

# 海外勤務者の健康管理について



株式会社ドクタートラスト 産業保健部作成

# 渡航前の準備① 情報収集

海外へ渡航する前に、渡航先の

安全

治安

衛生

医療

に関する情報を知り、健康に関わる準備をしましょう。

## 外務省 海外安全

<http://www.anzen.mofa.go.jp/>

国や地域別に「安全対策基礎データ」の中で、その国の風俗や習慣、健康に関する情報を掲載しています。

## 外務省 世界の医療事情

<http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/medi/>

- 衛生・医療事情
- かかり易い病気・けが
- 健康上心掛けること
- 予防接種

等、地域毎に各種の情報を掲載しています。



## 渡航前の準備② 健康診断

国内では、年1回の定期健康診断が事業者の義務として課せられていますが、**海外で働く労働者には適用されていません。**

### 【 労働安全衛生規則第45条の2 】

海外派遣者に対する健康診断の実施については、「業務形態(駐在、出向、出張)にかかわらず、海外に6ヶ月以上滞在する者は派遣前と派遣後に健康診断を必ず受ける。」と事業者には義務づけられています。



医療水準の低い地域や感染症のリスクが高い地域に派遣する場合、

- ・別途、健診項目を追加する
- ・派遣期間が3ヶ月でも健診対象とする

等、健診内容をアレンジしている企業もあります。



海外では、歯科受診が困難なケースが多いため、**出国前の歯科健診の実施が推奨**されています。

また、治療中の病気がある場合、

- ・現病歴に関連した検査をする
- ・処方をもめにもらう
- ・必要に応じて英文診断書をもらう

等の対応も必要です。



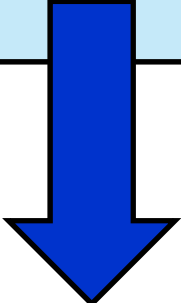
## 渡航前の準備③ 各種保険の取扱い

日本の会社から給与が支払われている場合

原則、健康保険・厚生年金保険の加入は継続します。

海外の会社から給与が支払われている場合

転籍の場合も含めて、給与の全額が海外の会社から支給される場合は、健康保険・厚生年金保険に加入することはできません。



※ただし、渡航先の事業所から支給されている給与等であっても、元の日本企業の給与規程や出向規程等により、実質的に国内の企業から支払われていることが確認できる場合は、この給与等は、社会保険料計算の元になる「報酬等」に算入することになります。

※健康保険への加入が継続されていても保険証を海外で使うことはできません。

この場合は、一旦、自費で全額を支払い、後日、海外療養費を企業へ請求し還付を受けます。還付額は全額ではなく、診療報酬点数に換算した額から自己負担額を差し引いた額です。

### 雇用保険

日本企業との雇用関係が継続している場合は、被保険者としての資格が継続されます。

### 労災保険

国内の労災保険が適用されず、勤務地の労災補償制度の対象となります。

# 渡航後の注意① 感染症

## 世界の感染症流行状況

- ・亜熱帯・熱帯地域を中心とした100か国余りの地域 : マラリア
- ・アジア、アフリカ、中南米 : 狂犬病
- ・西太平洋地域 : ジカウイルス感染症
- ・西アフリカ : ラッサ熱
- ・中国 : 鳥インフルエンザ
- ・タイ : 中東呼吸器症候群コロナウイルス
- ・東南アジア : デング熱
- ・中部アフリカ : 黄熱

(2016年9月時点 厚生労働省検疫所)

## 途上国に多い感染症

- ・ 下痢症
- ・ A型肝炎
- ・ デング熱
- ・ 梅毒
- ・ B型肝炎
- ・ HIV

**感染症予防は、ワクチンの接種が推奨されています。**

感染症関係の情報は、下記サイトが充実しています。

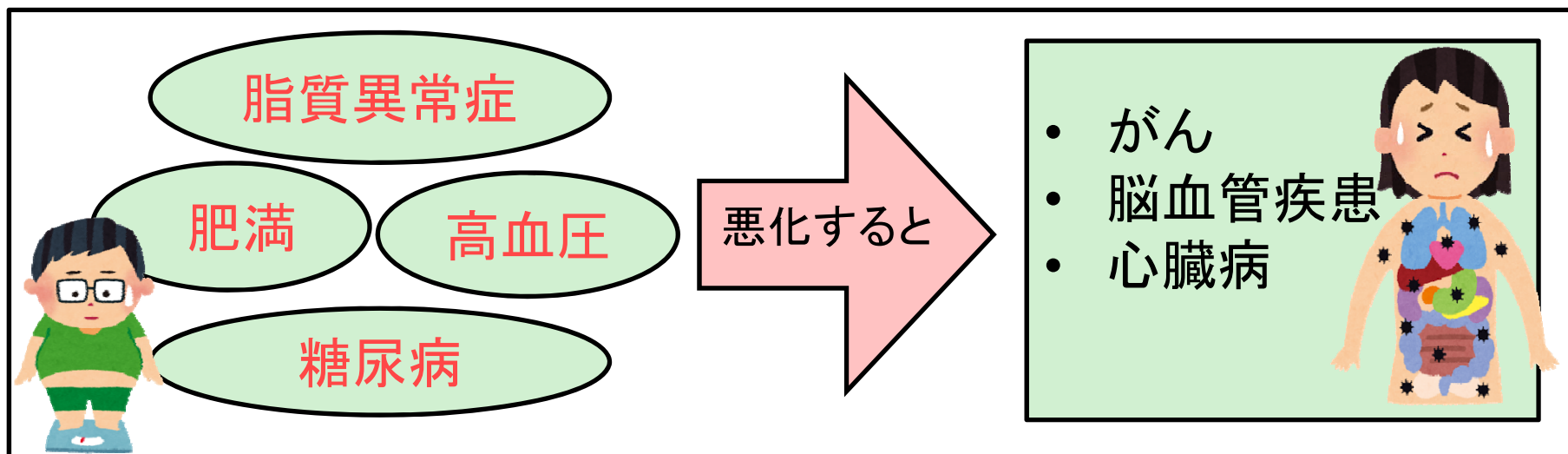
- ・厚生労働省検疫所 【<http://www.forth.go.jp/>】
- ・国立感染症研究所 【<http://www.nih.go.jp/niid/ja/>】
- ・外務省海外安全ホームページ【<http://www.anzen.mofa.go.jp/>】

また、**海外勤務者の場合、渡航前に渡航先に応じた予防接種を受ける必要があります。**渡航前に2回接種する予防接種もあるため、数か月前から情報を確認、準備しておくとい良いでしょう。



## 渡航後の注意② 生活習慣病

厚生労働省によると、生活習慣病とは「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患群」と定義されています。



生活習慣病は、先進国・途上国にかかわらず、罹患頻度の高いものです。

原因は、**海外での食事が一般に高カロリー、高脂肪食**であるため。

また、**環境の変化による生活リズムの乱れ**が原因となる場合もあります。

### 《生活習慣病予防を心がけましょう》

生活習慣病を予防するためには、食生活や飲酒量の見直し、定期的な運動が欠かせないものです。

海外渡航後の生活習慣病対策を効果的に行うためにも、**海外渡航前の健康状態をチェックしましょう！**

## 渡航後の注意③ メンタルヘルスの障害

海外での生活では、

- ・言語、習慣、文化の相違
- ・周囲に親しい人間が少なくなる
- ・勤労に対する考え方の違い

等の理由から、ストレスが蓄積しやすくなります。



ストレスが蓄積すると、

- ・睡眠障害(入眠困難、睡眠途中で目が覚める等)
- ・遅刻や早退が増える
- ・「楽しい」と感じていた物事が楽しめなくなる

等、何らかの心身反応が生じ、メンタルヘルスの障害をきたしやすくなります。



### 《主なメンタルヘルス対策》

- ① ストレスによる心身反応を自覚し、ストレス回避をする
- ② 家族や友人、同僚による不調への気付きを大切にする
- ③ 会社の産業保健スタッフに相談する

⇒ 渡航前に相談窓口を明確にしておきましょう!

**心身の変化と向き合うことから意識してみましよう!**