

技能実習向け

日本語ひらがな版

# せいけつ・あんぜん・けんこう

食品製造業に従事する技能実習生の安全と健康の確保

ろう どう あん ぜん えい せい  
労働安全衛生

しょく ぴん えい せい  
食品衛生

JITCO

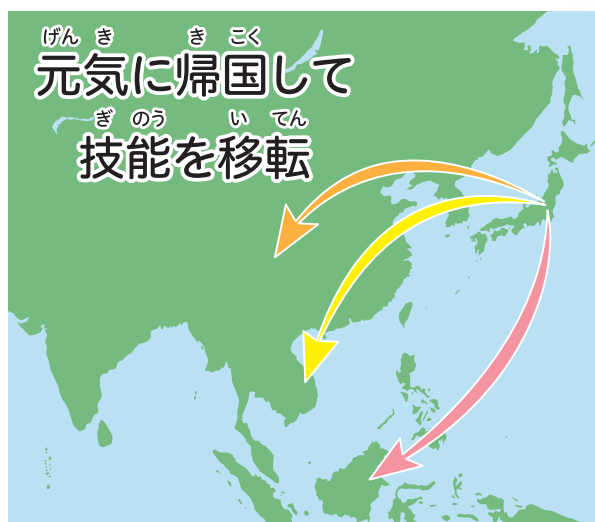
# もくじ 目次

|  |    |
|--|----|
| はじめに：技能実習生 <small>ぎのうじっしゅうせい</small> のみなさんに求められている3つの大事なこと <small>もとだいじ</small> ……         | 2  |
| 1. 食品製造業 <small>しょくひんせいぞうぎょう</small> に多い労働災害 <small>おおろうどうさいがい</small> の3つのタイプ ……          | 3  |
| 2. なぜ労働災害 <small>ろうどうさいがい</small> が起きるのか ……  | 4  |
| 3. みんなで確認 <small>かくにん</small> しましょう ……   | 5  |
| 4. いつも良好 <small>りょうこう</small> な心身 <small>しんしん</small> コンディションで実習 <small>じっしゅう</small> を …… | 8  |
| 5. 食品衛生 <small>しょくひんえいせい</small> の基本 <small>きほん</small> と「5S」活動 <small>ごえすかつどう</small> ……  | 9  |
| 6. 「ヒヤリ・ハット体験 <small>たいけん</small> 」のメモと共有 <small>きょうゆう</small> ……                          | 10 |

# はじめに

## 技能実習生のみなさんに求められる3つの大事なこと

- 心身ともに日々健康で、技能実習を行うこと
- 元気に帰国し、修得した技能を活かして母国の発展に貢献すること
- 安全で衛生的な食品を製造し、日本国内外の消費者に提供すること



日本では、働く人を事故から守るため、会社に対して、事故を防ぐための対策を講じるよう定められています。そのため、みなさんも日本での技能実習中は、会社が定めた手順やルールを正しく守り、安全に技能実習を行うよう注意する必要があります。

この安全衛生マニュアルでは、みなさんが死亡事故や重大な労働災害に巻き込まれたり、技能実習を断念して途中帰国することのないよう、みなさんが注意すべきポイントが書いてあります。

まずは技能実習を始める前に、この安全衛生マニュアルを読んでみましょう。  
また、ときどき読み返して、注意すべきポイントを再確認しましょう。

みなさんは、事故なく安全に作業する注意事項や工夫を、これからの技能実習で学びます。技能実習を修了して帰国した後、日本で学んだたくさんの知識や体験を、みなさんの国で広めてもらうことを願っています。

# 1

## 食品製造業に多い労働災害の3つのタイプ

みなさんが働いている食品製造業で多い労働災害は以下の3種類で、これらは被災者数全体の約90%を占めます。(JITCOが行った2014年度労働災害調査による)

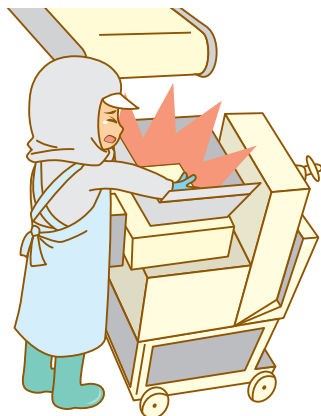
### 「切れ・こすれ」：約40%



手や指をきずつけるなど、軽いケガで済むことが多いですが、頻繁に事故が起こりやすい事故です。食品の衛生面にも悪い影響があります。

マスク・手袋などの保護具の着用や、包丁などの用具を正しく使うよう気をつけましょう。

### 「はさまれ・巻き込まれ」：約30%



機械に詰まったゴミや材料を取り除く時、機械を止めずに手を入れたり、安全装置が解除されたことで発生することが多いです。手指の切断や骨折などの重いケガや、後遺症が残ることもあります。

会社が決めた作業手順を守り、安全カバーなどを勝手に外さないよう注意しましょう。

### 「転倒・飛来・落下」：約20%



水や油、氷などで濡れた床で滑ったり、物にまづいて転倒することが多いです。体や頭を打って重いケガにつながる場合があります。

会社が決めた清掃の手順を正しく守りましょう。また、床や通路は人が通れる広さを確保し、荷物はきれいに整理整頓しましょう。

これらの他に、薬品使用やスチーム洗浄時の火傷などの労働災害が発生しています。

# 2

## なぜ労働災害が起きるのか

みなさんの「**不安全な行動**」と**機械設備**や**作業環境**などの「**不安全な状態**」が組み合わせると事故が発生し、**労働災害**につながることもあります。

「**不安全な行動**」  
 疲れ、寝不足、病気、  
 考えごと、注意散漫



「**不安全な状態**」  
 床や通路が濡れて滑りやすい、  
 置いてある荷物で階段や通路が  
 通りにくい



**労働災害**

### 配属直後の安全衛生教育

みなさんが**技能実習**をはじめるにあたって、以下について**教育**を受け、**内容**を理解し**実践**できるようになりましたか？

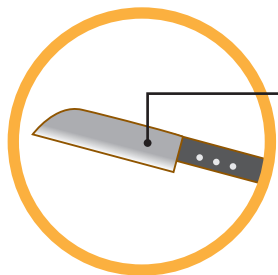
1. **作業着**（**服装**）、**保護具**（**マスク**・**手袋**など）の正しい**使い方**
2. **作業場**をきれいに**清掃**すること、**整理**・**整頓**について
3. **作業**を始める時、**機械**や**用具**に**異常**がないかの**確認**について
4. **機械**の**危ない部分**はどこか、その**危ない部分**に**触れない**ための**手順**について
5. **異常**が**起こった**時にどうすればよいかについて

# 3

## みんなで確認しましょう

もし「いいえ」の場合は、その項目はすぐに直す必要があります。

### 「切れ・こすれ」：事故の防止



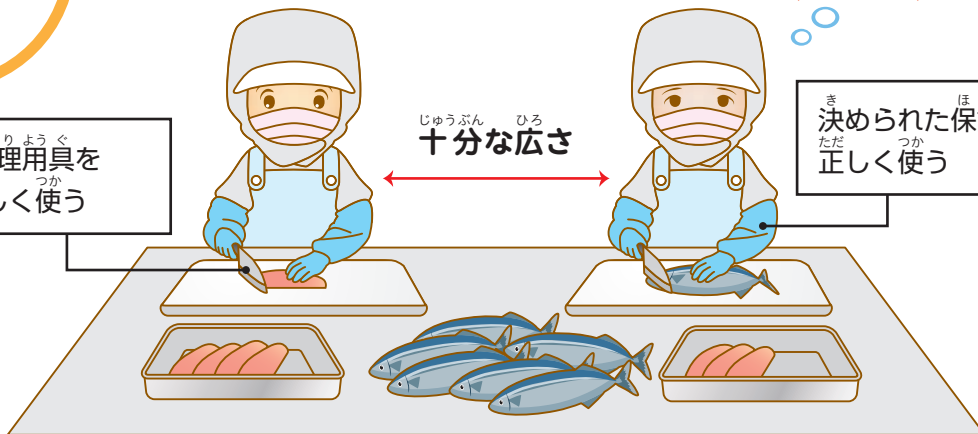
用具に異常がないか確認



調理用具を正しく使う

十分な広さ

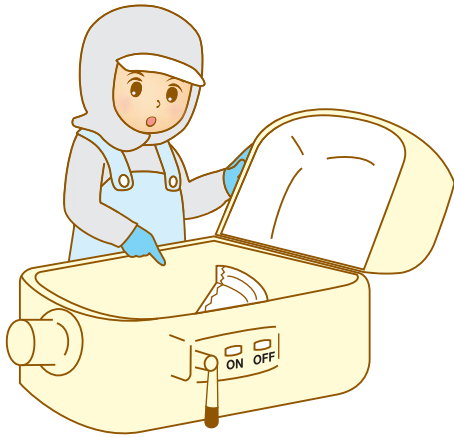
決められた保護具を正しく使う



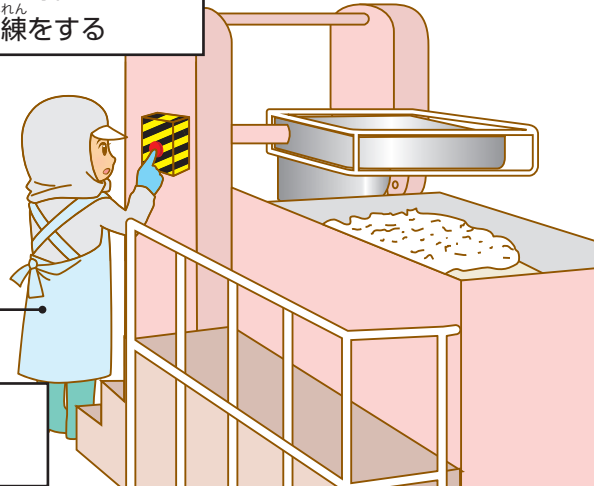
| 確認する項目 |   | はい | いいえ |
|--------|---|----|-----|
| 1      | あなたの前後左右で働いている人との間に、腕がぶつからないくらいの間隔はありますか？ |    |     |
| 2      | 指が切れるのを防ぐ手袋など、あなたの体を守る道具を正しく使っていますか？      |    |     |
| 3      | 包丁や皮むき器などの危ない道具を正しく使えますか？                 |    |     |
| 4      | 包丁や皮むき器などに異常がないか確認しましたか？                  |    |     |
| 5      | 使い終わった包丁などの道具はすぐもとの位置に戻していますか？            |    |     |
| 6      | 自分の隣で働く人の動きかたを知っていますか？                    |    |     |
| 7      | いつもよく寝て、ごはんをよく食べて、体の調子は良く元気に仕事ができますか？     |    |     |

「はさまれ・巻き込まれ」：事故の防止

機械のどの部分が  
危ないか知っている



非常停止ボタンを押して  
機械を止める訓練をする



決められた作業着  
を正しく着る

| 確認する項目 |   | はい | いいえ |
|--------|---|----|-----|
| 1      | 作業服などが機械に引っ掛かったり、巻き込まれたりしないよう、正しく着ていますか？  |    |     |
| 2      | いつも作業に使う機械の仕組みや使い方を正しく理解していますか？           |    |     |
| 3      | 会社が決めた作業の順番や決まりを守っていますか？                  |    |     |
| 4      | 機械のどこが危ない部分か知っていますか？                      |    |     |
| 5      | 機械の、危ない部分は触れないようになっていますか？                 |    |     |
| 6      | 機械にゴミや材料が詰まった時は、手を入れて取る前に機械を完全に停止させていますか？ |    |     |
| 7      | とても急いで機械を止めたい時、非常停止ボタンはすぐ押せるところにありますか？    |    |     |
| 8      | 非常停止ボタンを自分で押して、機械をすぐに止める練習をしましたか？         |    |     |





| かくにん こうもく<br>確認する項目 |   | はい | いいえ |
|---------------------|---|----|-----|
| 1                   | かいしゃ が 決めた 掃除・片づけの 決まりを 守っていますか？              |    |     |
| 2                   | ゆか の 上は いつも きれい ですか？                          |    |     |
| 3                   | ゆか の 上に こぼれた みずやあぶら は 会社の 決まりを 守って 掃除して いますか？ |    |     |
| 4                   | ざいりょう の 箱などが たおれないよう きれいに、積んで ありますか？          |    |     |
| 5                   | だいしゃ や 踏み台などは、決められた 場所に 置いてありますか？             |    |     |
| 6                   | つうろ や 出入口や 階段などは、人が 通れるよう きれいに 整理されていますか？     |    |     |



心も体もともに良好な状態で実習に臨むことによって、仕事の成果があがり、思わぬ事故を防ぐことができます。十分な睡眠時間と、自分に合った気分転換によって、自分の健康を保つよう工夫しましょう。

### ● 仕事の成果は、スキルとコンディションのかけ算の結果です

スキルが高くて心身のコンディションに良い時と悪い時のムラが大きい人よりも、スキルが少し劣っていても安定して良いコンディションを維持する人の方が、結果的により良い仕事の成果を上げると言われています。心身ともにいつも良好なコンディションで実習に臨めるよう心がけましょう。また、体調の悪い時は無理せず、すぐに上司や監督者に報告して指示をあおぎましょう。

### ● 十分な睡眠時間を確保しましょう

睡眠は、ケガや病気を治し、体力を回復させる力を持っています。それは、睡眠時間中に活性化する成長ホルモンによって免疫力が高まるからです。反対に、睡眠時間が不足すると、免疫力が低下して病気にかかりやすくなります。病気を予防するためにも、十分な睡眠をとりましょう。

### ● 寝る直前の電子機器の使用は控えましょう

寝る直前にテレビやパソコンを見たり、スマホを使用したりすると、神経が興奮してカラダは寝ていても脳が起きてしまいます。寝る予定の時間の1時間前には、電子機器の使用を止めましょう。



### ● 自分に合った方法で気分転換をしましょう

昔から「病は気から」と言います。さまざまな悩みごとで心が乱れると、本来備わっている免疫力が低下して、「心の病」だけでなく「からだの病」にもなります。

また、作業中の「うっかり・ぼんやり」ミスは、思わぬ大きな労働災害に繋がることもあります。休日や休み時間には、適度な運動、買い物、料理、友人との歓談、音楽鑑賞など、自分にいちばん合った方法で気分転換をして免疫力を高め、心身の健康を維持しましょう。



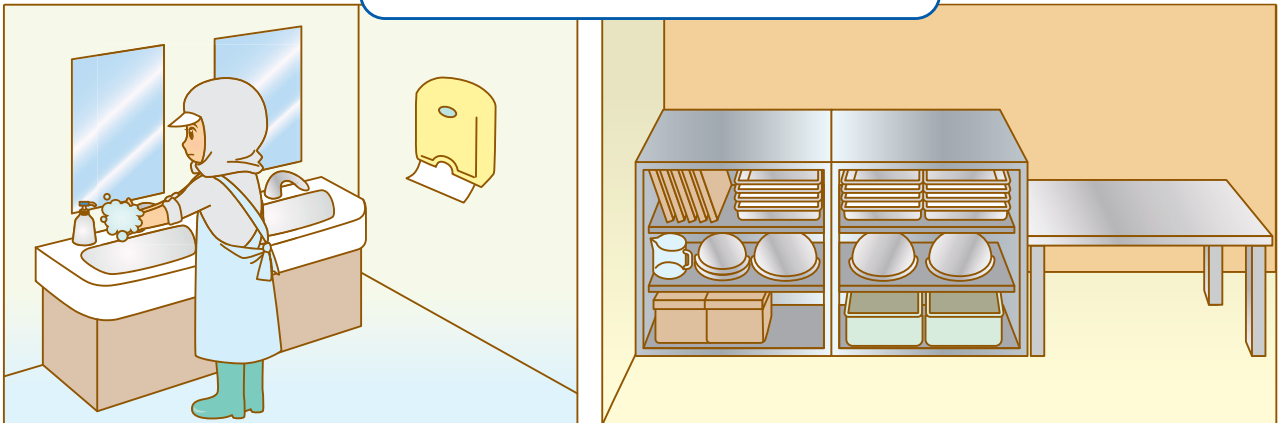
# 5

## 食品衛生の基本と「5S」活動

食品衛生の基本は、つねに「清潔」に保ち（菌をつけない）、作業を「迅速」に行う（菌を増やさない）ことです。これを実践するために不可欠なのが「5S」活動です。

「5S」とは、「整理」「整頓」「清掃」「清潔」「習慣」それぞれの頭文字の「S」をとって名付けられた活動です。

### 食品衛生と労働安全衛生の両立



#### ● 整理 (Sei-ri) :

必要なものと必要ないものを分け、必要ないものを片づけること。

#### ● 整頓 (Sei-ton) :

必要なものが、必要な時に、必要な量だけすぐに取り出せるように、場所を定めて置くこと。使った後は、必ず元あった場所に戻すこと。

#### ● 清掃 (Sei-sou) :

作業場や機械設備などの汚れやゴミを掃除すること。

#### ● 清潔 (Sei-ketsu) :

汚れがなく、きれいな状態であること。作業場や機械設備などだけでなく、作業着や作業者自身も「清潔」に保つこと。

#### ● 習慣 (Shu-kan) :

会社が決めた作業手順を守る習慣を身に付けること。「面倒だ」とか「自分のやり方のほうがやり易い」などの思い込みで、勝手な行動をしないこと。

「5S」活動は、作業環境の改善を通じて、みなさんの安全と健康の確保にも役立つので、正しく理解して日々実践しましょう。

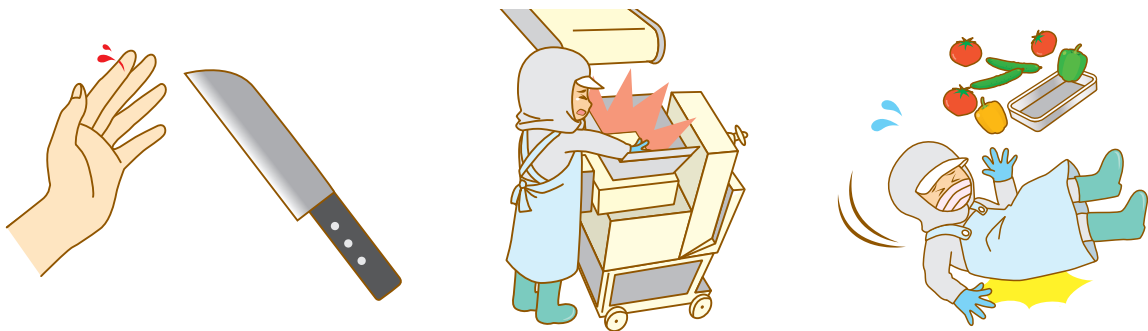
# 6

## 「ヒヤリ・ハット体験」のメモと共有

事故には至らなかったものの、もう少しで指を切るところだったとか、機械に巻き込まれるところだったとか、転ぶところだった、など焦った体験はありませんか？

あなたの「ヒヤリ・ハット体験」を、ぜひ事故防止に役立てましょう。

あなたは、どのような「ヒヤリ・ハット体験」を持っていますか？



### あなたの「ヒヤリ・ハット体験」を事故防止に役立てるために

- 時間が経って忘れないように、「ヒヤリ・ハット体験」は、体験したらすぐにメモをしておきましょう。日本語で書くと、日本語の学習にも役立つでしょう。
- 毎日の朝礼などの場で、上司や職場の仲間にああなたの「ヒヤリ・ハット体験」を話し、なぜ危ないことが起こったのか、どのように行動すべきだったのかを共有しましょう。

### 標識に注意してみましょう

あなたの職場にこのような印はありますか？ 色々な標識の意味を正しく知しましょう。



修理中なので、機械を動かしてはいけません。



通路に物を置いてはいけません。



熱いので、触れないよう注意すること。



感電するので、触れないよう注意すること。



緊急時の避難出口はこちらです。

**JITCO**