

監理団体・実習実施機関向け

# 食品製造業に従事する 技能実習生の安全・健康の確保

～食品衛生と労働安全衛生の両立に向けて～

2016年3月

公益財団法人 国際人材協力機構

# 目次

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| はじめに                          | 2  |
| 1. 労働災害が事業者にもたらすもの            | 3  |
| 2. まず初めに取り組んでいただくこと           | 4  |
| 3. 食品製造業に従事する技能実習生数の増加の背景     | 5  |
| 4. 食品製造業における技能実習生の労働災害発生状況    | 6  |
| 5. 事故防止対策                     | 7  |
| 6. 雇入れ時の安全衛生教育                | 8  |
| 7. 安全標識の活用                    | 9  |
| 8. 求められる食品衛生と労働安全衛生の両立        | 10 |
| 9. 技能実習生特有の対応のポイント            | 11 |
| 見本：技能実習生向け『安全衛生マニュアル』日本語ひらがな版 | 12 |

# はじめに

技能実習制度の趣旨は、技能実習生が、心身ともに日々健康に技能実習をおこない、元気に帰国し、修得した日本の技能等を母国の発展へ活かすことです。

受入れ企業の皆様におかれましては、日頃より安全衛生対策を徹底されていることと思いますが、習慣・言語などの文化背景が異なる技能実習生の受け入れには、日本人従業員とは異なる視点での配慮が必要になります。

本パンフレットは、雇入れ時等の安全衛生教育にてご利用いただけるよう、技能実習生特有のご留意いただくポイントをまとめました。技能実習生の安全意識向上のため技能実習生向けに開発した「事故防止チェックリスト」と併せてご活用下さい。

日本人作業員と技能実習生が、ともに事故なく安全に作業に従事できるよう、職場の安全衛生対策の一層の推進にお役立ていただければ幸いです。

## ▶▶▶ 本パンフレットのご活用にあたって

安全衛生教育は、雇入れ時教育はもちろんのこと、実習期間を通じて繰り返し実施し、技能実習生が十分に理解して日々実践できるまで徹底する必要があります。技能実習生は、日本語や日本の職場慣行等に対する理解が十分でない場合が多いため、とくに雇入れ時の安全衛生教育では、指導者が手本を見せるとともに、実際に行わせて理解度を確認し、その定着を図ることが重要です。

### 本質安全化等

機械設備や作業環境面等の  
事故原因の除去



### 安全衛生教育の徹底

作業者の知識・経験不足  
に基づく事故の防止

本冊子のP12以降は、職場の安全衛生対策に関する技能実習生のセルフチェック用教材として8カ国語（注）に翻訳しております。関係者の皆様は、上記初期教育の実施と併せて技能実習生自身のチェック内容をご確認いただき、日頃の安全衛生対策の徹底にお役立てください。

（注）：翻訳言語は、中国語・ベトナム語・インドネシア語・フィリピン語・タイ語・英語  
カンボジア語・ミャンマー語

# 1

## 労働災害が事業者にもたらすもの

食品事故や食中毒と同様に、技能実習生を含む従業員の労働災害の発生が事業者にもたらすマイナスの影響（例えば、刑事罰、行政処分、民事上の損害賠償、社会的な信用の低下等）は、はかり知れません。



### 技能実習生の労災発生事例

鯖タタキの袋詰めをする機械が詰まり、取り除こうと電源を切らずに機械に手を入れ、左手薬指を骨折した。

中型魚用割裁機にゴム手袋ごと巻き込まれ、焦って非常停止ボタンを押さずに引き抜こうとして指先をカッター部で負傷した。

熱湯の入ったバケツを持って包装機械部品を洗浄殺菌作業中、台の上に置いていたカバーの落下を防ごうととさに手を出した際にバランスを崩し、バケツからこぼれた熱湯で火傷した。

鶏肉を流れ作業で解体中、鶏の足を切り離すため、左手で足首をつかんで包丁で関節の筋を切る時、勢いが余って包丁の先端で自分の左手を刺して負傷した。

清掃作業中、熱湯で洗浄が終わった漏斗をタンクから作業台へ戻そうと傾けた際、漏斗内に残っていた熱湯が前掛けを伝って長靴へ入り右足を火傷した。

金網手袋を装着して、バンドソー（帯鋸）を用いて鮭の角切りを製造中、誤って手を滑らせ金網手袋で覆われていなかった左手にバンドソーの刃が当たり左人差し指を負傷した。

鰹節製造工場で鰹の尾びれを回転刃で切る作業中、回転刃近くの鉄板についていた魚肉片を取り除こうと手を伸ばした際、回転刃に触れた左手中指を負傷した。

製品の梱包作業中、コンベアーにつまった製品に気を取られ、床の上の電源コードに足を引っかけて転倒、足を骨折した。

## 2

### まず初めに取り組んでいただくこと

①技能実習生に機械の停止ボタンと非常停止ボタンの位置を覚えさせること。

※停止装置の場所を知らなければいざという時に使えません。

②技能実習生に実際に非常停止ボタンを押させて、機械を止める訓練をすること。

※普段使ったことのないものに触るのは心理的な壁が高いので、実際に止めさせる訓練をすることで、安心して使えるようにすることが大切です。

③機械に付いたゴミを掃除したり、洗浄したりする際に必ず機械を停止させてから行う習慣を身に付けさせること。

※技能実習生は日本人のすることを横目で見ながら作業を覚えます。  
パートタイマーも含めて、日本人が正しい手本を常に見せる環境が必要です。

④包丁などの刃物を使う際に、保護手袋が使える作業では、作業にあった保護手袋を選んできちんと着用し、正しい作業方法で作業が行えるようにすること。

※切れ・こすれなどの災害を防止する最良の手段は保護手袋の使用と正しい作業方法の修得です。

⑤危険標識を必要な箇所に設置し、標識の意味を技能実習生に理解させること。

※特に1年目の技能実習生は日本語能力が不足していることが多いので、日本語能力を補う意味で、危険性を喚起できる標識が有効です。

⑥安全は人から一方的に伝えられるだけでは身に付きません。  
自分の頭で考える習慣を身に付けさせることが肝心です。

※自分のヒヤリ・ハット体験を報告させ、それに対する対策を宿題にして添削したりする方法も有効です。



## 食品製造業に従事する技能実習生数の現状

日本では近年、少子高齢化や単身世帯の増加等により、家庭外で調理された食品を買って自宅で食べること（いわゆる「中食」）に対する需要が増大しています。

一方、開発途上国では、日本からのスーパーマーケットやコンビニエンスストア等の海外進出を支える現地の食品製造工場の数が不足しており、世界でも高いレベルにある日本の食品安全衛生管理や食品製造技術の移転が強く望まれています。

現在約2万人の技能実習生が食品製造業に従事していますが、食品製造関係の技能実習2号移行申請者の数は、2015年上半期（4～9月）では対前年同期比で31.5%増と大幅な増加傾向にあります。また、上述の社会的背景により惣菜製造業等が新たに技能実習2号移行対象職種に追加された影響を受け、食品製造業に従事する技能実習生の数は今後ますます増えていくものと推測されます。



■食品製造関係（9 職種 14 作業）

（2015年4月1日時点）

| 職種名                | 作業名               |
|--------------------|-------------------|
| 缶詰巻締*              | 缶詰巻締              |
| 食鳥処理加工業*           | 食鳥処理加工作業          |
| 加熱性水産加工<br>食品製造業*  | 節類製造              |
|                    | 加熱乾製品製造           |
|                    | 調味加工品製造           |
|                    | くん製品製造            |
| 非加熱性水産加工<br>食品製造業* | 塩蔵品製造             |
|                    | 乾製品製造             |
|                    | 発酵食品製造            |
| 水産練り製品製造           | かまぼこ製品製造作業        |
| 牛豚食肉処理加工業*         | 牛豚部分肉製造作業         |
| ハム・ソーセージ・ベーコン製造    | ハム・ソーセージ・ベーコン製造作業 |
| パン製造               | パン製造作業            |
| 惣菜製造業*             | 惣菜加工作業            |

注) 無印の職種は技能検定職種

\*の職種は技能実習評価試験職種（旧 JITCO 認定職種）

## 食品製造業に多い労働災害のパターン

技能実習生を対象とした労働災害発生調査（2014年度発生分）によると、全業種における労働災害（休業4日未満の事故を含む）の被災者1,241人のうち食品製造業では169人が被災したとの結果が出ています。食品製造業では下記のようなパターンの労働災害が多く発生しており、これらの特徴を理解した上で、前述の事故防止対策を講じるのが効果的です。

| 何によって（起因物） |                       |     |
|------------|-----------------------|-----|
| 1位         | 包丁等の道具・用具、台車          | 73人 |
| 2位         | 食品加工用機械・食品包装用機械等の動力機械 | 40人 |
| 3位         | 材料                    | 13人 |
| 4位         | 足場・階段・通路等の建築物・構造物     | 13人 |

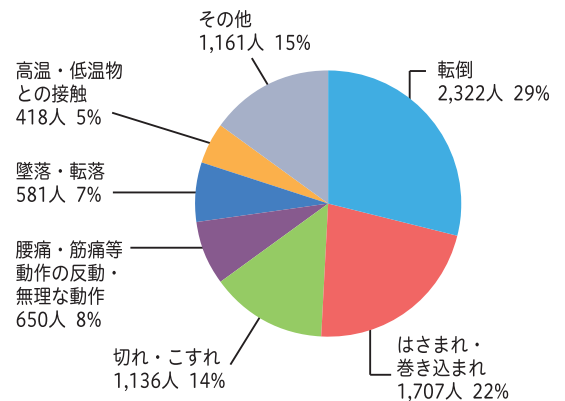
| 体のどこの部分が（傷病部位） |     |      |
|----------------|-----|------|
| 1位             | 手・指 | 125人 |
| 2位             | 足・脚 | 26人  |
| 3位             | 眼   | 6人   |

| どうなったか（事故の型） |            |     |
|--------------|------------|-----|
| 1位           | 切れ・こすれ     | 65人 |
| 2位           | はさまれ・巻き込まれ | 45人 |
| 3位           | 飛来・落下      | 19人 |
| 4位           | 転倒         | 19人 |

一方、一般の労働者を対象とした厚生労働省の「平成26年 事故の型別死傷災害発生状況」によれば、食品製造業に多い労働災害の事故の型は、「転倒」が約29%、「はさまれ・巻き込まれ」が約22%、これら二つの型を合わせて全体のほぼ半数を占めるとされています。

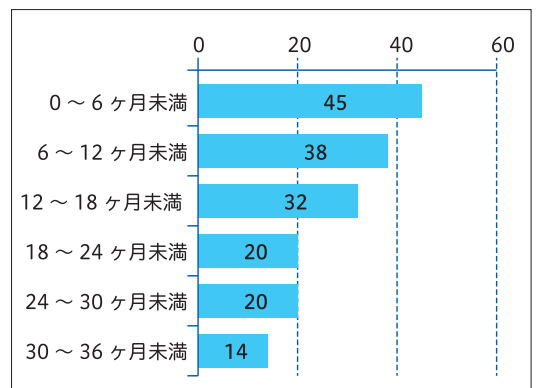
上記に記載の技能実習生を対象とした労働災害調査では、「切れ・こすれ」が約40%、「はさまれ・巻き込まれ」が約30%を占めるという結果が出ています。調査のベースが同一ではないので単純に比較はできませんが、技能実習生は比較的若い人たちが多く、「転倒」が相対的に少ないことの一因であると思われます。

一般的に、入国して日が浅い技能実習生の方が労働災害事故を起こしやすい傾向にあります。右の棒グラフでも見られるように、入国して2年目以降の経験を積んだ技能実習生であっても、慣れや自己過信、勝手な思い込み、先回り等による「不安全な行動」により、思いもよらない事故を起こすケースも散見されますので注意が必要です。



（厚生労働省「平成26年 事故の型別死傷災害発生状況」より）

### 技能実習生の入国～事故発生までの月数



## 事故防止対策の考え方

事故は、作業者の不注意が原因で偶然に発生したように見えますが、実際は作業者の「不安全な行動」と機械設備等の「不安全な状態」が直接の原因となって必然的に発生するものです。さらに「不安全な行動」や「不安全な状態」の背後には様々な要因が関連していることから、事故防止のためには多角的な視点からの取り組みが必要です。

### 人的要因

- ◆疲労、睡眠不足、病気等の体調不良により万全のコンディションではない
- ◆母国の家族の問題や借金などについて考え事をしており、集中力が欠けている
- ◆職場の人間関係の不和などにより、円滑なコミュニケーションがとれない

### 機械設備的要因

- ◆設計上の欠陥がある危険な機械設備を使用している
- ◆法令又は作業マニュアルでの規定に則り、機械設備の点検を適切に行っていない
- ◆機械の防護設備(巻き込まれ防止用カバー等)を適切に装着・使用していない

### 作業者の不安全な状態

#### 管理的要因

- ◆作業工程を管理・把握する指導員や監督者が職場に適切に配置されていない
- ◆作業にあたって必要な事前の教育や訓練が十分に行われていない
- ◆異常発生時の対処法も含めた、業務手順書やマニュアルが整備・周知されていない

### 設備機械等の不安全な状態

#### 作業環境的要因

- ◆作業場の床や通路などが、水や油などで濡れて滑りやすい環境である
- ◆作業場や階段、通路などに物が置いてあり安全に通れるスペースが確保されていない
- ◆隣の作業員との間隔が狭く、ぶつからない程度の空間が確保されていない



Point

上記「人的要因」の一例として、稼働中の機械等のゴミや材料の詰まり等を取り除こうと、機械を停止せずにとっさに手を出してしまうことがあります。人はある1点に注意が集中すると、そのことに気を取られて前後見境なく行動してしまうという心理要因がはたらくためです。このような事故を防ぐには、覆い・囲い等の設置(平成25年に改正された労働安全衛生規則(第130条の2～9等))によって、機械そのものへの接触・巻き込まれを防ぐ方法が最も有効です。



## ●労働安全衛生規則の改正内容（平成25年10月1日施行）

### 第3節 食品加工用機械（第130条の2～9）

- |                              |   |                             |             |
|------------------------------|---|-----------------------------|-------------|
| 1. 切断機・切削機の刃部で切断・切削に必要な部分    | → | 覆いや囲い等を設置する                 |             |
| 2. 切断機・粉砕機等の原材料を送給・取り出しを行う場合 | → | 運転を停止しての作業、又は治工具の使用等の措置を講じる |             |
| 3. 粉砕機等への転落等                 | } | →                           |             |
| 4. ロール機への巻き込まれ               |   |                             | 覆いや囲い等を設置する |
| 5. 成形機・圧縮機での挟まれ              |   |                             |             |

### 第1節 一般基準（第107条）

- |               |   |   |
|---------------|---|---|
| 1. 調整の作業を行う場合 | → | 機械を停止させる。又は運転中の作業が必要なら、覆いや特別な運転モードを設定する |
|---------------|---|---|

## 6

## 雇入れ時の安全衛生教育

### ◆作業着・保護具の適切な着用・使用について

作業着やマスク・帽子、保護具の着用にどのような意味や目的があるかを十分に説明し、企業でのマニュアルに則り、正しく着用させる。

### ◆整理・整頓、清潔の保持について

物が放置されているとつまずいて転倒したり、荷物が乱雑に積み上げられていると崩れて人に当たるといった危険性を説明し、作業場の床や通路、階段は常に整理整頓するよう指導する。

### ◆作業開始時の機械・用具の点検

作業開始前に機械設備や用具に変わった点（いつもと動きが違う、異音がする等）がないか点検する必要性を説明し、異常を発見した場合はすぐに監督者へ知らせるよう指導する。

### ◆危険な機械・作業の場所や内容について

使用する機械設備のどの箇所が危ないか、又は作業内容のどの部分に注意すべきかを示すことで危険性を認識させ、事故を起こさないためどのように作業するべきか（あるいはどのような行動をしてはいけないか）を作業手順書に沿って把握させる。

### ◆異常発生時の対処方法

作業中に異常を発見した場合、機械設備を緊急に停止させる方法を訓練するとともに上司への報告の方法を説明する。



食品加工用機械等の非常停止ボタンは、いざという時に作業員から手の届く範囲内に設置し、技能実習生には雇入れ時等の安全衛生教育の場で、口頭の説明だけでなく、実際に非常停止ボタンを押させて即時に機械を止める訓練をさせることが極めて重要です。

雇入れ時の安全衛生教育に加え、下記のような標識を作業場で活用して、注意事項を周知することも効果的です。

### 1 禁止標識：作業者に禁止を知らせる標識



### 2 警告標識：作業者に注意するよう警告する標識



### 3 指示標識：作業者に使用などを指示する標識

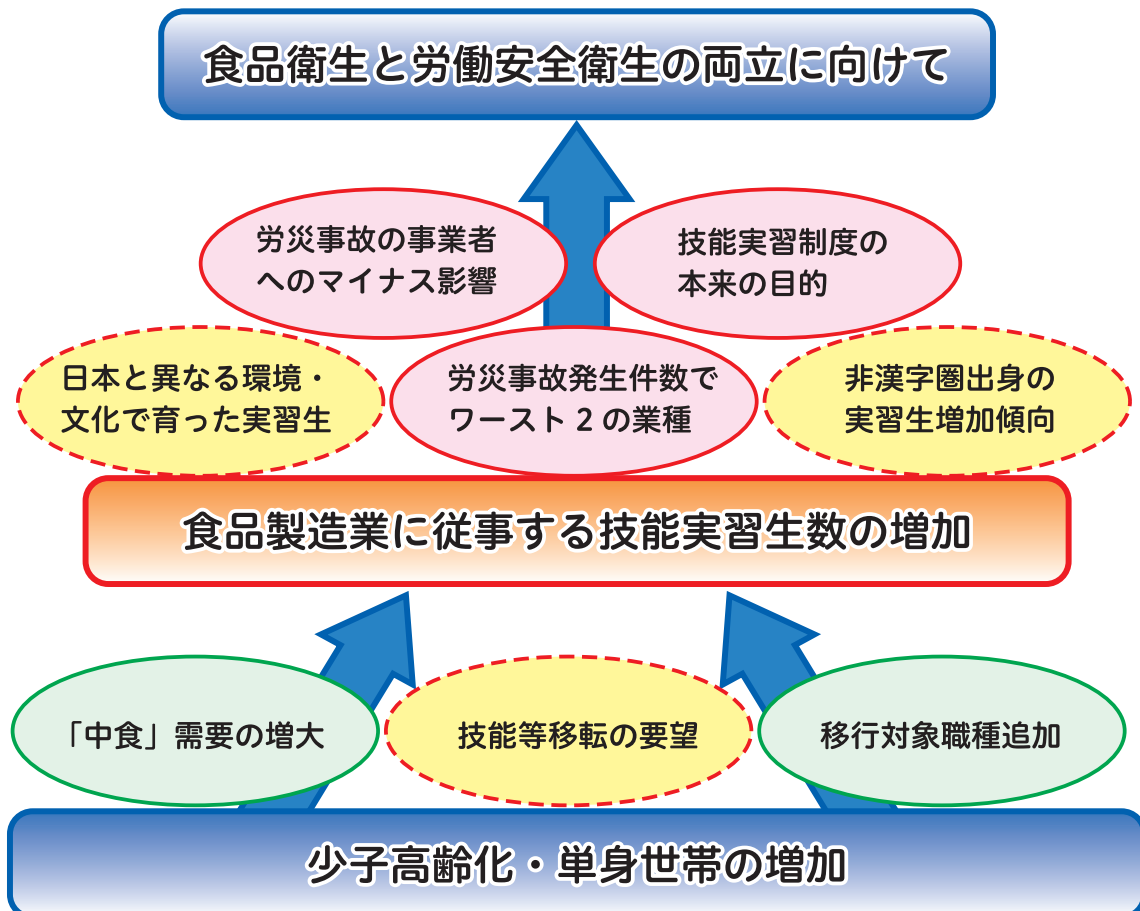
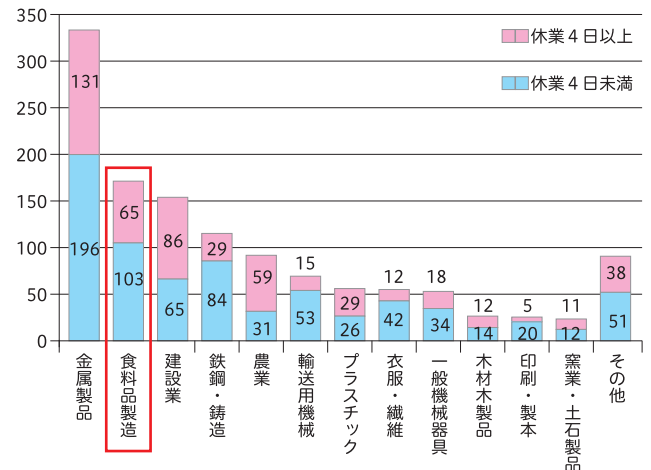


技能実習生が心身ともに日々健康で計画通りに実習を進め、最終的には元気で母国に帰国してそれぞれの国の経済発展に貢献することは、本人はもちろん監理団体・実習実施機関の皆様はじめ、外国人技能実習制度の関係者共通の願いです。

しかしながら、食品製造業における技能実習生の労働災害の被災者数は右図のとおり金属製品製造業に次いで2番目に多い業種であるのが実態です。

前述のとおり、食品製造業に従事する技能実習生の数は様々な要因の影響を受け、今後ますます増加する見込みです。これまで技能実習生を受け入れてきた事業所に加え、これから新たに技能実習生を受け入れる予定の事業所ではこうした現状をふまえ、より一層の、食品衛生と両立する労働災害防止対策が求められることとなります。

技能実習生を対象とした労働災害発生状況調査  
(2014年度発生分)



## 技能実習生特有の要素

技能実習生特有の要素として考慮すべき点の一つは、日本とは異なる環境・文化で育ったため、われわれ日本人が思いもよらない「不安全な行動」を取ることです。会社が定めた作業手順をしっかりと守る習慣を身に付けさせ、「面倒だ」とか「自分のやり方のほうが簡単だ」等の勝手な思い込みで「不安全な行動」をさせないことが肝要です（「5S（エス）」活動の「習慣」づけ）。

さらに最近では、ベトナムやフィリピン等の非漢字圏出身の技能実習生の数が増えつつあり、漢字での筆談によるコミュニケーションも難しいため、これまで以上に「わかりやすい日本語」でのコミュニケーションを意識する必要があります。これにより、技能実習生の心の不調による心身の病の発生（point参照）を防ぎ、結果として労働災害の発生を防ぐことにも繋がります。

毎日の朝礼時に、技能実習生に日本語で「ヒヤリ・ハット体験」を話させることは、技能実習生の安全意識の向上と日本語能力の向上の双方に役立ちますので、ぜひ実践されることをお勧めします。

なお、JITCOでは、全国各地に配置した安全衛生アドバイザー及びメンタルヘルスアドバイザーによる巡回指導や、主要都市での「安全衛生セミナー」ならびに「日本語指導セミナー／ワークショップ」等も実施しておりますので、本安全衛生マニュアルと併せてご活用ください。

## お問い合わせ先

安全衛生・メンタルヘルス巡回指導 → 能力開発部対策課 【03-4306-1177】

安全衛生セミナー、健康・医療相談 → 能力開発部対策課 【03-4306-1176】

日本語指導セミナー → 能力開発部援助課 【03-4306-1183】



技能実習生に最も多い悩みに、「日本語がわからず、イライラする」という要因があります。心が乱れると「心の病」だけでなく「からだの病」にもつながり、これを心身相関といいます。心身ともに良好なコンディションで実習に臨めるよう、技能実習生の心の健康状態にもご留意ください。

※次ページ以降は、技能実習生向けの『安全衛生マニュアル』日本語ひらがな版が、見本として綴じ込まれています。

# 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



以降は、技能実習生向けパンフレットの日本語ひらがな版をサンプルとして  
綴じ込んでおります。各国語に翻訳した技能実習生向けパンフレットと併せ  
て雇入れ時等の初期教育にお役立てください。

# 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> ……………         | 14 |
| 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 ……………          | 15 |
| 2. なぜ労働災害 <small>ろうどうさいがい</small> が起きるのか ……………  | 16 |
| 3. みんなで確認 <small>かくにん</small> しましょう ……………   | 17 |
| 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 …………… | 20 |
| 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> ……………  | 21 |
| 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> ……………                          | 22 |

# 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)

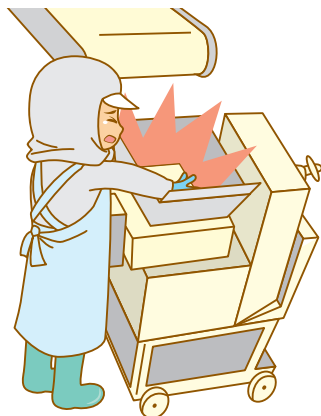
### 「切れ・こすれ」：約40%



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「**不安安全な行動**」と**機械設備**や**作業環境**などの「**不安安全な状態**」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。

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



「**不安安全な状態**」  
 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？

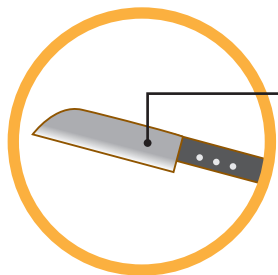
1. **作業着**（**服装**）、**保護具**（**マスク**・**手袋**など）の**正しい使い方**
2. **作業場**をきれいに**清掃**すること、**整理**・**整頓**について
3. **作業**を始める時、**機械**や**用具**に**異常**がないかの**確認**について
4. **機械**の**危ない部分**はどこか、その**危ない部分**に**触れない**ための**手順**について
5. **異常**が**起こった**時にどうすればよいかについて

# 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



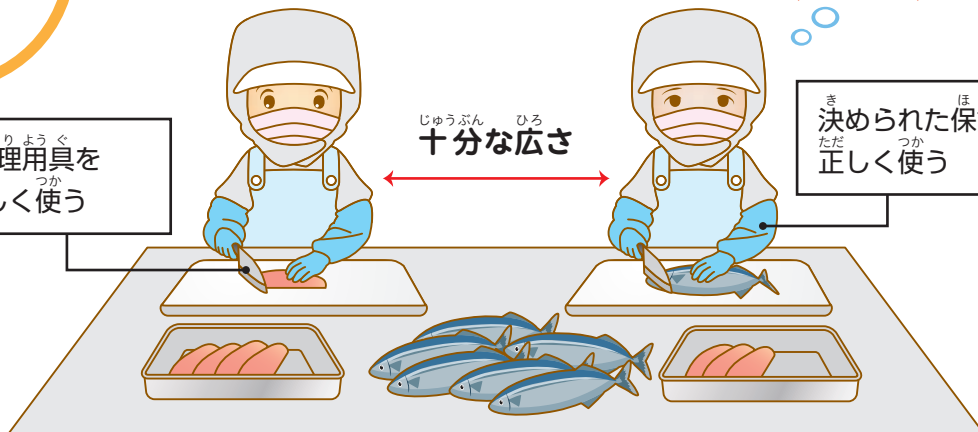
用具に異常がないか確認



調理用具を正しく使う

十分な広さ

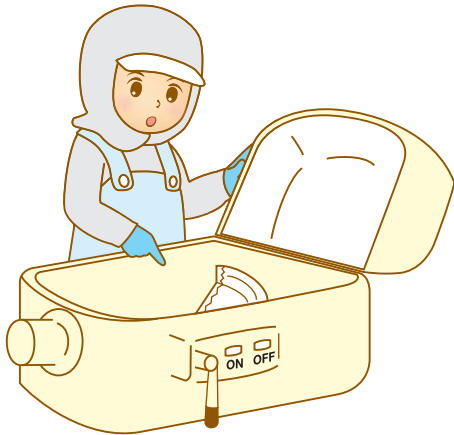
決められた保護具を正しく使う



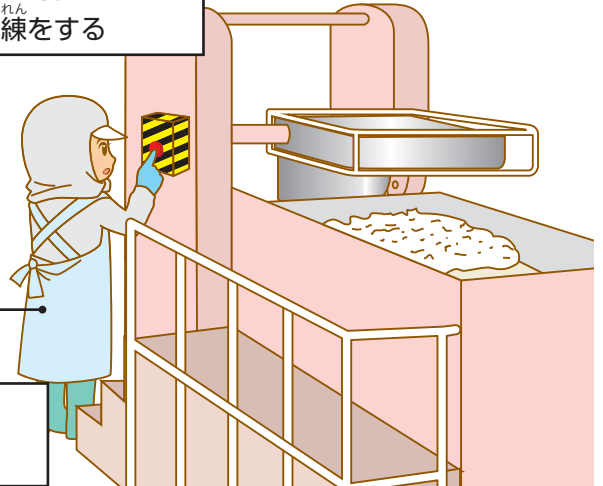
| 確認する項目 |   | はい | いいえ |
|--------|---|----|-----|
| 1      | あなたの前後左右で働いている人との間に、腕がぶつからないくらいの間隔はありますか？ |    |     |
| 2      | 指が切れるのを防ぐ手袋など、あなたの体を守る道具を正しく使っていますか？      |    |     |
| 3      | 包丁や皮むき器などの危ない道具を正しく使えますか？                 |    |     |
| 4      | 包丁や皮むき器などに異常がないか確認しましたか？                  |    |     |
| 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せんか？                |    |     |
| 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

スキルが高くても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続けてしまいます。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。



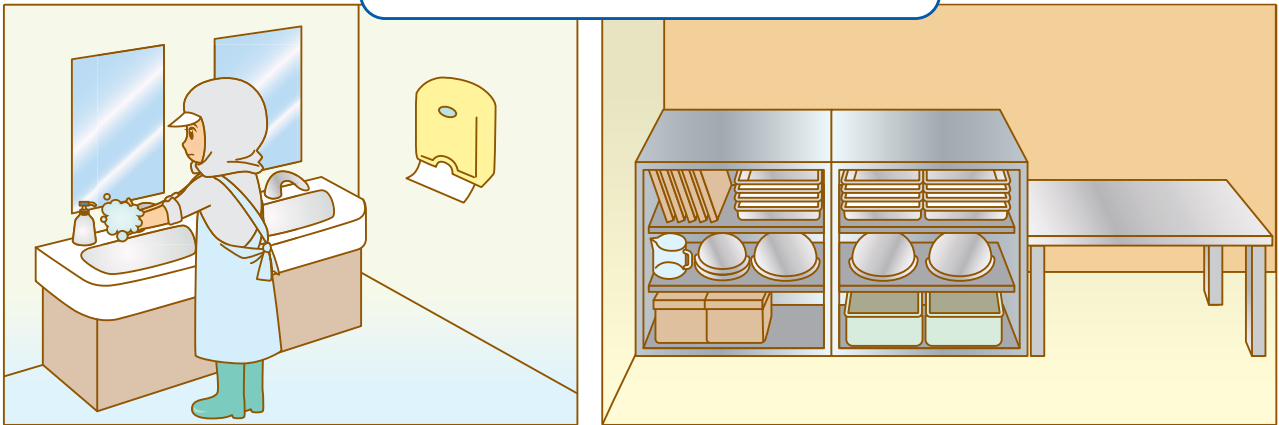
# 5

## 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。

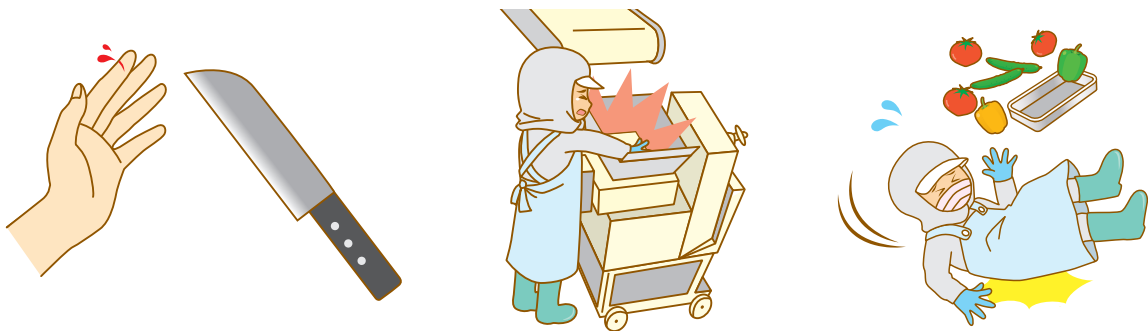
# 6

## 「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りましょう。



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**