

# せいけつ・あんぜん・けんこう 清洁・安全・健康

食品製造業に従事する技能実習生の安全と健康の確保  
确保从事食品制造业的技能实习生的安全与健康



劳动安全卫生

食品卫生

# 目录

前言：对技能实习生的3项重要需求 .....	2
1. 食物制造业中常见的3种工伤事故 .....	3
2. 为什么会发生工伤事故 .....	4
3. 大家来确认 .....	5
4. 保持良好的身心状况参与实习 .....	8
5. 食品卫生的基本与“5S”活动 .....	9
6. “吓出冷汗的经历”记录与共享 .....	10

# 前言

## 对技能实习生的3项重要需求

- 保持每日的身心健康，进行技能实习
- 健康回国，并用学到的技能为祖国发展做出贡献
- 制造安全卫生的食品，提供给日本国内外的消费者



日本有规定，为了从事故中保护工作人员的安全，必须对公司进行事故预防对策讲座。因此，大家在日本进行技能实习时，也必须正确遵守公司所指定的顺序和规则，安全地进行技能实习。

本安全卫生指南中，为了避免大家卷入死亡事故或重大工伤事故，或放弃技能实习中途回国，记叙了大家应当注意的要点。

首先，在开始技能实习前，先读一下这本安全卫生指导吧。  
其次，随时翻阅，再次确认应注意的要点。

大家可以从今后的技能实习中学到如何避免事故，进行安全操作的注意事项和方法。希望大家能在完成技能实习回到祖国后，将在日本学到的众多知识和经验，在各自的国家进行推广。

# 1

## 食物制造业中常见的3种工伤事故

大家所从事的食品制造业的常见工伤事故分为以下3类，占全体受害者的约90%。

(根据 JITCO 实施的2014年度工伤事故调查)

### 「切伤·擦伤」：约40%



多为手或手指受伤等轻伤为主，但发生频率较高，对食品卫生方面也有不好影响。

佩戴口罩、手套等防具，并注意正确使用刀等工具。

### 「被夹住·卷入」：约30%



多为取出机器中堵塞的垃圾或材料时，没有关掉机器就伸手或者解除了安全装置而引起的事故。有可能造成手指切断或骨折等重伤，也可能留下后遗症。

遵守公司制定的操作顺序，不得擅自解除安全罩等。

### 「跌倒·飞来·跌落」：约20%



多为在水或油、冰打湿的地面上滑倒，或被物品绊倒后跌倒。可能会撞到身体或头部后受重伤。

正确遵守公司规定的清扫顺序。并确保地面及通道足够宽敞以供人行走，将物品整理整顿保持清洁。

此外，还会在使用药品或蒸汽清洁时发生烫伤等工伤事故。

## 2

## 为什么会发生工伤事故

大家的“不安全的行为”与机器设备及操作环境等的“不安全状态”组合后就容易发生事故，引起工伤事故。

“不安全的行为”  
疲劳、失眠不足、  
生病走神、注意力散漫



“不安全的状态”  
地面或通道潮湿易滑倒，  
放置的物品堵住楼梯或通道导致  
难以通行



工伤事故

### 分配后的安全卫生教育

大家在开始技能实习时，是否已经接受了如下教育，并理解内容，付诸实践了呢？

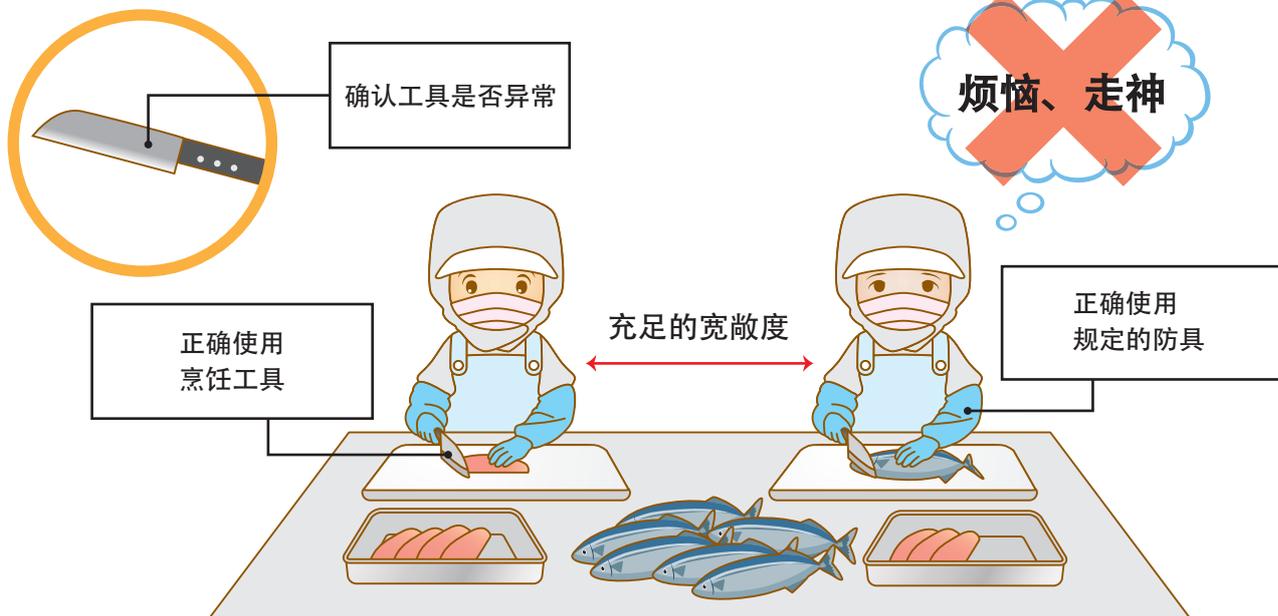
1. 操作服（服装）、防具（口罩、手套等）的正确使用方法
2. 将操作场所清扫干净，并整理、整顿
3. 开始操作时，确认机器和工具是否异常
4. 机器的危险部分，以及不触及危险部分的顺序
5. 发生异常时的应对办法

# 3

## 大家来确认

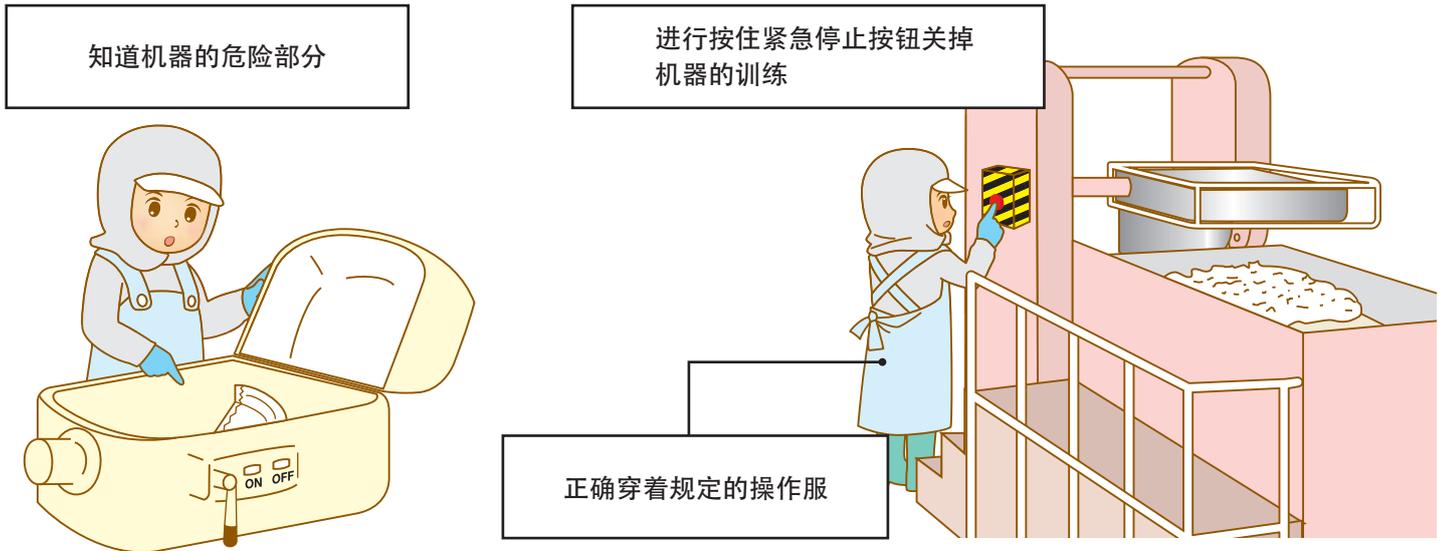
如果回答“否”，需要立即改正该项目。

### 防止“切伤、擦伤”事故



确认项目		是	否
1	你的前后左右是否保持了和工作人员不会撞到胳膊的距离？		
2	你是否正确使用了防止切到手指的手套等保护身体的道具？		
3	你能否正确使用刀具和削皮器等危险刀具？		
4	你是否已确认了刀具和削皮器等没有异常？		
5	可以请你把使用完毕的菜刀等工具立刻送回原位吗？		
6	你是否知道自己旁边工作的人的工作方式？		
7	你是否一直睡得好，胃口好，身体状态很好，可以健康工作？		

防止“被夹住、卷入”事故



确认项目		是	否
1	你是否正确穿着操作服，以防被机器夹住或卷入？		
2	你是否正确理解了所操作的机器的构造和使用方法？		
3	你是否遵守了公司规定的操作顺序和规则？		
4	你是否知道机器的哪些部分是危险的？		
5	你是否有注意不要碰触机器的危险部分？		
6	当机器被垃圾或材料堵住时，你在伸手取出前，是否已经让机器彻底停止了？		
7	想要紧急停止机器时，紧急停止按钮是否在立即能按到的地方？		
8	你是否练习过自己按下紧急停止按钮，立即停止机器？		

防止“跌倒、飞来、跌落”事故



确认项目		是	否
1	你是否遵守公司规定的清扫、整理规则？		
2	地面上是否保持清洁？		
3	撒到地面上的水或油是否按照公司规定进行清扫？		
4	材料箱等是否叠放整齐防止倒下？		
5	推车和踏台等是否放在规定的地方？		
6	过道、出入口及走廊是否整理整齐，可供人行走？		

保持良好的身体状态进行实习，可以提高工作效率，防止意外事故。  
请保证充分的睡眠时间，选择适合自己的心情调节方式，努力保持自身健康。

### ● 工作成果就是技能与状态的相乘。

比起技能水平高但身心状态起伏较大的人，技能水平稍差但维持安定状态的人从结果上来说更能取得好的工作成果。注意保持良好的身心状态进行实习。

### ● 确保充分的睡眠

睡眠能够治疗伤口和病症，恢复体力。  
因为睡眠中成长荷尔蒙个别活性化，从而提高了免疫力。  
相反，如果睡眠时间不足，会降低免疫力而容易生病。  
为了预防生病，也需要保证充足的睡眠。

### ● 减少睡前的电子产品的使用

睡前看电视电脑或使用智能机，会让神经兴奋，  
即使身体睡了大脑也依然清醒。  
请在预定的睡眠时间前1个小时起  
停止使用电子产品。



### ● 用适合自己的方式调节心情

古人说“病由气生”。如果心情被各种烦恼打乱那么原来具有的免疫力就会低下，不止“心情生病”，连“身体”也会得病了。  
此外，操作中的“不小心、迷糊”造成的失误可能引发重大劳动灾害。休息日或休息时间，可进行适当运动、购物、做饭、和朋友聊天、听音乐等适合自己的方式来调节心情提高免疫力，保持身心健康。



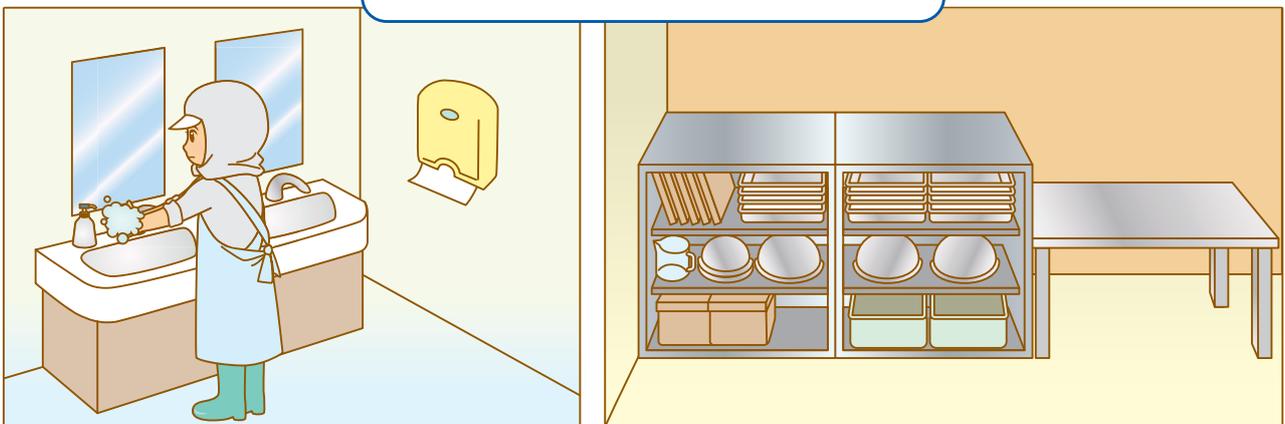
# 5

## 食品卫生的基本与“5S”活动

食品卫生的基本是，时刻保持“清洁”（不沾染细菌），  
“迅速”进行操作（不增加细菌）。在实践中必不可少的是“5S”活动。

“5S”是指，取“整理”、“整顿”、“清扫”、“清洁”、“习惯”的首个字母来起名的活动。

同时实现食品卫生与劳动安全卫生



### ● 整理（Sei-ri）：

区分必要和不必要的物品，收拾不必要的物品。

### ● 整顿（Sei-ton）：

为了在必要的时候，能迅速取出必要的东西的必要分量，要放置在规定位置。  
使用后，必须放回原位。

### ● 清扫（Sei-sou）：

打扫操作场所及机器设备上的污垢和垃圾。

### ● 清洁（Sei-ketsu）：

保持没有污垢的干净状态。不仅是操作场所和机械设备，还要保持操作服和操作人员的自身“清洁”。

### ● 习惯（Shu-kan）：

养成遵守公司规定的操作顺序的习惯。不因为“麻烦”或“自己的做法更加方便”等自以为是的想法而擅自行动。

“5S”活动能够通过操作环境的改善来帮助大家保护安全与健康，  
要正确理解并在日常生活中实践。

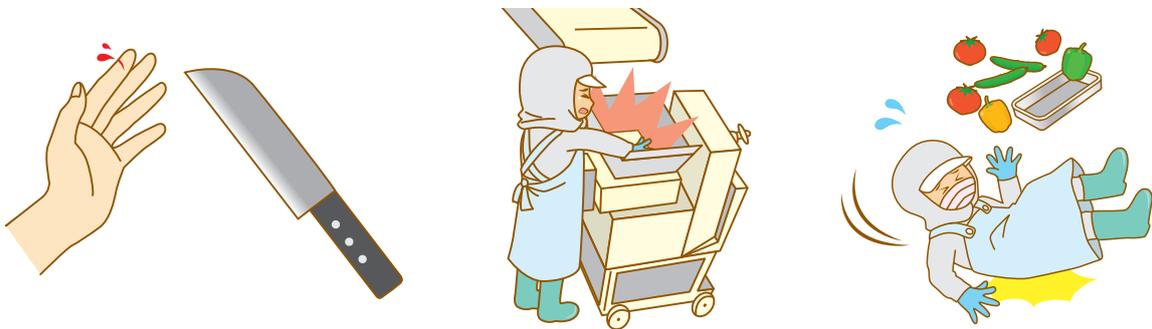
## 6

## “吓出冷汗的经历”记录与共享

虽然没发生事故，你是否有过差一点就要切到手指，或差点就被卷进机器或者摔倒的危险经历？

用你那“吓出冷汗的经历”来帮助预防事故发生吧。

你有怎样的“吓出冷汗的经历”？



### 让你的“吓出冷汗的经历”来防止事故发生

- 为了不随着时间而遗忘，当发生“吓出冷汗的经历”时，马上记录下来吧。  
如果用日语记录，还能有助于日语的学习。
- 在每天的晨会等时候，向上司和职场的同事讲述你那“吓出冷汗的经历”，共享为什么会发生危险，以及应该采取的行动。

### 注意标志

你的工作场所是否有这样的标志？来正确理解标志的意义吧。



正在修理，  
请不要启动机器



请不要在过道  
放置物品



高温，请勿碰触



会触电，请勿碰触



紧急避难出口  
位于这边

**JITCO**