

技能実習生向け ສຳລັບນັກຝຶກອົບຮົມເຕັກນິກ

あなたの身体と心を守る！ ຄວນຮັກສາຈິດໃຈແລະຮ່າງກາຍຂອງທ່ານ！

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

ラオス語版

ໃບສຳຫຼວດເພື່ອປ້ອງກັນການຕາ
ຍຍອນໂຣກສະໝອງ, ຫົວໃຈ



疲れがたまっている・強いストレスを感じる

ເມື່ອຍຕະຫຼອດເວລາ, ຮູ້ສຶກເຄັ່ງຄຽດຫຼາຍ

いますぐ**チェックシート**で健康状態を確認！

ເຊັກສະພາບສຸກຂະພາບດ້ວຍ**ໃບສຳຫຼວດ**ດຽວນີ້ເລີຍ！



ふだん特に問題はない

ຍາມປົກກະຕິບໍ່ມີບັນຫາຫຍັງ

そういう方も月に一度、定期的に**チェック**をしましょう。

ຜູ້ທີ່ບໍ່ເມື່ອຍບໍ່ເຄັ່ງຄຽດກໍຕາມຄວນ**ເຊັກ**ເດືອນນຶ່ງເທື່ອນຶ່ງເປັນປະຈຳ

CHECK



財団法人 国際研修協力機構
Japan International Training Cooperation Organization

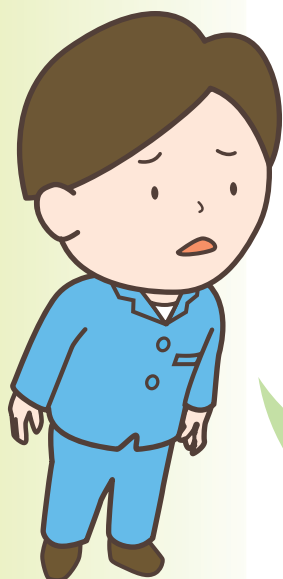
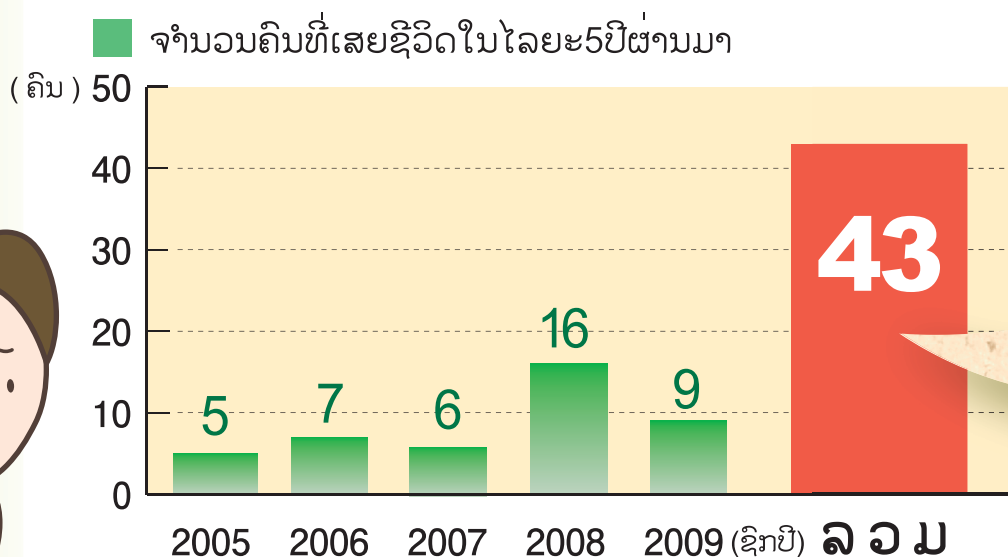
JITCO

ຮ່າງກາຍແລະຈິດໃຈທີ່ສຳຄັນຂອງທ່ານ



ກະລຸນາເບິ່ງກລາບເບື້ອງຂວາ. ນີ້ແມ່ນສະຖິຕິຂອງ ຄົນທີ່ຕາຍຍ້ອນ “ໂຣກສະໝອງ,ຫົວໃຈ” ໃນໄລຍະ 5ປີຜ່ານມາ . ແຕ່ລະປີ,ໂຊກຮ້າຍທີ່ມີນັກຝຶກອົບຮົມ ເຕັກນິກຫຼາຍສິບທ່ານເສຍຊີວິດ.

ການເກີດ“ໂຣກສະໝອງ,ຫົວໃຈ” ນັ້ນມີສາຍພົວພັນກັບ **ປັດໃຈອັນຕະລາຍ** ທີ່ມີໃນໜ້າຂວານີ້ . ໂຕເອງອາດຈະບໍ່ຮູ້ ສຶກວ່າມີຄວາມເຄັ່ງຄຽດແລະຄວາມອົດເມື່ອຍ, ແຕ່ວ່າກໍ ອາດຈະມີກໍລະນີທີ່ມັນອາດຈະຄ່ອຍໆສະສົມຢ່າງບໍ່ຮູ້ສຶກ ໂຕ,ແລະຕົກຢູ່ໃນ **ສະພາບອັນຕະລາຍ**ກໍອາດເປັນໄດ້.



ເຮົາຕ້ອງລະວັງເນາະ...

ປັດໃຈອັນຕະລາຍໃນ ຫຍ 3 ຢ່າງ

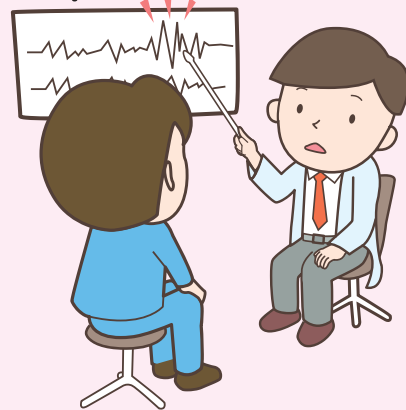
ປັດໃຈສິ່ງແວດລ້ອມໃນການອອກແຮງງານ

1. ຄວາມເມື່ອຍຈາກການອອກແຮງງານເປັນເວລາຍາວນານ
2. ຄວາມເມື່ອຍ, ຄວາມເຄັ່ງຕຶງທາງດ້ານຈິດໃຈຈາກການອອກແຮງງານໃນກາງຄືນແລະເຄັ່ງດເປັນຕົ້ນ



ປັດໃຈການຄຸ້ມຄອງສຸກຂະພາບ

1. ການຜິດປົກກະຕິຂອງຮ່າງກາຍທີ່ຄົ້ນພົບຈາກການກວດສຸກຂະພາບ
2. ມີຄວາມຮູ້ສຶກເຈັບໜ້າເອິກເປັນຕົ້ນແລະອື່ນໆ



ປັດໃຈຊີວິດປະຈຳວັນ

1. ນອນບໍ່ພໍ
2. ນຳໜັກເພີ່ມຂຶ້ນຢ່າງວ່ອງໄວຈາກການກິນຫຼາຍ, ດື່ມຫຼາຍ, ການເລືອກກິນແຕ່ສິ່ງທີ່ຕົນມັກ ເປັນຕົ້ນ



✓ ເຊີນກວດສະພາບຂອງຮ່າງກາຍແລະຈິດໃຈຂອງທ່ານທັນທີ

Let's CHECK!

身体と心のチェックシート

ໃນສຳຫຼວດສະພາບຂອງຮ່າງກາຍແລະຈິດໃຈ



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。

ກະລຸນາໝາຍຫົວຂໍ້ທີ່ຖືກກັບສະພາບທີ່ມີໃນ1ເດືອນຜ່ານມາ

1	イライラする ຮູ້ສຶກຫງຸດຫງຶດ	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
2	不安だ ບໍ່ສະບາຍໃຈ	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
3	落ち着かない ກັງວົນໃຈ	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
4	ゆううつだ ເສົ້າໂສກ	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
5	よく眠れない ນອນບໍ່ຄ່ອຍຫຼັບ	☐ 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 ສະພາບຂອງຮ່າງກາຍບໍ່ດີ	☐ 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 ບໍ່ມີສະມາທິ	☐ 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 ມີຄວາມຜິດຫຼາຍໃນການເຮັດອັນໃດອັນນຶ່ງ	☐ 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 ງ້ວງນອນຫຼາຍໃນເວລາເຮັດວຽກ	☐ 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 ບໍ່ມີໃຈຢາກເຮັດຫຼັງເລີຍ	☐ 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） ເມື່ອຍອອນຫຼາຍ(ຍົກເວັ້ນຫຼັງຈາກຫຼິ້ນກິລາ)	☐ ほとんどない(0) ☐ ບໍ່ຄ່ອຍມີ (0)	☐ 時々ある (1) ☐ ບາງເທື່ອ (1)	☐ よくある (3) ☐ ມີເລື້ອຍໆ (3)
12	朝起きた時ぐったりした疲れを感じる ຮູ້ສຶກເມື່ອຍຫຼາຍເວລາຕົ້ນນອນຕອນເຊົ້າ	☐ ほとんどない(0) ☐ ບໍ່ຄ່ອຍມີ (0)	☐ 時々ある (1) ☐ ບາງເທື່ອ (1)	☐ よくある (3) ☐ ມີເລື້ອຍໆ (3)
13	以前と比べて疲れやすい ເມື່ອປຸງບາງກັບເມື່ອກ່ອນຮູ້ສຶກວ່າເມື່ອຍຫຼາຍ	☐ ほとんどない(0) ☐ ບໍ່ຄ່ອຍມີ (0)	☐ 時々ある (1) ☐ ບາງເທື່ອ (1)	☐ よくある (3) ☐ ມີເລື້ອຍໆ (3)

各々の()の中の数字を加算して下さい。
ກະລຸນາບວກໂຕເລກໃນ () ຂອງແຕ່ລະຄຳຕອບ

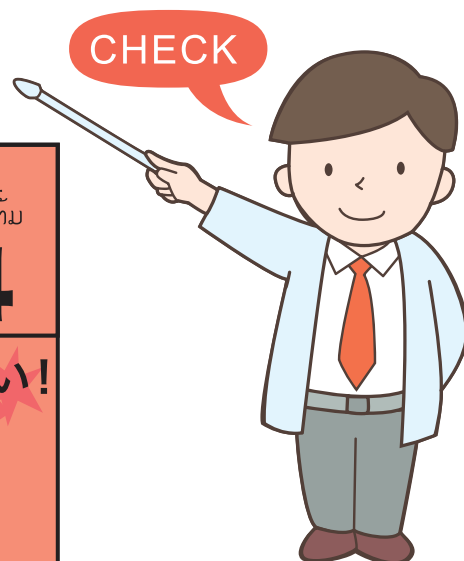
合計
ລວມ

点
ແຕມ

診断結果 ຜົນກວດ

あなたの疲労度は…
ລະດັບຄວາມອົດເມື່ອຍຂອງທ່ານ

点 ແຕມ 0 から 4 0 ຫາ 4	点 ແຕມ 5 から 10 5 ຫາ 10	点 ແຕມ 11 から 20 11 ຫາ 20	21点以上 ຫຼາຍກວ່າ 21 ແຕມ
レベル ລະດັບ 1	レベル ລະດັບ 2	レベル ລະດັບ 3	レベル ລະດັບ 4
低い ຕ່ຳ	やや高い ຂ້ອນຂ້າງສູງ	高い ສູງ	非常に高い! ສູງຫຼາຍ



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。

ຜູ້ທີ່ຢູ່ໃນລະດັບ 3,4 ນັ້ນຕ້ອງລະວັງ. ຈົ່ງສືບຕໍ່ຕອບ
ໃບສຳຫຼວດປັດໃຈອັນຕະລາຍຕໍ່ໄປ

※ 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。

ຜູ້ທີ່ຢູ່ໃນລະດັບ 1,2 ກໍຈົ່ງສືບຕໍ່ຕອບດ້ວຍ. ເຖິງແມ່ນວ່າຈະບໍ່ມີອາການສຳນຶກກໍຕາມ,
ມີກໍລະນີທີ່ປັດໃຈອັນຕະລາຍນັ້ນໃຫຍ່ກໍເປັນໄດ້

危険要因チェックシート

ໃບສຳຫຼວດປັດໃຈອັນຕະລາຍ

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。
ສຳລັບຜູ້ທີ່ມີຫົວຂໍ້ທີ່ມີໝາຍໄວ້ນັ້ນ, ຈົ່ງອ່ານ “ເພື່ອການ ແກ້ໄຂ” ຢູ່ໜ້າຕໍ່ໄປ.



当てはまる項目をチェック ☒ して下さい。

ກະລຸນາໝາຍຫົວຂໍ້ທີ່ຖືກກັບສະພາບ



労働環境の危険要因

ປັດໃຈສິ່ງແວດລ້ອມໃນການອອກແຮງງານ

- ☐ 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、仕事が含まれない。

- ☐ 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？

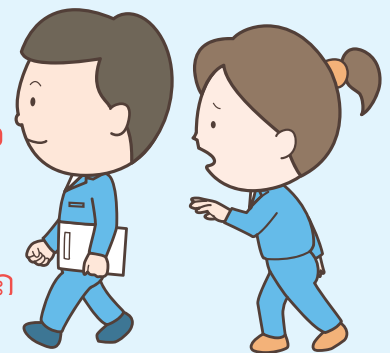
- ☐ 在1ເດືອນເຮັດວຽກເກີນເວລາຫຼາຍກວ່າ80ຊົ່ວໂມງບໍ່?
- ☐ ມີຄວາມອົດເນື້ອຍຈາກການເຮັດວຽກແບບປ່ຽນຜຽນ, ເຮັດວຽກກາງຄືນ, ເຮັດວຽກແບບບໍ່ສະໝໍ່າສະເໝີ ບໍ່?
- ☐ ມີຄວາມຮູ້ສຶກເຄັ່ງຕຶງແຮງທາງດ້ານຈິດໃຈແລະຄວາມເຄັ່ງຄັດຢູ່ຂ້າງລຸ່ມນີ້ບໍ່?

▶ ວຽກງານທີ່ຫຍຸ້ງຍາກໃນສະພາບທີ່ບໍ່ມີຄວາມເຂົ້າໃຈແລະການຊ່ວຍເຫຼືອຂອງຜູ້ຄົນທີ່ຢູ່ອ້ອມຂ້າງ

- ຢູ່ບ່ອນເຮັດວຽກ, ບໍ່ສາມາດເວົ້ານຳຫົວໜ້າແລະໝູ່ຮ່ວມງານໄດ້ແບບງ່າຍດາຍ
- ຢູ່ບ່ອນເຮັດວຽກ, ຫົວໜ້າແລະໝູ່ຮ່ວມງານບໍ່ຊ່ວຍແລະກໍບໍ່ເປັນທີ່ເພິ່ງພາໄດ້
- ຢູ່ບ່ອນເຮັດວຽກ, ເຖິງແມ່ນວ່າຈະປຶກສາຫາລືນຳຫົວໜ້າແລະໝູ່ຮ່ວມງານກໍບໍ່ມີໃຜຟັງ

▶ ມີຄວາມຮູ້ສຶກກົດດັນວ່າຕ້ອງເຮັດວຽກໃຫ້ຖືກຕ້ອງຢ່າງບໍ່ຜິດພາດ, ບໍ່ຖືກກັບວຽກ

- ☐ ຄວາມຮູ້ສຶກວ່າມີອັນຕະລາຍຕໍ່ຮ່າງກາຍໃນອາການໜາວຫຼາຍ, ຄວາມແຕກໂຕນຂອງຄວາມຮ້ອນແລະໜາວຫຼາຍ, ສຽງດັງແຮງນັ້ນເປັນພາລະໃນສິ່ງແວດລ້ອມການເຮັດວຽກນັ້ນໜັກບໍ່?





健康管理の危険要因

ປັດໃຈຄຸມຄອງສຸກຂະພາບ

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

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以上ー下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。

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。

ຖ້າບໍ່ຮູ້ຜົນກວດ, ກະລຸນາຖາມ
ສະຖາບັນຈັດການຝຶກໂຕຈິງ
ແລະອົງກອນຄຸມຄອງ

1. ☐ ຖືກກວດວ່າມີການຜິດປົກກະຕິຈາກຮູບພາບບັນຖີການເຄື່ອນໄຫວຂອງຫົວໃຈໃນການກວດສຸກຂະພາບບໍ່?

2. ☐ ຖືກກວດວ່າມີການຜິດປົກກະຕິຂອງຄຸນນະພາບໄຂມັນ ໃນການກວດສຸກຂະພາບບໍ່?

▶ ມີໂຄເລັດສະເຕີຣອນລວມຫຼາຍກວ່າ 220mg/dl ▶ ໂຄເລັດສະເຕີຣອນ LDL ຫຼາຍກວ່າ 140mg/dl
▶ ໂຄເລັດສະເຕີຣອນHDL ຫນ້ອຍກວ່າ 40mg/dl ▶ ໄຫຼຣິນີເສລາຍ(ໄຂມັນທີ່ເປັນກາງ) ຫຼາຍກວ່າ 150mg/dl

3. ☐ ຖືກກວດວ່າມີຄວາມຜິດປົກກະຕິຂອງຄຸນນະພາບ ໄຂມັນ ໃນການກວດສຸກຂະພາບບໍ່?

▶ ຄວາມດັນເລືອດສູງ(ເທິງສູງກວ່າ140mmHg-ລຸ່ມສູງກວ່າ90mmHg) ▶ ໂຮກເບົາຫວານ
▶ ໂຮກອວນ(ດັດສະນີ BMI ສູງກວ່າ 25) ▶ ມູນຄ່າຂອງຢູ່ງວກົດ ສູງກວ່າ 7.0mg/dl

4. ☐ ມີອາການຂອງຮ່າງກາຍແບບຂ້າງລຸ່ມນີ້ບໍ່?

▶ ຫັນໃຈຝືດຢ່າງກະທັນຫັນແລະເຈັບໜ້າເອິກ ▶ ຮູ້ສຶກຕື່ນມືເຢັນແລະມືນ
▶ ຮູ້ສຶກເຈັບຫົວແລະປວດຮາກ ▶ ຮູ້ສຶກຫົວໃຈເຕັ້ນ



日常生活の危険要因

ປັດໃຈຊີວິດປະຈຳວັນ

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 ▶ 母国の家族等が気がなる

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

1. ☐ ທຸກມື້ມີເວລານອນໜ້ອຍກວ່າ 5 ຊົ່ວໂມງບໍ່?

2. ☐ ຕຸ້ຍຫຼືຈອຍຢ່າງກະທັນຫັນບໍ່?

3. ☐ ມີຄວາມເຄັ່ງຄັດແຮງໃນເລື່ອງດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້ບໍ່?

▶ ບໍ່ຖືກກັບໝູ່ຮ່ວມງານ ▶ ຖືກລ່ວງລ້າຊີວິດສ່ວນໂຕ
▶ ໃນມື້ພັກກໍບໍ່ສາມາດຜ່ອນຄາຍຄວາມເຄັ່ງຄັດໄດ້ ▶ ມີຄວາມຮູ້ສຶກທຸກທຸງເພາະບໍ່ເຂົ້າໃຈພາສາ
▶ ບໍ່ມີຄົນທີ່ສາມາດລົມໄດ້ຢ່າງໃກ້ສິດ ▶ ເປັນຫວ່າງຄອບຄົວແລະອື່ນໆທີ່ຢູ່ປະເທດຕືນ

4. ☐ ມີວິຖີຊີວິດດັ່ງຂ້າງລຸ່ມນີ້ບໍ່?

▶ ດູກຢາຫຼາຍ ▶ ຕື່ມເຫຼົ້າຫຼາຍ
▶ ບໍ່ຄ່ອຍອອກກຳລັງກາຍ ▶ ເວລາກິນອາຫານບໍ່ປົກກະຕິ
▶ ບໍ່ໄດ້ຮັບອາຫານບຳລຸງຢ່າງພຽງພໍ



解決に向けて

ມຸ່ງສູ່ການແກ້ໄຂບັນຫາ



労働環境の危険要因

ປັດໃຈສິ່ງແວດລ້ອມການອອກແຮງງານ

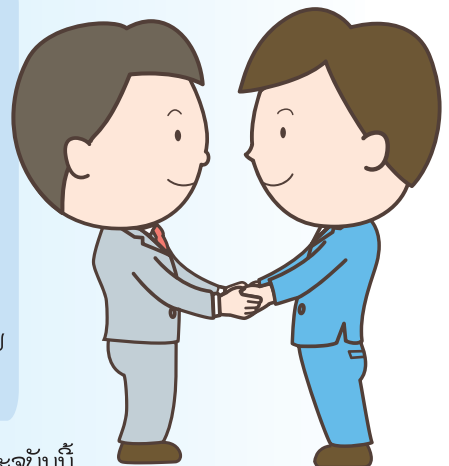
- 解決するためには、自らの努力だけではなく監理団体や実習実施機関の協力が必要になる事が多いと思われます。
- 監理団体や実習実施機関に申し出を行うことは勇気が要ることでありますが、健康を害してしまつてはもともともありません。監理団体や実習実施機関の生活指導員や職場の上司の方等に率直に相談してみましょう。

- 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になる場合もあります。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

- ເພື່ອແກ້ໄຂບັນຫາ, ບໍ່ແມ່ນວ່າຈະມີແຕ່ຄວາມພະຍາຍາມຂອງຕົນເອງແຕ່ຄິດວ່າຄົງຕ້ອງມີການຮ່ວມມືຈາກອົງການຄຸ້ມຄອງແລະສະຖາບັນຈັດການຝຶກໂຕຈິງ
- ການແຈ້ງອົງການຄຸ້ມຄອງແລະສະຖາບັນຈັດການຝຶກໂຕຈິງນັ້ນຕ້ອງມີຄວາມກ້າຫານ, ແຕວາຫຼາຍສະບາຍແລວກໍເຮັດຫຍັງບໍ່ໄດ້. ຈົ່ງປຶກສາກໍາທີ່ປຶກສາຊີວິດປະຈຳວັນຂອງອົງການຄຸ້ມຄອງແລະສະຖາບັນຈັດການຝຶກໂຕຈິງແລະຫົວໜ້າຂອງບອນເຮັດວຽກຢ່າງກົງໄປກົງມາ

- ① ກ່ຽວກັບການເຮັດວຽກເປັນເວລາຍາວນານ(ເຮັດວຽກຫຼາຍໂພດ)ນັ້ນ, ເມື່ອຄິດເຖິງສຸກຂະພາບຕົນແລ້ວ ການຄິດຄວບຄຸມດ້ວຍຕົນເອງນັ້ນສຳຄັນຫຼາຍ
- ② ກ່ຽວກັບປັດໃຈອັນຕະລາຍນອກຈາກການເຮັດວຽກເປັນເວລາຍາວນານ, ບາງຄັ້ງກໍຈຳເປັນຕ້ອງຍ້າຍໜ້າວຽກກໍມີ. ໃນກໍລະນີທີ່ຈຳເປັນຕ້ອງປ່ຽນແຜນຝຶກຝືມອີງຕາມການຍ້າຍໜ້າວຽກ, ອົງການຄຸ້ມຄອງແລະສະຖາບັນຈັດການຝຶກໂຕຈິງນັ້ນຕ້ອງປຶກສາແລະລາຍງານຕໍ່ຫົວໜ້າການຄຸ້ມຄອງກວດຄົ້ນເຂົ້າເມືອງແລະອົງການຮ່ວມມືການຝຶກອົບຮົມສາກົນ (JITCO)
- ③ ໃນກໍລະນີທີ່ແກ້ໄຂໄດ້ຍາກໃນສະຖາບັນຈັດການຝຶກໂຕຈິງແລ້ວ, ຈຶ່ງລອງປຶກສາກໍາອົງການຄຸ້ມຄອງເບິ່ງ. ການປ່ຽນສະຖາບັນຈັດການຝຶກໂຕຈິງນັ້ນເປັນມາດຕະການທີ່ຜິດປົກກະຕິ, ຈຳເປັນຕ້ອງຂໍອະນຸຍາດນຳຫຼັກການຄຸ້ມຄອງກວດຄົ້ນເຂົ້າເມືອງ. (ບໍ່ສາມາດປ່ຽນປະເພດຂອງການຝຶກອົບຮົມຝືມແລະປະເພດຂອງວຽກທີ່ກຳລັງປະຕິບັດໃນປະຈຸບັນນີ້.)



※ບໍ່ສາມາດປ່ຽນປະເພດຂອງການຝຶກອົບຮົມຝືມແລະ ປະເພດຂອງວຽກທີ່ກຳລັງປະຕິບັດໃນປະຈຸບັນນີ້.



健康管理の危険要因

ປັດໃຈຄຸມຄອງສຸກຂະພາບ

- 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て、医療機関に受診するようにして下さい。

- ຜູ້ທີ່ມີປັດໃຈອັນຕະລາຍ, ລະດັບຄວາມສ່ຽງໃນການຕາຍຢ່າງກະທັນຫັນດ້ວຍໂຣກສະໝອງ, ຫົວໃຈ.
- ຈົ່ງປະຕິບັດຕາມການຊີ້ນຳຂອງທ່ານໝໍໄດ້ຂຽນໄວ້ໃນໃບຜົນກວດສຸກຂະພາບດ້ວຍ.
- ຜູ້ທີ່ຖືກບອກວ່າມີການຜິດປົກກະຕິໃນການກວດສຸກຂະພາບນັ້ນ, ຈົ່ງຢ່າໄດ້ຫັກໂຮມຫຼາຍໃນການຝຶກອົບຮົມຝຶມ, ການໃຊ້ຊີວິດປະຈຳວັນ.
- ໃນກໍລະນີຂອງຜູ້ຢາກປຶກສານຳທ່ານໝໍອີກນັ້ນ, ຈົ່ງປຶກສານຳສະຖາບັນຈັດການຝຶກໂຕຈິງແລະອົງການຄຸມຄອງແລວຈຶ່ງໄປກວດນຳສະຖາບັນການແພດ.

「医療機関への自己申告表・補助問診票」利用のすすめ

ໃບແຈ້ງກ່ຽວກັບຕົນເອງ, ໃບຊ່ອຍສອບຖາມສຸກຂະພາບ ໃຫ້ສະຖາບັນການແພດ

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ます。「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。

ຢູ່ JITCO ໄດ້ກຽມ “ໃບແຈ້ງກ່ຽວກັບຕົນເອງ, ໃບ ຊ່ອຍສອບຖາມສຸກຂະພາບ ໃຫ້ສະຖາບັນການແພດ” ໄວ້ໃຫ້ນັກຝຶກອົບຮົມເຖິງນັກສຳມາດໝາຍທົ່ວຂໍ້ຂອງ ແຕ່ລະອາການເປັນພາສາຍີ່ປຸ່ນ ແລະພາສາແມ່ທ່ານ ເພື່ອຈະໄດ້ແຈ້ງໃຫ້ສະຖາບັນການແພດໄດ້ຮູ້ດ້ວຍຕົນ ເອງ. ເອກະສານດັ່ງກ່າວມານີ້ມີຢູ່ໃນປຶ້ມຄຸມຄຸມຝຶກອົບ ຮົມເຖິງນັກຝຶກແລະປຶ້ມແບບຮຽນການຝຶກອົບຮົມຂໍ້ມູນການຄຸມຄອງທາງກົດໝາຍແລະນອກຈາກນັ້ນກໍສາມາດດາວໂລດຈາກເວບໄຊທຂອງ JITCO.



日常生活の危険要因

ປັດໃຈຊີວິດປະຈຳວັນ

- 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。

- ຜູ້ທີ່ມີປັດໃຈອັນຕະລາຍ, ຈະມີຄວາມສ່ຽງສູງໃນການເປັນໂຣກສະໝອງ, ຫົວໃຈ. ເຖິງແມ່ນວ່າຈະບໍ່ມີການຮູ້ສຶກດ້ວຍຕົນເອງກໍຕາມ, ຈຳເປັນຕ້ອງລະວັງ. ໃຫ້ພະຍາຍາມເອົາໃຈໃສ່ປັບປຸງປະເພນີການໃຊ້ຊີວິດປະຈຳວັນຂອງຕົນດ້ວຍ.
- ໃນນາມການຮັບມືກັບຄວາມເຄັ່ງຄັດທີ່ມີໃນຊີວິດປະຈຳວັນນັ້ນ, ມີວິທີດັ່ງຂ້າງລຸ່ມນີ້. ໃນການໃຊ້ຊີວິດຮ່ວມກັນກັບໝູ່ຮ່ວມງານ, ໃຫ້ຂໍປ່ຽນຄູ່ຮ່ວມຫ້ອງຫຼືໃສ່ຜ້າກັງເພື່ອຂັ້ນຕຽງໃຫ້ເປັນບ່ອນສວນໂຕ. ໃຫ້ພະຍາຍາມເຮັດໃຫ້ຊີວິດການເປັນຢູ່ກວາງຂວາງອອກດ້ວຍການອອກໄປນອກແລະຫຼິ້ນກິລາ, ນຳໃຊ້ລົດຖີບຫຼືຊີ້ຄອມພິວເທີເປັນຕົ້ນ.



! ການຮັບມືໃນເວລາສຸກເສີນ !

~ຖ້າທ່ານເຫັນຄົນທີ່ລົ້ມລົງຢ່າງກະທັນຫັນແລະບໍ່ມີການຂານຮັບແລ້ວຖ້ານຈະເຮັດແນວໃດ?~

● (ໂທໄປເບີໂທ 119 ຮ້ອງລົດໂຮງໝໍ)

ລົດໂຮງໝໍຂອງຍີ່ປຸ່ນນັ້ນບໍ່ຕ້ອງເສຍເງິນ. ເມື່ອໂທໄປເບີໂທ 119 ແລ້ວກະລຸນາແຈ້ງຂໍ້ມູນດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້ເປັນພາສາຍີ່ປຸ່ນດ້ວຍ.

1. ບອກສະຖານທີ່(ທີ່ຢູ່)

2. ສະພາບການເກີດ(ເມື່ອໃດ, ຢູ່ໃສ, ໃຜ, ເປັນແນວໃດ) ເທົ່າທີ່ຈະບອກໄດ້

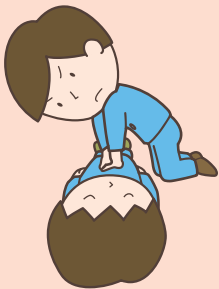
ໂຕຢ່າງ - ຈົ່ງບອກຂໍ້ມູນໃຫ້ຫຼາຍເທົ່າທີ່ຈະຫຼາຍໄດ້ເຊັ່ນ “ໝູ່ຮ່ວມງານລົ້ມແລະບໍ່ມີລົມຫາຍໃຈ. ໜ້າມ້ານໝົດແລະ ບໍ່ສາມາດລຸກຂຶ້ນໄດ້. ບໍ່ມີສະຕິ.” ແລ້ວໂທຫາ ທີ່ປຶກສາຊີວິດປະຈຳວັນຂອງສະຖາບັນຈັດການຝຶກໂຕຈິງແລະຜູ້ໃຫ້ຄຳປຶກສາຂອງອົງການຄຸ້ມຄອງ, ນາຍພາສາເພື່ອແຈ້ງສະພາບໃຫ້ຮັບຮູ້ນຳ.



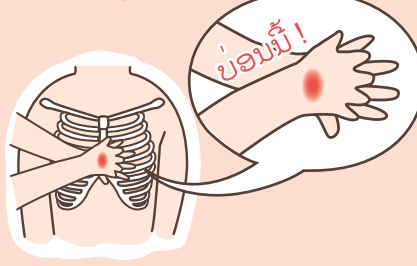
● (ຈົ່ງປຳຫົວໃຈໂດຍການປຳກະດູກໜ້າເອິກ)

ເຖິງແມ່ນວ່າຈະຕົບບ່າຄ່ອຍໆແລະຮ້ອງໃສ່ດ້ວຍສຽງແຮງໆກໍບໍ່ມີການໂຕຕອບ, ໃນກໍລະນີທີ່ບໍ່ມີການຫາຍໃຈ ຫຼື ມີການຫາຍໃຈແບບບໍ່ສະໝໍ່າສະເໝີຄືກັນກັບສະເອີແບບຜິດປົກກະຕິແລ້ວ, ກະລຸນາປຳໜ້າເອິກຂອງຄົນໄຂ້ໃນໄລຍະລໍຖ້າລົດໂຮງໝໍມາ. ເພື່ອເຮັດໃຫ້ຫົວໃຈສາມາດຟື້ນຟູຄືນໄດ້, ຈົ່ງປຳໜ້າເອິກສືບຕໍ່ໄປ.

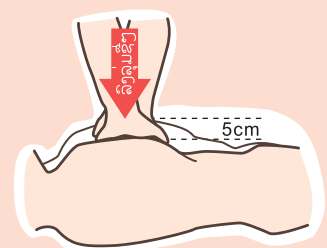
1 ເອົາຄົນໄຂ້ນອນງ່າຍ, ໃຫ້ຜູ້ຊ່ອຍນຶ່ງຄູ່ເຂົ້າລົງຂ້າງຄົນໄຂ້.



2 ບ່ອນປຳໜ້າເອິກແມ່ນພາກສ່ວນທີ່ຢູ່ຂ້າງລຸ່ມຂອງກະດູກໜ້າເອິກ (ກະດູກທີ່ຢູ່ເຄິ່ງກາງຂອງໜ້າເອິກ).



3 ໃຫ້ເທັ້ນໜ້າເອິກລົງຢ່າງໜ້ອຍ 5cm. ຫຼັງຈາກນັ້ນໃຫ້ເຊົາຂຶ້ນເພື່ອປ່ອຍໃຫ້ຝາໜ້າເອິກເດັ່ງອອກມາບອນເຕີມ.



4 ໃຫ້ປຳໜ້າເອິກດ້ວຍຈັງວະໄວໆຢ່າງໜ້ອຍການຊີ້ນຳການປ່ອຍມື 100ເທື່ອຕໍ່ 1 ນາທີຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງ.



ຫຼາຍກວ່າ 100ເທື່ອ

5 ຈົ່ງສືບຕໍ່ປຳໜ້າເອິກຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງຢ່າເຊື່ອກາງຄັ້ນ. ໃນກໍລະນີທີ່ມີຜູ້ຊ່ອຍຫຼາຍຄົນ, ໃຫ້ປ່ຽນກັນປຳແຕ່ລະ 1 ຫາ 2 ນາທີ.



ຈຸດພິເສດ!

ສິ່ງທີ່ສຳຄັນຫຼາຍແມ່ນການເລີ່ມປຳໜ້າເອິກໃຫ້ໄວເທົ່າທີ່ຈະໄດ້ເຊັ່ນ ໃຫ້ໄວໄດ້ 1ນາທີຫຼື 1ວິນາທີ

(ເອກະສານອ້າງອີງ)ວິທີໃຊ້ AED(ເຄື່ອງປຳໜ້າເອິກໄຟຟ້າ)

ເຄື່ອງປຳໜ້າເອິກໄຟຟ້າເອີ້ນວ່າ AEDນັ້ນ, ມີຕິດຕັ້ງໄວ້ຢູ່ອາຄານ, ໂຮງງານ, ອາຄານການຄ້າຂະໜາດໃດຂະໜາດນຶ່ງ. ການໃຊ້ເຄື່ອງນີ້ຊອກຫົວໃຈຄືນໄຂ້ນັ້ນຈະເປັນຜົນດີຕໍ່ການຟື້ນຟູຫົວໃຈຄືນໃໝ່. ກ່ຽວກັບວິ ທີ່ໃຊ້ນັ້ນ, ຈະມີສຽງພາສາຍີ່ປຸ່ນບອກ. ໃນເວລາບໍ່ເຂົ້າ ໃຈຫຼືໃຊ້ບໍ່ເປັນ, ກະລຸນາຂໍໃຫ້ຄົນຍີ່ປຸ່ນຊ່ອຍເຮັດ.



ເອກະສານອ້າງອີງ



ໂທລະສັບໂດຍກົງເພື່ອປຶກສາດ້ວຍພາສາແມ່ທ່ານຂອງ JITCO

ພະນັກງານຄົນຕ່າງປະເທດຂອງ JITCO ຮັບຟັງການປຶກສາຈາກນັກຝຶກອົບຮົມເຕັກນິກ

	ແຕ່11ໂມງຫາ19ໂມງ (ພັກທຸ່ງ ແຕ່13ໂມງຫາ14ໂມງ)					ແຕ່13ໂມງຫາ20ໂມງ
ທຸກອາທິດ	ຈັນ	ຄານ	ພຸດ	ພະຫັດ	ສຸກ	ເສົາ
ພາສາອິນໂດເນຊີ	—	●	—	●	—	●
ພາສາຈີນ	—	●	—	●	—	●
ພາສາ	—	●	—	●	—	●

ໂທລະສັບ

0120-022332 (ໂທລະສັບພີ)
03-6430-1111 (ໂທລະສັບທົ່ວໄປ)

ແຟັກ

03-6430-1114



ກ່ຽວກັບການໃຫ້ສຳພາດຕໍ່ທ່ານໝໍໃນກໍລະນີທີ່ອອກແຮງງານເປັນເວລາຍາວນານ

- ໃນກົດໝາຍຂອງຢູ່ປຸ່ນ, ໃນກໍລະນີທີ່ຫຼາຍກວ່າ100ຊົ່ວໂມງແລະມີຜູ້ອອກແຮງງານແຈ້ງຄວາມແລ້ວ, ມີການກຳນົດໄວ້ວ່າ, ສະຖາບັນຈັດການປະຕິບັດໂຕຈົງຕ້ອງແນະນຳໃຫ້ໄປປຶກສານຳທ່ານໝໍ.
- ແລະໃນກໍລະນີທີ່ຫຼາຍກວ່າ80ຊົ່ວໂມງ(ໂດຍສະເພາະແລ້ວໃນກໍລະນີທີ່ເຮັດສືບຕໍ່ຫຼາຍກວ່າ2ເດືອນ)ກໍຕາມ, ກົດໝາຍໄດ້ກຳນົດໄວ້ວ່າ, ສະຖາບັນຈັດການປະຕິບັດໂຕຈົງຕ້ອງໄດ້ປະຖະກະຖາກ່ຽວກັບການ ປຶກສານຳທ່ານໝໍໃນກໍລະນີທີ່ມີຜູ້ອອກແຮງງານແຈ້ງຄວາມ.



ກ່ຽວກັບການກວດສຸກຂະພາບ

- ໃນກົດໝາຍໄດ້ກຳນົດວ່າ, ເວລາຮັບຄືນເຂົ້າເຮັດວຽກຕ້ອງໃຫ້ກວດສຸກຂະພາບ, ແລະຕ້ອງໃຫ້ກວດສຸກຂະພາບປະຈຳ(ສຳລັບຜູ້ເຮັດວຽກທີ່ມີພຶດໄພຕາ ມກົດໝາຍກຳນົດແລ້ວແມ່ນຕ້ອງກວດທຸກ 6 ເດືອນ), ການກວດສຸກຂະພາບພິເສດ(ກົດອິນຊີ, ໂຮກປອດມີໄຍຫີນ, ໃນກໍລະນີເຮັດວຽກພິເສດກ່ຽວກັບວັດຖຸວິທະຍາສາດສະເພາະ).
 - ໃນກົດໝາຍໄດ້ກຳນົດໄວ້ວ່າສະຖາບັນຈັດການຝຶກໂຕຈົງນັ້ນຕ້ອງແຈ້ງຜົນກວດສຸກຂະພາບໃຫ້ຜູ້ກ່ຽວຊາບແລະຖ້າປາກົດມີຫຍັງຜິດປົກກະຕິຕ້ອງຟັງ ຄຳແນະນຳຂອງແພດແລ້ວປິ່ນປົວເພື່ອຮັກສາສຸກຂະພາບຂອງຜູ້ກ່ຽວ.
- ໃນກໍລະນີທີ່ມີຜົນປົກກະຕິ, ໃນໃບແຈ້ງຜົນກວດສຸກຂະພາບກໍຈະມີການບັນທຶກຂອບເຂດຄຸນຄ່າຂອງຄວາມປົກກະຕິ
- ຢູ່ແຕ່ລະຫົວຂໍ້ການກວດ, ໃນກໍລະນີທີ່ມີຜົນຜິດປົກກະຕິກໍຈະມີການໝາຍໄວ້ແລ້ວໃນຊ່ອງການປະເມີນລວໃກ້ຈະບັນທຶກຜົນການຕັດສິນວ່າ “ສັງເກດຕິດຕາມ” “ຕ້ອງກວດລະອຽດ” “ຕ້ອງປິ່ນປົວ”ອື່ນໆ.

The logo consists of the letters "JITCO" in a bold, white, sans-serif font, centered within a solid green rectangular background.

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