

Bekerja dengan aman di sini: yang harus diketahui setiap pekerja baru

労働安全衛生法第59条により、雇い入れたときと作業内容を変えたときに、全業種で安全衛生教育を行うことが義務です（2024年4月からは項目の省略なし）。外国人労働者には、理解できる言語で行います（外国人雇用管理指針）。

Perusahaan / 会社：

Sample Foods Co., Ltd. – Toyohashi Plant（サンプル食品株式会社 豊橋工場）

Pekerjaan / 作業： Prepared-foods line (cooking, portioning, packing, cleaning)（惣菜製造ライン（調理・盛付け・包装・洗浄））

Instruktur / 講師： 製造課長 鈴木 一郎（※架空） · **Durasi / 時間：** 3時間（入社初日）

Bahasa / 言語： Bahasa Indonesia + 日本語 · **Versi / 版：** 2026-09 · 安衛法第59条 · 安衛則第35条

Tujuan dan 8 topik wajib

この教育の目的と8つの項目

Hukum Jepang (UU Keselamatan dan Kesehatan Industri, Pasal 59) mewajibkan perusahaan melatih setiap pekerja baru, dalam bahasa yang dipahami, tentang 8 topik berikut sebelum mulai bekerja. Teks ini mencakup semuanya untuk tempat kerja Anda. Baca bersama instruktur, bertanya, ikuti kuis, dan tanda tangani catatan.

労働安全衛生規則第35条第1項の8項目に沿って構成しています。会社固有の機械・保護具・手順・非常口は自社版で差し替えます。

1. Bahaya mesin dan bahan di sini, dan cara menanganinya
機械・原材料等の危険性・有害性と取扱い
2. Alat pengaman dan alat pelindung diri: fungsi dan cara pakai
安全装置・保護具の性能と取扱い
3. Prosedur kerja
作業手順
4. Pemeriksaan sebelum mulai kerja
作業開始時の点検
5. Penyakit yang bisa timbul dari pekerjaan ini dan pencegahannya
発生するおそれのある疾病の原因と予防
6. Kerapian, keteraturan, dan kebersihan
整理・整頓・清潔の保持
7. Pertolongan pertama dan evakuasi saat kecelakaan

8. Hal lain yang diperlukan untuk keselamatan dan kesehatan

その他必要な事項

BERHENTI · PANGGIL · TUNGGU — jika ada yang aneh, hentikan mesin, panggil pemimpin, tunggu instruksi. Jangan pernah memperbaiki sendiri.

「止める・呼ぶ・待つ」——異常を感じたら機械を止め、班長を呼び、指示を待つ。自分で直そうとしない。

1 Bahaya di tempat kerja ini

この職場の機械・原材料の危険と取扱い（第1号）

Setiap kecelakaan di sini bermula dari salah satu hal ini. Pelajari aturan untuk masing-masing.

Mesin / bahan / 機械・物	Bahaya / 危険	Aturan / 守ること
Slicer / pemotong スライサー・カッター	Tangan kena pisau, terjepit (luka sayat, amputasi) 刃に手が触れる／巻き込まれ（切創・切断）	Matikan listrik sebelum membersihkan atau mengatasi macet. Sarung tangan anti-sayat. Jangan lepas penutup pengaman 電源を切ってから清掃・詰まり除去。手袋は耐切創タイプ。安全カバーを外さない
Penggorengan / ketel uap フライヤー・蒸気釜	Minyak panas dan uap (luka bakar) 高温の油・蒸気（やけど）	Sarung tangan dan celemek tahan panas. Jangan ada tetesan air ke minyak. Buka tutup perlahan 耐熱手袋と前掛け。水滴を油に落とさない。ふたはゆっくり開ける
Lantai basah / undakan 濡れた床・段差	Terpeleset, jatuh 滑り・転倒	Sepatu safety anti-slip. Segera lap tumpahan. Jangan lari 耐滑安全靴。こぼれたらすぐ拭く。走らない
Troli / wadah berat (20 kg) 台車・重い容器 (20kg)	Cedera punggung, terjepit 腰痛・挟まれ	Dua orang atau troli. Tekuk lutut saat mengangkat 2人で持つか台車を使う。膝を曲げて持ち上げる

Bahan pembersih (alkali, klorin) 洗浄剤（アルカリ・塩素系）	Kerusakan kulit dan mata; gas beracun jika dicampur 皮膚・目の障害、混ぜると有毒ガス	Kacamata dan sarung tangan kimia. Jangan pernah dicampur. Cek label dan lembar data keselamatan (SDS) ゴーグル・耐薬品手袋。絶対に混ぜない。ラベルと安全データシート（SDS）を確認
Kulkas / freezer (-20 °C) 冷蔵庫・冷凍庫 (-20°C)	Hipotermia, terkunci di dalam 低体温・閉じ込め	Bisa dibuka dari dalam. Maksimal 10 menit. Pakaian tahan dingin 内側から開けられる。10分以上入らない。防寒着
Dapur panas dan lembap 高温多湿の調理場	Sengatan panas 熱中症	Minum air dan garam sering. Dinginkan badan di ruang istirahat. Lapor segera jika tidak enak badan こまめに水分・塩分。休憩室で体を冷やす。体調が悪いときはすぐ申告

自社版では、実際の機械・原材料・作業に合わせて行を差し替えます。SDSがある化学物質は名称と危険性を記載。

2 Alat pengaman dan alat pelindung diri

安全装置・保護具の性能と使い方（第2号）

- Tombol berhenti darurat:** tekan saat ada orang atau benda terjepit. Ketahui letak semua tombol sebelum mulai.
 非常停止ボタンの位置
- Penutup dan pelindung mesin:** jangan pernah dilepas atau dilewati, meski lebih cepat.
 安全カバーを外さない
- Alat pelindung diri** dipilih sesuai bahaya. Memakainya adalah kewajiban, bukan pilihan. Ganti jika sobek.
 保護具は着用義務・破れたら交換

Alat pelindung / 保護具	Kapan / いつ使うか
Sepatu safety anti-slip 耐滑安全靴	Semua orang, selalu 全員・常時
Sarung tangan anti-sayat 耐切創手袋	Pisau, slicer 刃物・スライサー作業
Sarung tangan dan celemek tahan panas 耐熱手袋・前掛け	Penggorengan, ketel フライヤー・釜
Kacamata, sarung tangan kimia ゴーグル・耐薬品手袋	Saat memakai bahan pembersih 洗浄剤の使用時

Topi, masker

帽子・マスク

Selalu, untuk kebersihan (makanan)

衛生のため常時（食品）

3 Prosedur kerja

作業手順（第3号）

Ikuti prosedur sesuai urutan. Jika ada langkah yang tidak dipahami, tanya dulu sebelum melakukannya.

Situasi / 場面	Prosedur / 手順
Sebelum kerja 作業前	Cuci tangan → cek pakaian → cek penutup pengaman dan tombol darurat → cek lantai 手洗い → 服装点検 → 機械の安全カバー・非常停止ボタンの確認 → 床の確認
Menghentikan mesin 機械の停止	Tombol darurat → matikan listrik → gantung tanda SEDANG DIBERSIHKAN → baru bersihkan 非常停止ボタン → 電源オフ → 表示札「清掃中」を掛ける → それから清掃
Beban berat 重量物	20 kg atau lebih: dua orang atau troli. Angkat dengan kaki 20kg以上は2人または台車。腰を落として持つ
Ada yang aneh 異常時	BERHENTI・PANGGIL・TUNGGU (hentikan mesin, panggil pemimpin, tunggu instruksi) 止める・呼ぶ・待つ（機械を止め、班長を呼び、指示を待つ）

4 Pemeriksaan sebelum mulai kerja

作業開始時の点検（第4号）

Periksa ini setiap hari sebelum mulai. Jika ada yang tidak beres, beri tahu pemimpin dan jangan mulai.

- ☐ Penutup pengaman dan tombol darurat berfungsi
安全カバー・非常停止ボタンが正常に動く
- ☐ Lantai kering dan bebas barang
床が濡れていない・物が置かれていない
- ☐ Sarung tangan, sepatu, kacamata tidak sobek
手袋・靴・ゴーグルに破れがない
- ☐ Wadah bahan kimia berlabel
洗浄剤の容器にラベルがある
- ☐ Badan sehat (lapor jika demam, diare, atau cedera)
体調が良い（発熱・下痢・けがの時は申告）

5 Penyakit yang bisa timbul dari pekerjaan ini

この仕事で起こりうる病気と予防（第5号）

- **Sengatan panas:** minum air dan garam secara teratur, istirahat di ruang sejuk, segera lapor jika pusing atau sakit kepala.
熱中症
- **Cedera punggung:** tekuk lutut, dekatkan beban ke badan, beban berat dengan 2 orang atau troli.
腰痛
- **Kerusakan kulit dan mata karena bahan kimia:** pakai kacamata dan sarung tangan, jangan mencampur bahan kimia, segera cuci jika terkena.
化学物質による障害
- **Cedera dingin di freezer:** pakai pakaian tahan dingin, batasi waktu di dalam.
低温障害
- **Gangguan pendengaran karena bising:** pakai pelindung telinga di tempat bertanda.
騒音
- **Infeksi (tempat kerja makanan):** lapor jika demam, diare, atau luka; jaga tangan dan pakaian tetap bersih.
食品衛生・感染

Dokter perusahaan datang sebulan sekali (Rabu ke-2). Pemeriksaan kesehatan saat masuk kerja dan setahun sekali.

産業医：月1回来社（第2水曜）。健康診断：雇入れ時と年1回。

健康診断は雇入れ時と年1回（安衛則第43条・第44条）。結果は本人に通知されます。

6 Kerapian, keteraturan, kebersihan

整理・整頓・清潔（第6号）

- Jaga jalur dan pintu darurat tetap bebas. Tidak ada barang di lantai.
通路・非常口をふさがない
- Kembalikan alat dan bahan ke tempat yang ditandai.
定位置に戻す
- Segera lap tumpahan; lantai basah penyebab utama terjatuh.
こぼれたらすぐ拭く
- Cuci tangan dan ganti baju kerja bersih; ikuti aturan kebersihan.
手洗い・清潔な作業着

7 Kecelakaan: pertolongan pertama dan evakuasi

事故のときの応急措置と避難（第7号）

- Cedera: hentikan mesin, panggil pemimpin, jangan pindahkan orang yang cedera parah. Parah → 119.
けが：機械停止・班長へ・119
- Pendarahan: tekan kuat dengan kain bersih. Luka bakar: dinginkan dengan air mengalir 10 menit atau lebih. Bahan kimia di mata: bilas 15 menit lalu ke rumah sakit.
出血・やけど・薬品
- Kebakaran: teriak, tekan alarm, keluar lewat pintu terdekat; jangan pakai lift. Gempa: lindungi kepala, hentikan mesin, evakuasi setelah guncangan berhenti.
火災・地震
- Laporkan setiap kecelakaan dan nyaris celaka, sekecil apa pun. Menyembunyikan cedera tidak pernah dihukum lebih ringan — hanya lebih berbahaya.
ヒヤリハットも報告

Di tempat ini: Cedera atau kecelakaan: segera beri tahu pemimpin dan hentikan mesin. Pendarahan: tekan. Luka bakar: dinginkan dengan air mengalir 10 menit lebih. Darurat: 119. Evakuasi: 2 pintu darurat (timur dan barat); titik kumpul di parkir depan gerbang utama.

けが・事故：すぐ班長に知らせ、機械を止める。出血は圧迫、やけどは流水で10分以上冷やす。救急は119。避難：非常口は東西2か所、集合場所は正門前駐車場。

Lapor ke: Pemimpin → Manajer produksi SUZUKI (ext. 201) → Petugas K3 TANAKA 090-XXXX-XXXX

班長 → 製造課長 鈴木（内線 201） → 安全衛生担当 田中 090-XXXX-XXXX

自社版では非常口・集合場所・連絡系統を記載します。

8 Hal lain yang perlu Anda ketahui

そのほか安全・衛生に必要なこと（第8号）

- Asuransi kecelakaan kerja (労災) membayar pengobatan dan upah yang hilang akibat cedera saat bekerja dan dalam perjalanan kerja. Anda tidak membayar. Beri tahu perusahaan; jangan pakai kartu asuransi kesehatan sendiri.
労災保険
- Pemeriksaan kesehatan saat mulai bekerja dan setahun sekali. Hasil diberikan kepada Anda.
健康診断
- Jangan bekerja saat mabuk, kurang tidur, atau sakit. Jangan pakai HP saat mengoperasikan mesin.
飲酒・睡眠不足・スマホ
- Pelecehan atau perundungan soal keselamatan tidak dibolehkan. Konsultasikan dengan petugas pendukung atau Kantor Pengawas Ketenagakerjaan.
ハラスメント・相談先

- Anda boleh menolak pekerjaan yang jelas berbahaya dan melaporkannya. Anda tidak dihukum karena melapor.

危険な作業の拒否・通報

Kuis 10 soal

確認テスト（理解の記録用）

1. Apa yang pertama dilakukan jika mesin terasa tidak beres?
2. Sebelum membersihkan slicer, apa yang harus dilakukan?
3. Di mana tombol berhenti darurat di lini Anda?
4. Sarung tangan mana untuk pisau? Untuk bahan kimia?
5. Bolehkah mencampur dua bahan pembersih agar lebih cepat?
6. Bagaimana mengangkat wadah 20 kg?
7. Apa yang dilakukan jika terbakar?
8. Di mana titik kumpul saat evakuasi?
9. Jika cedera saat bekerja, siapa yang membayar rumah sakit?
10. Haruskah melaporkan nyaris celaka meski tak ada yang terluka?

Jawaban: 1) berhenti, panggil, tunggu · 2) matikan listrik dan gantung tanda · 3) lihat denah · 4) anti-sayat / tahan kimia · 5) tidak pernah · 6) 2 orang atau troli, tekuk lutut · 7) air mengalir 10 menit lebih · 8) lihat denah · 9) asuransi kecelakaan kerja · 10) ya.

Catatan pelatihan

雇入れ時安全衛生教育 実施記録

Tanggal dan waktu / 実施日時	2026年 月 日 時 分 ～ 時 分
Tempat kerja / 事業場	サンプル食品株式会社 豊橋工場（※架空）
Instruktur / 講師	製造課長 鈴木 一郎（※架空）
Topik yang dibahas / 教育項目	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8（安衛則第35条第1項各号）
Bahasa / metode / 実施言語・方法	Bahasa Indonesia · 日本語併記テキスト、 ☐ penerjemah / ☐ video
Nilai kuis / 確認テスト	／ 10

Tanda tangan pekerja / 受講者の署名

Tanggal / 署名日

Simpan catatan ini di tempat kerja sebagai bukti pelatihan saat perekrutan.

雇入れ時教育の記録は法定の保存義務はありませんが、労災発生時や監督署の調査で実施の証明になります。3年以上の保管を推奨します。

Teks ini adalah alat bantu pelatihan yang disusun dari UU Keselamatan dan Kesehatan Industri (Pasal 59) dan Peraturannya (Pasal 35). Perusahaan bersifat fiktif.

本テキストは教育に用いる教材であり、安全衛生教育の実施責任は事業者にあります。会社情報は架空です。