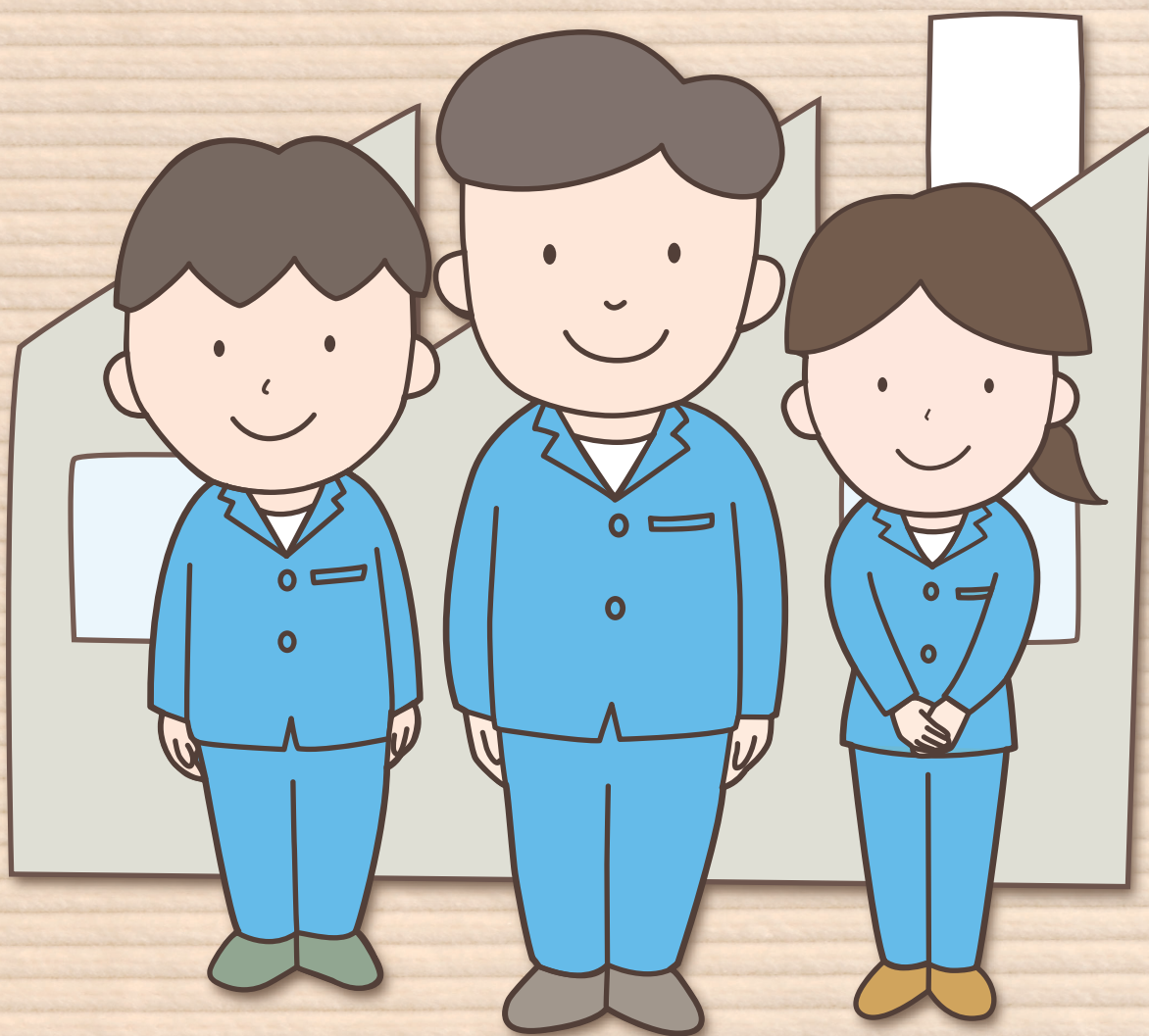


実習実施機関向け

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



財団法人 国際研修協力機構

JITCO

はじめに

1992年度から2009年度までの間において我が国に在留中に死亡した外国人研修生・技能実習生は241名であり、その3分の1の死因は脳・心臓疾患によるものでした。最近の状況を見ると、2008年度においては35名の死亡者のうち脳・心臓疾患を原因とする者は16名、2009年度においては27名の死亡者のうち脳・心臓疾患を原因とする者は9名となっており、脳・心臓疾患による突然死が少なからず発生しています。

本マニュアルをご活用いただき、効果的な予防対策を講じ、技能実習生の健康確保の充実につなげていただきますようお願いいたします。

本チェックシートの構成について

- 1 本チェックシートの後半に、**技能実習生向けチェックシート**（「緊急時の対応について」を含む）を添付しています。
- 2 **技能実習生向けのチェックシート**についても、**必ずお読み下さい**。
- 3 技能実習生から相談があったときは、**積極的に問題解決**にお取り組み下さい。



参考

2005～2009年5年間の死亡率（対10万人）を同年代の日本人と比較してみました。技能実習生と日本人を取り巻く環境が異なるため、下記の数値を単純比較はできません。

「はじめに」で述べたように、研修生・技能実習生の死亡の内、脳・心臓疾患の割合が高いことから、脳・心臓疾患対策を講じ技能実習生が健康で無事に技能実習を終了できるようにする必要があります。

（注）右記数字は、JITCOにて把握した研修生・技能実習生の外国人登録者数や年齢構成等のデータおよび厚生労働省公表の人口動態調査データ等をもとに算出したものです。

脳・心臓疾患	
研修生・技能実習生	同年代の日本人
5.3%	5.4%

information

JITCOでは、次の資料やサービスを用意していますので是非ご利用下さい。



①JITCO資料「医療機関への自己申告表・補助問診票」

技能実習生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へ伝えることが出来ます。

②JITCOメンタルヘルス巡回相談

技能実習生のメンタル面の相談に乗るために、メンタルヘルスアドバイザーが無料で実習実施機関を往訪します。

受付窓口

tel 03-6430-1173

月～金
9～17時

実習実施機関向けの チェックシート

※適切に実施している場合にチェック☑を入れて下さい。

① 技能実習生にとっての労働環境の危険要因

- ☐ 長時間労働者に対して面接指導等を実施していますか？
- ☐ 36協定は限度基準等に適合したものになっていますか？
- ☐ 労働時間を適切に把握していますか？
- ☐ 年次有給休暇の取得を促進していますか？
- ☐ 労働時間等の設定の改善のための措置を実施していますか？

+ 技能実習生にとっての健康管理の危険要因

- ☐ 健康診断を確実に実施していますか？
▶ 技能実習生の場合は心電図をとる事、健康診断の結果を説明する事が推奨されます。
- ☐ 健康診断に異常があった人に確実に適切な事後措置を実施していますか？
▶ 適切な事後措置を行わないと事業者の責任が問われますのでご注意ください。
- ☐ 技能実習生が具合が悪いと訴え病院に行く必要がある時に生活指導員の方等が付き添って病院に連れていっていますか？
- ☐ 毎日朝礼等で技能実習生の健康状態をチェックしていますか？
- ☐ 入国当初、技能実習生は特に緊張しています。一度に全て要求するのではなく、1つ1つ教えたり、残業を増やす場合に徐々に行う等の配慮をしていますか？

♥ 技能実習生にとっての日常生活の危険要因

- ☐ 生活指導員の方は、毎日の日記などを通じて、技能実習生とコミュニケーションをとっていますか？
- ☐ 監理団体の相談員の方、通訳の方は、毎月1回以上技能実習生と面談をしたりして、技能実習生に親身に対応していますか？
- ☐ 生活指導員の方は、技能実習生の生活状況（食事のバランス・過度の飲酒/タバコ、体重の急激な増減等）に目が行き届いていますか？
- ☐ ミス、無断欠勤・遅刻・早退の多発など様子のおかしい技能実習生がいた場合声をかけ相談に乗り、適切に対処していますか？
- ☐ 技能実習生に対して規制を強要せず、プライバシーを尊重していますか？
- ☐ 寮における共同生活に気を配っていますか？
▶ 関係悪化している場合の部屋割の変更や、ベッドにカーテンを付ける等によるプライバシーの確保等
- ☐ 業務上の指導は適切で、相手の人格を傷つけていませんか？
- ☐ 言葉や国・出身地によって、差別した対応をとっていませんか？
- ☐ 技能実習生のストレスを解消するような取組（工夫）を行っていますか？
▶ レクリエーションの企画、地元イベントへの参加、運動用具（自転車・バドミントン等）の提供、外出や運動の勧め等

チェックがない項目に関しては、次ページからの解説を参考に改善をしていくよう心がけて下さい。

解

説



1 36協定における限度基準等

- 36協定（時間外労働に関する協定）で定める延長時間につき次の限度時間が定められています。

期間	1 週間	2 週間	4 週間	1ヶ月	2ヶ月	3ヶ月	1年間
限度時間	15	27	43	45	81	120	360

- 特別な事情がある場合は、限度時間を超えて時間外労働を行わせることができます。但し、臨時的なもの（一時的な又は突発的に時間外労働を行わせる必要のあるものであり、全体として1年の半分を超えないことが見込まれるもの）に限るとされています。
- 月45時間を超えて時間外労働を行わせることが可能な場合でも、健康障害防止の観点から実際の時間外労働は月45時間以下とするよう努めましょう。
- 休日労働についても削減に努めましょう。

2 労働時間等見直しガイドラインについて

- 労働時間の実態を適正に把握しましょう。
- 労使間の話合いの機会の整備をしましょう。
- 業務内容や業務体制の見直し、生産性の向上等により、より効率的に業務を処理できるようにしましょう。
- 年次有給休暇を取得しやすい環境の整備をしましょう。

- 例**
- 取得の呼びかけ等による取得しやすい雰囲気作り
 - 計画的な年次有給休暇の取得
 - 取得率の目標設定
 - 計画的付与制度（5日を超える年次有給休暇については、労使協定を結べば計画的に休暇取得日を割振ることができる制度）の活用を図る際、連続した休暇の取得促進に配慮しましょう。
 - 3週間程度の連続した休暇の取得促進を図るにあたっては、当該事業上の全労働者が長期休暇を取得できるような制度の導入に向けて検討しましょう。

- 所定外労働の削減をしましょう。

- 例**
- 「ノー残業デー」、「ノー残業ウィーク」の導入・拡充
 - 長時間労働の抑制（長時間労働が恒常的なものにならないようにする等）

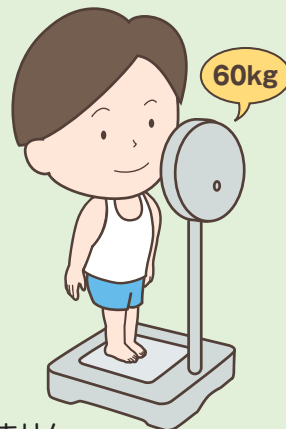
- 労働者各人の健康と生活に配慮しましょう。

- 例**
- 労働安全衛生法に基づいて、健康診断の結果を踏まえた医師等の意見または面接指導の結果を踏まえた医師の意見を勘案し、必要に応じ労働時間の短縮、深夜業の回数減少その他の措置を講じましょう。



3 健康診断について

- 労働安全衛生法では、雇入れ時健康診断、1年以内に1回（法に定める有害業務は6ヶ月に1回）の定期健康診断、特殊健康診断（有機溶剤、じん肺、特定化学物質等特殊な業務に従事する場合）の実施を義務づけています。
- 血圧・血中脂質・血糖・肥満度の全ての健康診断項目に異常所見がある労働者が二次健康診断等を受けた場合、その費用が労災保険から給付される二次健康診断等給付制度を活用して下さい。
- 深夜業に従事する労働者につき、自発的健康診断受診支援事業助成金制度（労働者が6ヶ月に1回以上さらに自発的に健康診断を受信した場合、費用の一部に対して助成金を支給する）を利用できます。
- 事業者は、医師の意見を勘案し必要と認めるときは就業場所の変更・作業の転換・労働時間の短縮・深夜業の回数減少等の適切な事後措置を講じなければならないと労働安全衛生法上規定されています。（但し、技能実習生は、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。）
- 健康診断は、健康管理のための基礎となるものであり、過重労働による健康障害を防止するための就業上の措置を考える良い機会です。わからないことは気軽に産業医・地域産業保健センター・健康診断を実施した機関等に相談しましょう。
- 労働者の健康保持増進の実施に努めましょう。
参考 「事業場における労働者の健康の保持増進のための指針」（平成19年健康保持増進のための指針公示第4号）
- 労働安全衛生法により、事業者は、健康診断の結果について5年間保存しなければなりません。



4 長時間労働者に対する面接指導等

労働安全衛生法で以下のように定められています。

- 一週40時間を超えて行う労働（時間外・休日労働）が一月あたり100時間を超え、疲労の蓄積が認められる労働者が申出を行った場合は、事業者は医師による面接指導を行わなければならない。事業者は、医師の意見を勘案し必要と認めるときは、就業場所の変更・作業の転換・労働時間の短縮・深夜業の回数減少等の適切な事後措置を講じなければならない。事業者は面接指導の結果を記録し5年間保存しなければならない。
- 一週40時間を超えて行う労働（時間外・休日労働）が一月あたり80時間を超え、疲労の蓄積が認められ、又は健康上の不安を有している労働者が申出を行った場合は、事業者は面接指導または面接指導に準ずる措置を行うよう努めなければいけません。
面接指導又は面接指導に準じた措置を実施した時は、事後措置を実施するよう努めること。
- 事業場において事業者は次の点に十分留意して基準を設置し、基準に該当する労働者に対して、面接指導または面接指導に準ずる措置を行うよう努めなければいけません。

- 1 時間外・休日労働時間が一月あたり100時間を超える労働者及び二ないし六月平均で1月あたり80時間を超える労働者については、面接指導を実施するような基準を設定するよう努めること。
- 2 時間外・休日労働時間が一月あたり45時間を超える労働者について、健康への配慮の必要な者の範囲と措置について検討し、面接指導または面接指導に準ずる措置を行うことが望ましい。

面接指導に準ずる措置とは…

- 保健師等による保健指導を行う
- チェックリストで疲労蓄積度を把握し必要な労働者に対して面接指導を行う
- 事業者が産業医等から事業場の健康管理について助言指導を受ける





これより先は
「技能実習生向けチェックシート」
となります。

ぎ のうじっしゅうせい せい
技能実習生向け

にほんご
日本語
ひらがな版

あなたの身体と心を守る！

のう しんぞう しっかん しほう かりう し など
脳・心臓疾患による死亡(過労死等)
ぼう し た い さ く
防止対策 チェックシート

☐

つか 疲れがたまっている・強いストレスを感じる
いますぐ**チェックシート**で健康状態を確認！
けんこうじょうたい かくにん

☐

とく もんだい
ふだん特に問題はない
そういう方も月に一度、定期的に**チェック**をしましょう。
かた つき いちど ていきてき



ざいだんほうじん こくさいけんしゅうきょうりょくきこう
財団法人 国際研修協力機構

JITCO

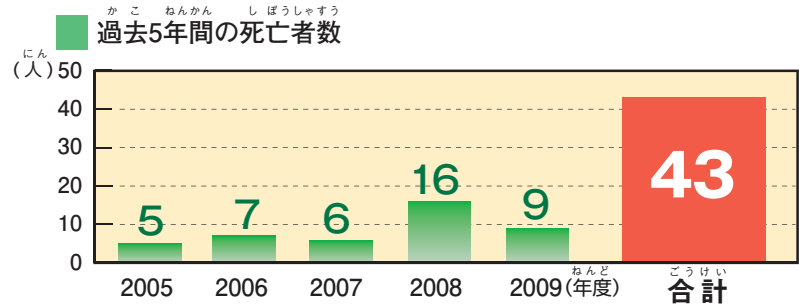
大切なあなたの身体と心

下のグラフを見て下さい。これは、過去5年間「脳・心臓疾患」が原因で亡くなった方の統計です。毎年、数人から十数人の技能実習生の方が、不幸にもお亡くなりになっています。

その「脳・心臓疾患」の発症は、以下の**危険因子**が関わっています。自分では**ストレス**や**疲れ**に気づかない方も、知らず知らずのうちにそれらが蓄積し、**危険な状態**となっている場合もあります。



自分も
気を付けないと…



労働環境の危険要因

1. 長時間労働に伴う疲労
2. 深夜業務による疲労・精神的な緊張やストレス等



三大危険要因

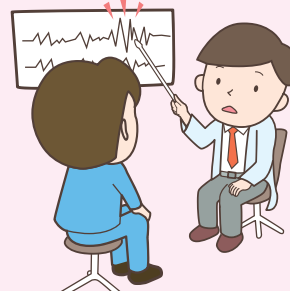
日常生活の危険要因

1. 睡眠不足
2. 暴飲暴食・偏食による急激な体重増加等



健康管理の危険要因

1. 健康診断で判明する身体の異常
2. 胸が痛くなる等の自覚症状等



早速あなたの身体と心の状態をチェックしてみましょう。

Let's CHECK!

身体と心のチェックシート

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。

1. イライラする	☐ ほとんどない(0)	☐ 時々ある(1)	☐ よくある(3)
2. 不安だ	☐ ほとんどない(0)	☐ 時々ある(1)	☐ よくある(3)
3. 落ち着かない	☐ ほとんどない(0)	☐ 時々ある(1)	☐ よくある(3)
4. ゆうつだ	☐ ほとんどない(0)	☐ 時々ある(1)	☐ よくある(3)
5. よく眠れない	☐ ほとんどない(0)	☐ 時々ある(1)	☐ よくある(3)
6. 身体の調子が悪い	☐ ほとんどない(0)	☐ 時々ある(1)	☐ よくある(3)
7. 物事に集中できない	☐ ほとんどない(0)	☐ 時々ある(1)	☐ よくある(3)
8. することに間違いが多い	☐ ほとんどない(0)	☐ 時々ある(1)	☐ よくある(3)
9. 仕事中に強い眠気に襲われる	☐ ほとんどない(0)	☐ 時々ある(1)	☐ よくある(3)
10. やる気が出ない	☐ ほとんどない(0)	☐ 時々ある(1)	☐ よくある(3)
11. へとへとだ(運動後を除く)	☐ ほとんどない(0)	☐ 時々ある(1)	☐ よくある(3)
12. 朝起きたときぐったりした疲れを感じる	☐ ほとんどない(0)	☐ 時々ある(1)	☐ よくある(3)
13. 以前と比べて疲れやすい	☐ ほとんどない(0)	☐ 時々ある(1)	☐ よくある(3)

各々の()の中の数字を加算して下さい。

合計 点



CHECK

診断結果

あなたの疲労度は…

0~4点 レベル1	5~10点 レベル2	11~20点 レベル3	21点以上 レベル4
低い	やや高い	高い	非常に高い!

➡ 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。

※ 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。

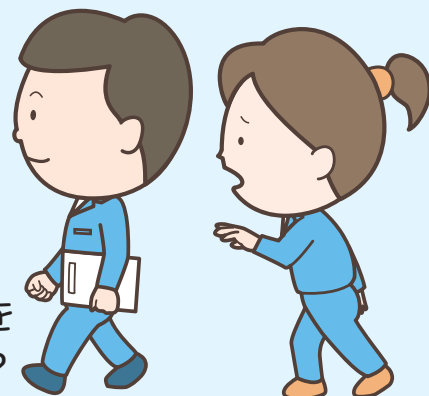
危険要因 チェックシート

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。

 当てはまる項目をチェック☑して下さい。

労働環境の危険要因

- ☐ 1ヶ月の残業が80時間を超えていますか？
- ☐ 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すか？
- ☐ 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
 - 職場の上司や同僚に対して気軽に話が出来ない。
 - 職場の上司や同僚が助けてくれない、頼りにならない。
 - 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、仕事が合わない。
- ☐ 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？



健康管理の危険要因

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

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。

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以上一下90mmHg以上）▶ 糖尿病
- ▶ 肥満（BMI指数が25以上）▶ 尿酸値7.0mg/dl以上

4. ☐ 以下のような身体の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。



日常生活の危険要因

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 | |



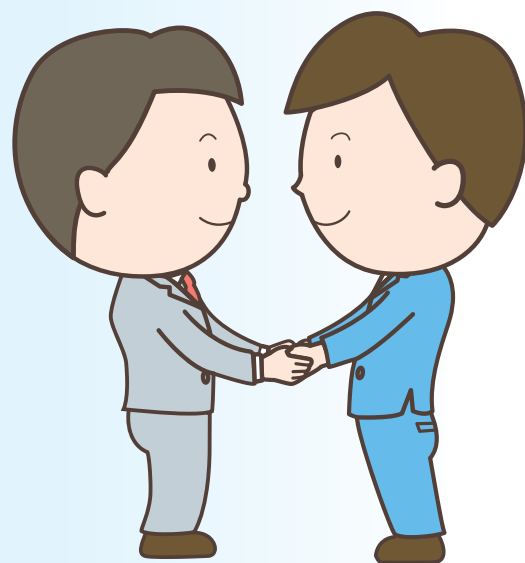
解決に向けて



労働環境の危険要因

- 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のですが、健康を害してしまってもともともありません。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な場合もあります。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。



健康管理の危険要因

- 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ください。
- 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、医療機関に受診するようにして下さい。

「医療機関への自己申告表・補助問診票」 利用のすすめ

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。



日常生活の危険要因

- 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、部屋割の変更をして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。



！緊急時の対応について！

～突然倒れた人や反応のない人を見たら、あなたはどうしますか？～

●まずは電話(電話番号119)をして救急車を呼びましょう

日本の救急車は無料です。

電話で119番をかけ、日本語で次の情報を伝えて下さい。

1. 場所(住所)を伝えて下さい。

2. 発生状況(いつ・どこで・誰が・どうなっている)

例えば「同僚が倒れていて息をしていない。顔が真っ青で起き上がれない。意識がない。」という情報を伝えられる限りで連絡して下さい。

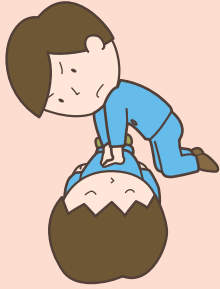
また、実習実施機関の生活相談員、監理団体の相談員・通訳の方に連絡して状況を伝えて下さい。



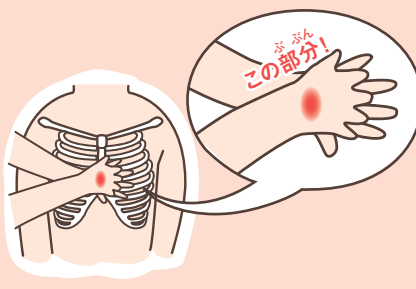
●胸骨圧迫を行って下さい

軽く肩をたたきながら大声で呼びかけても何の反応もなく、呼吸がないか異常なしやり上げるような不規則な呼吸をしている場合、救急車が来るまでの間、胸骨部位を繰り返し圧迫して下さい。

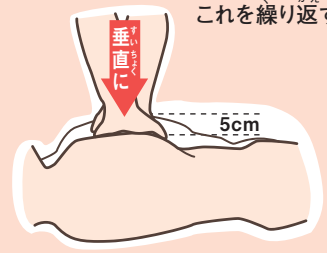
1 患者を仰向けに寝かせて、救助者は患者の胸の横にひざまずく。



2 圧迫運動の部位は、胸骨(胸の真ん中の骨)の下半分的位置。



3 胸が少なくとも5cm沈むように垂直に強く圧迫する。その後、胸壁が元の位置に戻るよう圧迫を解除する。これを繰り返す。



4 圧迫と圧迫の解除を1分間に少なくとも100回以上の早いテンポで繰り返し行う。



5 胸骨圧迫を中断しないこと。救助者が複数いる場合は、1～2分ごとに交替して継続して実施して下さい。



Point!

1分・1秒でも早く胸骨部位の圧迫運動を開始することが心臓蘇生のために大変重要です。

参考-AEDについて

AEDという機器が、最近日本の一定規模のビル・工場・商業施設に置いてあります。これを使用して電気ショックを与えることは、心肺蘇生に大変効果があります。

近くにこの機器があれば利用を試みましょう。操作方法について日本語で音声流れます。理解できず操作できないときは、日本人の助けを求めて下さい。



● 参 考 情 報 ●



JITCO母国語相談ホットライン

JITCOの外国人スタッフが技能実習生からの電話相談等に応じています。

	11～19時 (13～14時昼休み)					13～20時
毎週	月	火	水	木	金	土
インドネシア語	—	●	—	●	—	●
中国語	—	●	—	●	—	●
ベトナム語	—	●	—	●	—	●

TEL 0120-022332 (フリーダイヤル)
03-6430-1111 (一般電話)

FAX 03-6430-1114



長時間労働の場合の 医師による面接等について

- 日本の法律では、「100時間を超えており、労働者による申し出がある場合、実習実施機関は医師による面接指導を行わなければならない」と規定しています。
- また、「80時間を超えている場合 (特に2ヶ月以上継続している場合) も、実習実施機関は、労働者による申し出がある場合医師等による面接指導等を講じるよう努めなければならない」と法律で規定しています。



健康診断について

- 法律で、「雇入れ時健康診断、1年に1回の定期健康診断 (法に定める有害業務は6ヶ月に1回)、特殊健康診断 (有機溶剤・じん肺・特定化学物質等特殊な業務に従事する場合) の実施」を義務づけています。
- 実習実施機関は、「健康診断の結果を本人に通知するとともに、異常が認められた場合健康を保持するために必要な措置について医師の意見を聞き処置を講じなければならない」と法律に規定されています。
- 健康診断結果通知書では通常、各検査項目ごとに正常値の数値幅が記載され、異常の場合はマークが付され、総合判定の欄で「経過観察」「要精密検査」「要治療」等の判定結果が記載されています。

JITCO

財団法人 国際研修協力機構

〒105-0013 東京都港区浜松町1-18-16 住友浜松町ビル4階

TEL:03-6430-1100(代表)

FAX:03-6430-1112

<http://www.jitco.or.jp>

2011年3月発行