

ちくさんのうぎょうしよくしゅぎのうじっしゅうせい あんぜんえいせい  
畜産農業職種技能実習生の安全衛生



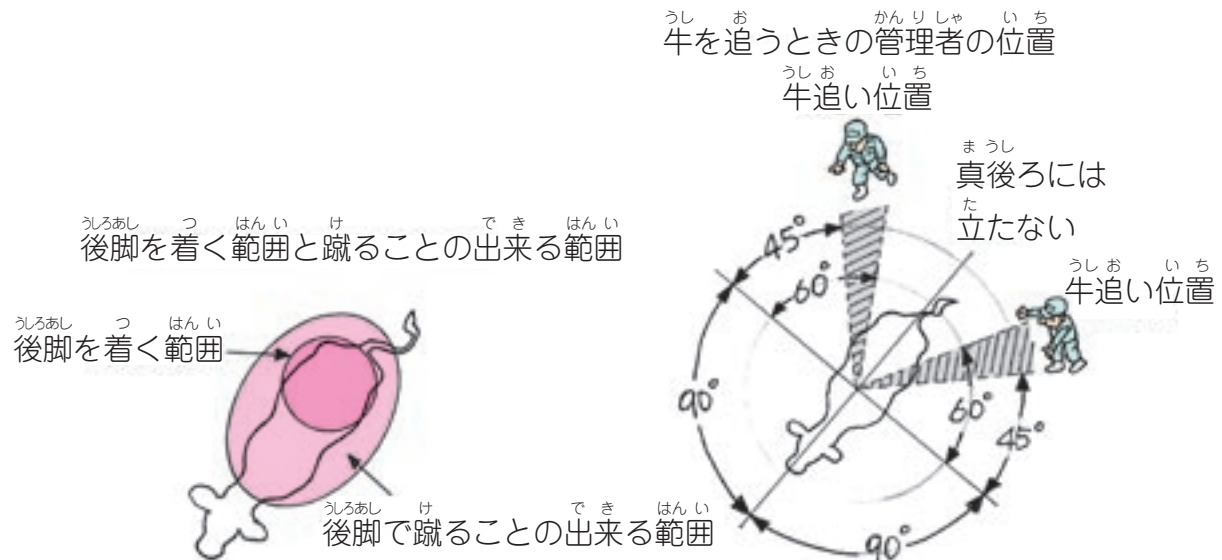
もくじ

I	ちくさんのうぎょう かくさぎょうべつ ちゅういじごう 畜産農業の各作業別の注意事項	1
1.	ちくのうぎょう ちゅうい 酪農作業をするときに注意すること	1
2.	よつとん さぎょう ちゅうい 養豚作業をするときに注意すること	3
3.	よけい さぎょう ちゅうい 養鶏作業をするときに注意すること	5
II	かくさぎょう きょうつう ちゅうい じごう 各作業に共通する注意事項	7
1.	さぎょうかいしまえ ちゅうい 作業開始前に注意すること	7
2.	さぎょうちゅう ちゅうい 作業中に注意すること	9
3.	うんでん とき ちゅうい フォークリフトなどの運転をする時に注意すること	11
4.	さぎょうかんきょう ちゅうい 作業環境で注意すること	11
5.	いじょうじたい ばつせい ばあい たいおう ちゅうい 異常事態が発生した場合の対応などで注意すること	13
6.	けんこう かくほ ちゅうい 健康の確保で注意すること	13
資料1	こうつうじごぼうし 交通事故防止	15
資料2	からだごころ 身体と心のチェックシート	17
資料3	しゆくしゃ かさいよぼう 宿舍の火災予防	18

# I 畜産農業の各作業別の注意事項

## 1. 酪農作業をするときに注意すること

- ① 乳牛は後ろ足で蹴ることがあるので注意しましょう。  
乳牛は、斜め後ろから追うようにしましょう。



- ② ミルカーで搾乳作業をする場合も、後ろ足で蹴られることなどのないよう注意しましょう。



- ③ 配飼用機械設備や、牛舎のふん尿処理の設備を使う場合は、手足などを挟まれたりしないよう注意しましょう。



自動配飼車



自動配飼車の内部のスクルー

# かい せつ 解 説

## ① ① にゅうぎゅう せいしつ 乳牛の性質

乳牛は、臆病な動物です。見慣れない人が近づくと警戒します。牛舎に入ったら、大きな声を出したり走ったりして、乳牛を驚かしたり興奮させないようにしましょう。乳牛に蹴られたり、足を踏まれたりするものは、ほとんどの場合、乳牛の後ろ足によるものです。後ろ足で蹴ったり、後ろ足を着くことができる範囲は限られていますので、これらの範囲には不用意に入らないようにしましょう。(左図のとおり)

乳牛は真後ろに立たれるのを嫌います。乳牛を移動させる場合は、乳牛の視野に入る斜め後ろから追うようにしましょう。(左図のとおり)

(上記の内容及び左図については、独立行政法人家畜改良センターから提供を受けた資料(デリーマン社発行近藤誠司著「知っておきたい乳牛の行動学」からの引用を含む)に基づき作成した。)

## ② さくにゅう さぎょう 搾乳作業

搾乳は「ミルカー」と呼ばれる専用の機械が使われます。

つなぎ飼い方式の場合、ミルカーを装着したり、乳頭ディッピングする時は、乳房に触る前に、牛体に優しくさわって、乳房の清拭は丁寧に、牛に安心感を与え、乳牛に蹴られたり、踏まれたりしないように注意しましょう。

フリーストール式牛舎(放し飼い方式)の場合、搾乳専用の施設であるミルクングパーラーで搾乳します。通常、1度に10頭前後の搾乳ができます。搾乳の時間になると、乳牛がミルクングパーラーに入ってきて、そこで人がミルカーの装着を行い、搾乳が終わると乳牛は出ていきます。

ミルクングパーラーでのミルカーの装着や、乳頭ディッピングする場合もつなぎ飼い方式の場合と同様の注意をしてください。

搾乳される順番を待つ待機室等へ乳牛を移動させる場合などに、乳牛に蹴られたり、踏まれたりしないように注意しましょう。

## ③ はいじょうきかいせつび しよう 配餌用機械設備などの使用

飼料配合設備や自動配餌車などの配餌用の機械・設備などが、エサの詰まりなどで止まってしまった場合、不用意に手を入れて、詰まりなどを取り除こうとすると急に動き出してケガをすることがあります。

このようなときは、責任者に連絡し、その指示に従って下さい。

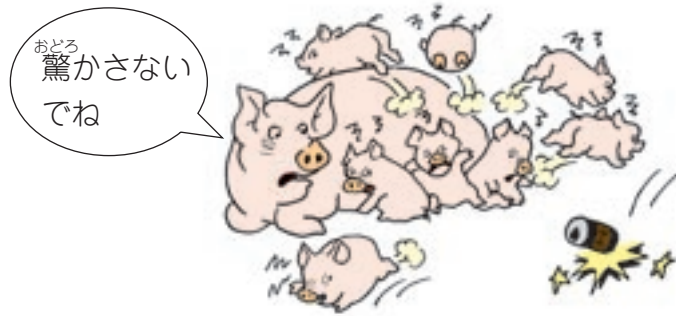
その指示に従って供給部の詰まりを除去する場合も必ず機械を停止してから行います。

点検・整備などを行う場合も同様です。

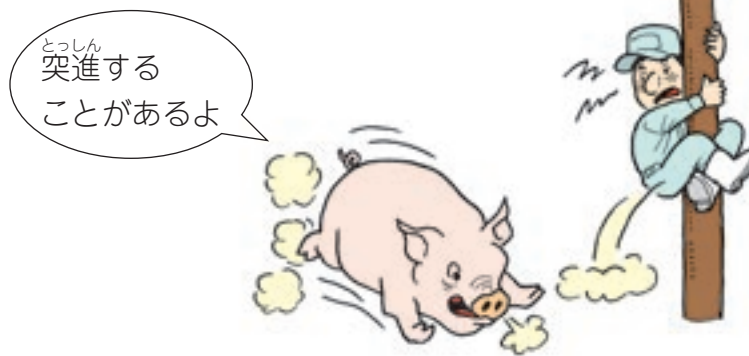
牛舎のふん尿処理については、バークリーナー(ふんや敷料をかきよせて舎外へ搬出する装置)やバークスクレーパー(通路のふんをかきよせる装置)を使用することが多いのですが、これらの装置を使用するときは、決められた取り扱い方法を守りましょう。手作業で畜舎清掃作業をする場合も、決められた手順などを守りましょう。

## 2. 養豚作業をするときに注意すること

- ① 豚は臆病なので、驚かせないように注意しましょう。



- ② 豚は突進することがあるので注意しましょう。  
出荷などのため豚を移動させる(追い込み)作業をする場合は、特に突進されることがあるので、注意しましょう。



- ③ 配飼用機械設備などを使う場合は、手などを挟まれたりしないよう注意しましょう。  
豚舎の清掃作業については、決められた手順などを守りましょう。



じどうはいじしゃ  
自動配餌車



じどうはいじしゃ ないぶ  
自動配餌車の内部のスクルー

- ④ ウインドウレス豚舎の場合は、避難経路を確認しておきましょう。



きんきゆうじ でぐち  
緊急時出口

# かい せつ 解 説

## ① 豚の性質

豚はとても臆病な動物です。ストレスがたまると太れないので、驚かせてはいけません。一方、好奇心おう盛で、突起物を咬もうとしたり、柵などに頸をはさんだりします。また、トイレの場所を決めるなど清潔好きです。このような性質を理解して豚を取り扱しましょう。

## ② 豚を移動させる作業の留意点

養豚においては、豚の飼育段階に応じて豚舎を変えたり、繁殖などのために豚を移動させます。このときに、不用意に豚を取り扱うと、突進され負傷することがあるので、専用の道具等を使用するなど責任者の指示する取り扱い方法を守って下さい。

## ③ 配餌用機械設備の使用など

飼料配給設備や配餌用の機械・設備などが、エサの詰まりなどで止まってしまった場合、不用意に手を入れて、詰まりなどを取り除こうとすると急に動き出してケガをすることがあります。

このようなときは、責任者に連絡し、その指示に従って下さい。

その指示に従って供給部の詰まりを除去する場合も必ず機械を停止してから行います。点検・整備などを行う場合も同様です。

また、豚舎のふん尿については、通路を兼ねた排ふん場所を設けたり、すのこ状の床の下に落としたりする方式がとられています。

豚舎の清掃作業をする場合、決められた手順などを守ることがケガをしないための第一歩です。

## ④ その他

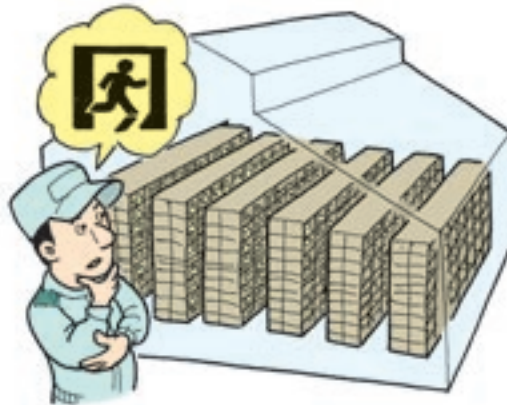
ウインドウレス豚舎の場合は、火災等の場合の避難経路を確認しておきましょう。

### 3. 養鶏作業をするときに注意すること

- ① 驚かすと、騒いで粉じんの発生原因にもなりますので、驚かさないように注意しましょう。



- ② 鶏舎内の火災予防にも注意しましょう。  
ウインドウレス鶏舎の場合は、避難経路を確認しておきましょう。



- ③ 配飼用機械設備や鶏卵選別包装設備（GPセンター）などを使う場合は、手などを挟まれないよう注意しましょう。  
鶏舎の清掃については、決められた手順などを守りましょう。



# かい 解

# せつ 説

## ① にわとり せいしつ 鶏の性質

きゅう ものおと つよ こうせん おどろ さわ ふん はっせいげんいん おどろ  
急な物音や強い光線などで驚かすと、騒いで粉じんの発生原因にもなりますので、驚かさないように注意しましょう。

## ② かさいよぼう 火災予防など

しよせい いく よう きゅうおんしつ せきゆ でんき せっち ばあい おお  
初生ビナの育すう用の給温室には、ガス、石油、電気などが設置されている場合が多いので、火災予防などに注意しましょう。

また、ウインドウレスけいしゃ ばあい かさいとう ばあい ひなんけいろ かくにん  
鶏舎の場合は、火災等の場合の避難経路を確認しておきましょう。

## ③ はいじようきかいせつび しよ 配餌用機械設備の使用など

しりようはいごうせつび はいじよう きかい せつび つ と ま つ ば  
飼料配合設備や配餌用の機械・設備などが、エサの詰まりなどで止まってしまった場合、不用意に手を入れて、詰まりなどを取り除こうとすると急に動き出してケガをすることがあります。

このようなときは、せきにんしゃ れんらく しじ したが くだ  
責任者に連絡し、その指示に従って下さい。

その指示に従って供給部の詰まりを除去する場合も必ずきかい ていし おこな  
機械を停止してから行います。

てんけん せいび おこな ばあい どうよう  
点検・整備などを行う場合も同様です。

けいらん しゅうらん せんべつ さぎょう しゅうらん とう しよ せんべつとう けいらんせんべつほうそうせつび  
鶏卵の集卵、選別作業には、集卵にコンベア等が使用され、選別等に鶏卵選別包装設備（GPセンター）が使用されることが多くなっています。

これらのきかい せつび ゆび はさ ま こ さぎょうふく そで し  
機械や設備に指を挟まれたり、巻き込まれたりしないよう作業服は袖が締まるものを着用し、手袋を使用しないようにしましょう。

また、けいしゃ せいそう さぎょう ばあい き てしゆん まも  
鶏舎の清掃作業をする場合、決められた手順などを守ることがケガをしないための第一歩です。

## た その他

けいしゃない ふん はっせい ひつよう おう ぼう ちやくよう  
鶏舎内では、粉じんが発生しやすいので、必要に応じ防じんマスクを着用しましょう。

また、にわとり は く とう ふせ ひな くちばし せんたん  
鶏、鶏どうしでつついたり、羽食いすること等を防ぐため、雛のときに、嘴の先端を切り落とすことが行われます。（断嘴）

## Ⅱ 各作業に共通する注意事項

### 1. 作業開始前に注意すること

- ① 農作業をするときは、機械に頭髪や衣類等が巻き込まれることがない各作業に適した作業帽、服装、履き物及び必要な保護具を着用しましょう。



- ② 作業を行うに際して、解らないことは、解るまで聞きましょう。何度も聞くことは恥ずかしいことではありません。
- ③ 機械等がいつもと違う状況や、危険な状態を見つけたら、すぐに責任者等に連絡しましょう。
- ④ 安全衛生の教育訓練、雇入れ時教育は必ず受けましょう。注意されたことは守りましょう。
- ⑤ 整理・整頓を心掛け、散らかったモノがないよう始末しましょう。

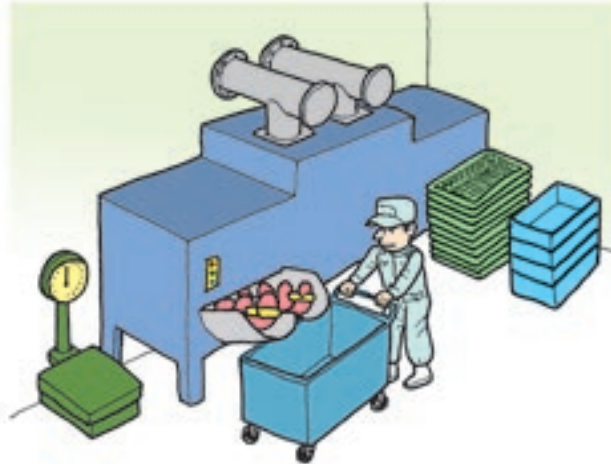






## 2. 作業中に注意すること

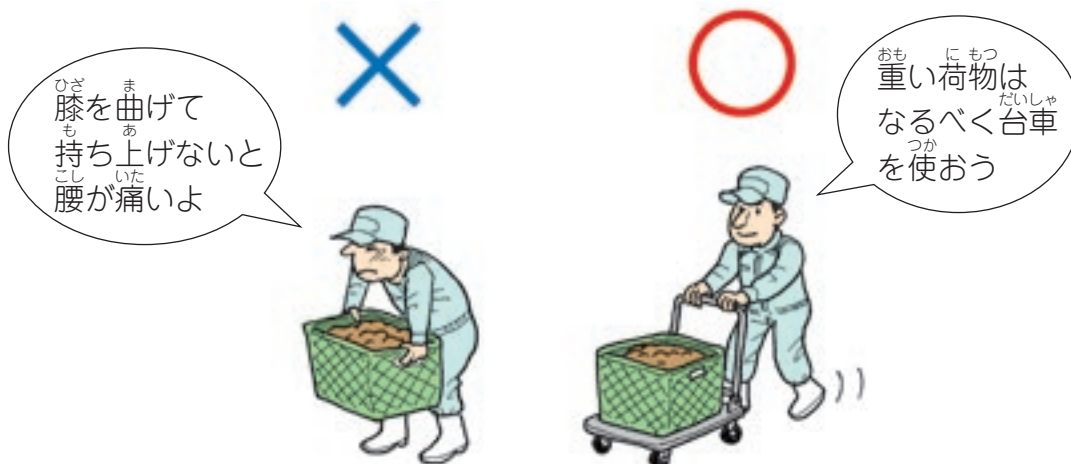
- ① 作業中に機械等がいつもと違う状況や、危険な状態が発生したら、すぐに責任者等に連絡しましょう。
- ② 作業中は自分の仕事に集中しましょう。他の人と話したり、ふざけたり、仕事以外のことを考えることはケガのもととなります。
- ③ 慣れた作業、簡単な作業でも油断しないで安全衛生に注意しましょう。
- ④ 機械の回転部分などに巻き込まれないように注意しましょう。



- ⑤ 作業中に転倒や墜落をしないように注意しましょう。



- ⑥ 腰痛にならないよう注意しましょう。



# かい せつ 解 説

## ① ① 機械・器具などの点検

作業中、機械・器具、安全装置などに異常が発生した場合には、責任者に連絡し、調整、修理などを受けて、異常がなくなったのを確認してから使用しましょう。

## ④ ④ 巻き込まれ防止

巻き込まれの危険のある機械を使用する場合には、袖口や裾が締まった服装をし、頭髪は短くまとめて帽子やヘルメットをかぶり、手ぬぐいなどの巻き込まれやすいものを身に付けず、手袋はしないようにしましょう。

また、機械の回転部分に手を出してはいけません。回転部分を清掃、点検、給油などをする場合は、機械が完全に停止してから行いましょう。

## ⑤ ⑤ 転倒、墜落の防止

\* 頭部の障害防止  
転倒、転落、落下物、飛散物などの危険性がある作業を行う際は、ヘルメット等の頭部の保護具を用いましょう。

\* 足の障害及び転倒の防止  
重量物の落下、飛散物、釘などの踏み抜きの恐れがある作業を行う場合には、安全靴、すね当て等適切な履き物や保護具を用いましょう。又、履き物は、滑らないものを選びましょう。

\* 脚立、梯子  
安定しない場所には設置しないようにしましょう。  
開き止め等の固定金具は、確実にロックしてから使用しましょう。  
梯子を掛ける場合は、正面から見て垂直で、壁面に対して適正な傾斜角度にしましょう。  
また、曲面に踏棧が直接当たると、横滑りして梯子が不安定になるので、木等には極力立て掛けないようにしましょう。

## ⑥ ⑥ 腰痛対策（作業姿勢、重量物取扱いへの配慮）

著しく腰を曲げるなどのきつい姿勢をとる作業や長時間にわたり同じ姿勢を続ける作業では、首、肩、腰などへの疲れが集中し、肩こり、腰痛などの原因となり、また事故などの要因ともなるので、適切な作業用腰掛けを使用するなどより作業姿勢の改善に注意しましょう。

また、体操や休憩により疲労の回復に努めましょう。  
重い荷物の運搬は、転倒や腰痛などの原因となることがあるので、荷物の分割、複数での運搬、運搬台車の利用などにより、なるべく負担を少なくするように努めましょう。  
重い物は、膝を曲げ、物にできる限り接近して持ち上げましょう。

### 3. フォークリフトなどの運転をする時に注意すること

- ① フォークリフトの運転は、フォークリフト運転技能講習を修了していないとすることができません。
- ② ショベルローダーの運転は、ショベルローダー等運転技能講習を修了していないとすることができません。

運転技能講習  
を修了したので  
運転しよう



### 4. 作業環境で注意すること

- ① 夏場などの暑熱環境下での作業では、熱中症にならないよう注意しましょう。



- ② 冬場などの寒冷環境下での作業では、動作がぎこちなくなって思わぬミスにより労働災害を起こすことがないように注意しましょう。



# かい せつ 解 説

## 3 フォークリフトの運転

① 袋詰めふくろづめの飼料しりょうを運搬うんぱんする時ときなどフォークリフトしやうりふとを使用しやうすることがあります。最大荷重さいだいかりゆう1トン以上のフォークリフトの運転うんてんの業務ぎやうむは、フォークリフト運転技能講習うんてんぎのうこうしゅうしゅうりやうを修了しゅうりやうしていなければ就くつことができません。

② 家畜かちくのふんはんの搬出はんしゅつにショベルローダーしやうべろうだーを使用しやうする場合があります。最大荷重さいだいかりゆう1トン以上のショベルローダーの運転うんてんの業務ぎやうむは、ショベルローダー等運転技能講習しやうべろうだーとううんてんぎのうこうしゅうしゅうりやうを修了しゅうりやうしていなければ就くつことができません。

なお、ショベルローダーしやうべろうだーと外観がいかんが似ていても4輪駆動りんくどうのものは、車両系建設機械しやりやうけいけんせつきかいになります。機体重きたいじゅうりやう3トン以上の車両系建設機械しやりやうけいけんせつきかい運転うんてんの業務ぎやうむは、車両系建設機械運転技能講習しやりやうけいけんせつきかいうんてんぎのうこうしゅうしゅうりやうを修了しゅうりやうしていなければ就くつことができません。

何れも、上記いすじの様な資格じやうかくがない場合は、その運転うんてんをしてはいけません。

## 4 作業環境

① 夏場なつばなどの暑熱環境しよねつかんきやうか下での作業さぎやうでは、熱中症ねちゅうしやうにならないよう次の事項つぎじこうに注意ちゆういしましょう。

\* 日中にちちゆうの気温きおんの高い時間帯たがじかんたいをできるだけ外はずして作業さぎやうを行うとともに、休憩きゆうけいをこまめに取り、作業時間さぎやうじかんを可能な限り短かぎくしましょう。水分すいぶんをこまめに摂取せつしゆし、汗あせで失われうしなれた水分すいぶんを充分じゅうぶん補給ほきゆうしましょう。

\* 帽子ぼうしの着用ちやくようや、汗あせを発散はっさんしやすい服装ふくそうをしましょう。また、できるだけ日陰ひかげで作業さぎやうするようにしましょう。

\* 作業施設さぎやうしせつない内の作業さぎやうでは、作業施設さぎやうしせつない内の温度おんどが著いちじしく上あがらないよう風通しかぜとおをよくし、室内しつないの換気かんきにつとめましょう。

② 冬場ふゆばなどの寒冷環境かんれいかんきやうか下での作業さぎやうでは、動作どうさがぎこちなくなおもって思わぬミスみすにより労働災害ろうどうさいがいを起こすことがないよう次の事項つぎじこうに注意ちゆういしましょう。

\* 朝夕あさゆうの気温きおんの低い時間帯ひくいじかんたいをできるだけ外はずして作業さぎやうを行うとともに、休憩きゆうけいをこまめに取とって体からだを温めあたせ、寒い場所さむいばしょでの作業時間さぎやうじかんを可能な限り短かぎくしましょう。防寒着ぼうかんぎ、防寒手袋ぼうかんとぶくろを着用ちやくようし、体温たいおんが著いちじしく失われうしなれないようにしましょう。

\* 手足てあしが冷えてしまった場合ばあいには、温めあたて血行けつこうを回復かいふくさせ、よく動うごくことを確認かくにんしてから作業さぎやうを再開さいかいするようにしましょう。


\* 急激きゅうげきな温度変化おんどへんかにさらされると、体温調節たいおんちやうせつや血圧けつあつに悪影響あくえいきやうを及ぼす恐れおそがあるので、衣類等いるいとうで適切てきせつに調節ちやうせつしましょう。

## 5. 異常事態が発生した場合の対応などで注意すること

- ① 異常事態が発生した場合の対応を確認しておきましょう。
- ② 火災等の場合の避難経路、消火器の設置場所なども確認しておきましょう。
- ③ 蜂などの昆虫、へびやくまなどの危険な動物への対応法も確認しておきましょう。
- ④ 落雷等の悪天候の際には、速やかに安全な場所に避難しましょう。

## 6. 健康の確保で注意すること


- ① 雇入れ時の健康診断、定期健康診断を受けて、日頃から健康管理に努めましょう。
- ② 脳・心臓疾患を発症しないように注意しましょう。



**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

**脳・心臓疾患の三大危険要因**



**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

- ③ メンタルヘルスにも留意しましょう。

# かい せつ 解 説

## 5 いじょうじたい はっせい ばあい たいおうとう 異常事態が発生した場合の対応等

- ① 万一の事故に備え、緊急時の連絡体制を確認しておきましょう。応急処置の知識を身につけましょう。
- ② 火災等の場合の避難経路、消火器の設置場所なども確認しておきましょう。特に、ウインドウレスの鶏舎や豚舎の場合は避難経路を十分に確認しておきましょう。
- ③ 農作業の際には、地域や季節によっては、蜂などの昆虫、へびやくまなどにより危害を被る危険性があります。こうした危険な動物への対応法及び被害にあった際の応急処置についても確認しておきましょう。
- ④ 落雷等の悪天候の際には、速やかに建物の内部など安全な場所に避難しましょう。雷や雷雨の時に、木の下に避難してはいけません。

## 6 けんこうかくほ 健康確保

- ① 雇入れ時の健康診断、定期健康診断を受けて、日頃から健康管理に努めましょう。暴飲・暴食を避けて、十分な睡眠・休養をとり健康な生活を送りましょう。適切に休養を取り、体調管理に注意して、疲労が蓄積しないよう努めましょう。
- ② 毎年、技能実習生の脳・心臓疾患による突然死が少なからず発生しています。脳・心臓疾患の発症は、左記の危険因子が関わっています。JITCO が作成した「身体と心のチェックシート」（末尾の資料集に添付）で疲労度が高い又は非常に高いレベルとなった方は、特に、これらの危険要因が低減するよう次のことを心掛けましょう。
  - \* できるだけ長時間の残業はしないようにしましょう。
  - \* 睡眠不足を避け、栄養のバランスにも注意しましょう。
  - \* 健康診断において、心電図、血中脂質、血圧、血糖値、尿検査などの項目の検査結果に基づき医師の指示があった場合には従うようにしましょう。
- ③ 技能実習生は、異国の地での生活そのものが少なからずストレスになっており、さらに職場での人間関係などもストレスに感じられることもあると思います。人間はストレス状態におかれると、食欲不振、胃痛、動悸、胸痛、倦怠感、不眠、意欲の低下など様々な症状がでるものです。
 

ストレスに対処するには

  - \* 十分な睡眠時間の確保と規則正しい食事など適切な生活リズムを心掛けること
  - \* 好きな音楽を聴く、ビデオ鑑賞、ショッピングなど娯楽を楽しみ、趣味を持つこと
  - \* など適度な気分転換を図ること
  - \* 悩みごとがある場合は、一人で悩まずに家族、技能実習生仲間、生活指導員などに相談すること

などを心掛けましょう。

## 資料1 交通事故防止

通勤や、買い物などに自転車を利用する場合に、次の5つの交通ルールを守りましょう。

### 自転車は、 車道が原則、歩道は例外

道路交通法上、自転車は軽車両と位置付けられています。したがって、歩道と車道の区別のあるところは車道通行が原則です。



### 普通自転車の歩道通行に関する規定

- 歩道通行ができるのは、
- ①道路標識等で指定された場合
  - ②運転者が児童、幼児等の場合
  - ③車道又は交通の状況からみてやむを得ない場合

※ただし、警察官や交通巡査員が、歩行者の安全を確保するために必要があると認めて指示したときは、歩道を自転車に乗って通行してはいけません。

- 歩行者も  
「普通自転車通行指定部分」をできるだけ避けて通行する努力義務



### 車道は左側を通行



自転車は道路の左端に寄って通行しなければなりません。

### 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行

歩道では、すぐに停止できる速度で、歩行者の通行を妨げる場合は一時停止しなければなりません。





## あんぜん まも 安全ルールを守る

### いんしゅうてん きんし ■ 飲酒運転は禁止

じてんしゃ いんしゅうてん  
自転車も飲酒運転は  
きんし  
禁止。



### ふたりの きんし ■ 二人乗りは禁止

さいみまん こ  
6歳未満の子どもを  
ひとりの  
1人乗せるなどの場  
あいのそ ふたりの  
合を除き、二人乗り  
きんし  
禁止。



### へいしん きんし ■ 並進は禁止

へいしん か ひょうしき  
「並進可」標識のあ  
ばしょいがい へい  
る場所以外では、並  
しんきん し  
進禁止。



### やかん てんとう めだ ふくそう ちやくよう ■ 夜間はライトを点灯、目立つ服装の着用

やかん ぜんしやうとうおよ  
夜間は、前照灯及び  
びとう また はんしゃ きざい  
尾灯（又は反射器材）  
めだ ふくそう  
をつけ目立つ服装の  
ちやくよう りゆうい  
着用にも留意。



### しんごう まも ■ 信号を守る

しんごう かなら まも ほ  
信号は必ず守る。「歩  
こうしゃ じてんしゃせんよう  
行者・自転車専用」  
しんごう き ばあ  
信号機のある場合は、  
しんごう したが  
その信号に従う。



### こうさてん いちじていし あんぜんかくにん ■ 交差点での一時停止と安全確認

いちじていし ひょうしき まも  
一時停止の標識を守  
せま みち ひろ  
り、狭い道から広い  
みち で じょこう  
道に出るときは徐行。  
あんぜんかくにん わす  
安全確認を忘れずに。



うんてんちゆう けいたいでん わ  
運転中の携帯電話

やめましょう!

かさ うんてん  
傘さし運転



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

## 火災発生危険が増大しています。

宿舎（事業場附属宿舎）の火事に気をつけましょう

2012年12月  
JITCO対策課

最近2件の宿舎の火事の報告がありました。  
冬場の乾燥と暖房用火気使用で、火災発生危険が増大しています。

1件は、工場の漏電が原因で出火し、同じ敷地内の宿舎に燃え移って全焼した火災です。もう1件は従業員寮として利用していた鉄骨2階建ての建物が、技能実習生が実習で不在時に全焼しました。火災は、人が不在の場合あるいは夜間などは燃え広がりやすく、今回のように全焼する被害となり大変危険です。幸いなことに、今回の2件においてははげが人や死者は出ていませんが、技能実習生のパスポート、現金、衣服が焼失してしまっています。

今冬は、例年より寒さが厳しいとの予報が出されており、石油ストーブなど火を使う季節でもあります。監理団体・実習実施機関の皆様におかれましては、宿舎及び工場などの事業場の火災報知機・消火器・避難経路等の点検と技能実習生への注意喚起を今一度お願いいたします。

消火器の使い方を

おさらいしておきましょう

非常口と避難経路の点検は入念に

タバコ等火の不始末には要注意



コンセントやプラグの破損やホコリ  
汚れが無いように気をつけましょう



火気使用場所の整理整頓



火災報知機は必ず設置状況の  
確認と点検を



**JITCO**