များ လုပ်ကိုင်သူများသည် အလုပ်နေရာ ပြောင်းရွှေ့ချိန်တွင် 1 ကြိမ်နှင့် ထို့နောက်တွင်မူ 6 လလျှင် 1 ကြိမ် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု ခံယူရန် လိုအပ်ပါသည်။

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

ခရိုင်အလုပ်သမားဦးစီးဌာန၊
အလုပ်သမားစံချိန်စံနှုန်းကြီးကြပ်စစ်ဆေးရေးဦးစီးဌာန

健康診断項目の具体的な検査

ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုတွင် ပြုလုပ်သည့် စစ်ဆေးချက်များ

①既往歴及び業務歴の調査

ရောဂါရာဇဝင်နှင့် အလုပ်အကိုင်ရာဇဝင်ကို စုံစမ်းစစ်ဆေးခြင်း

②自覚症状及び他覚症状の有無の検査

ကိုယ်တိုင် ခံစားရသော
ရောဂါလက္ခဏာများနှင့်
ဆရာဝန်တွေ့ရှိသော ရောဂါလက္ခဏာများ
ရှိ/မရှိ စစ်ဆေးခြင်း

③身長、体重、腹囲、視力及び聴力の検査

အရပ်အမြင့်၊ ကိုယ်အလေးချိန်၊ ခါးပတ်လည်အတိုင်းအတာ၊
အမြင်အာရုံနှင့် အကြားအာရုံ စစ်ဆေးခြင်း

④胸部X線検査

ရင်ဘတ်ပိုင်း
ဓာတ်မှန်(X-ray)ရိုက်၍
စစ်ဆေးခြင်း

⑤血圧の測定

သွေးဖိအား
တိုင်းတာခြင်း

⑥貧血検査

သွေးအားနည်းရောဂါ စစ်ဆေးခြင်း

⑦肝機能検査

အသည်းလုပ်ဆောင်ချက် စစ်ဆေးခြင်း

⑧血中脂質検査

သွေးတွင်းအဆီဓာတ် စစ်ဆေးခြင်း

⑨血糖検査

သွေးတွင်းသကြားဓာတ် စစ်ဆေးခြင်း

⑩血清クレアチニン検査(※1)

အတွင်း ခရီအေတီနင်း ပမာဏ စစ်ဆေးခြင်း(※1)

⑪尿検査

ဆီး စစ်ဆေးခြင်း

⑫心電図検査

ECG ရိုက်၍ စစ်ဆေးခြင်း

※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
2027ခုနှစ် ဧပြီလ 1 ရက်နေ့မှစ၍ ပုံမှန်ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု၏
စစ်ဆေးရမည့် အချက်အလက်များတွင် ထပ်မံဖြည့်စွက်ပါမည်။

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。
စစ်ဆေးမှုတစ်ခုချင်းစီနှင့် ပတ်သက်၍ ဖော်ပြထားသည့် အကြောင်းအရာများသည် အမှန်တကယ်အခြေအနေနှင့် ကွာခြားနိုင်ပါသည်။

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。

ဘာသာစကားမျိုးစုံဖြင့် ရေးသားထားသော မေးမြန်းစစ်ဆေးလွှာများကို ပြင်ဆင်ထားခြင်း စသည့် ဆောင်ရွက်မှုများကို ပြုလုပ်ပေးနေသည့် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးရေးဌာနများလည်း ရှိပါသည်။
အသေးစိတ်အချက်အလက်များကို ဆေးစစ်မှု ခံယူရန် အစီအစဉ်ရှိသည့် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးရေးဌာနသို့ ဆက်သွယ်မေးမြန်းပါ။