

यहाँ सुरक्षित काम गर्ने: हरेक नयाँ कामदारले जान्नुपर्ने कुरा

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）。

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

काम / 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））

प्रशिक्षक / 講師: 製造課長 鈴木 一郎（※架空） • अवधि / 時間: 3時間（入社初日）

भाषा / 言語: नेपाली + 日本語 • संस्करण / 版: 2026-09 • 安衛法第59条 • 安衛則第35条

उद्देश्य र अनिवार्य ं विषय

この教育の目的と8つの項目

जापानी कानुन (औद्योगिक सुरक्षा तथा स्वास्थ्य ऐन धारा ५८) ले कम्पनीलाई हरेक नयाँ कामदारलाई काम सुरु गर्नुअघि, उसले बुझ्ने भाषामा, निम्न ८ विषय सिकाउन अनिवार्य गरेको छ। यो पाठले तपाईंको कार्यस्थलका लागि ८ वटै समेटेछ। प्रशिक्षकसँग पढ्नुहोस्, प्रश्न सोध्नुहोस्, जाँच दिनुहोस् र अभिलेखमा हस्ताक्षर गर्नुहोस्।

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. यहाँका मेसिन र सामग्रीका खतरा र तिनको प्रयोग

機械・原材料等の危険性・有害性と取扱い

2. सुरक्षा उपकरण र सुरक्षात्मक सामग्री: काम र प्रयोग विधि

安全装置・保護具の性能と取扱い

3. कामको कार्यविधि

作業手順

4. काम सुरु गर्नुअघिको जाँच

作業開始時の点検

5. यो कामबाट हुन सक्ने रोग र रोकथाम

発生するおそれのある疾病の原因と予防

6. सरसफाइ, व्यवस्था र स्वच्छता

整理・整頓・清潔の保持

7. दुर्घटनामा प्राथमिक उपचार र निकास

事故時等の応急措置・退避

8. सुरक्षा र स्वास्थ्यका लागि चाहिने अन्य कुरा

रोक · बोलाऊ · पख — केही असामान्य लागे मेसिन रोक्नुहोस्, टोली प्रमुखलाई बोलाउनुहोस्, निर्देशन पखनुहोस्। आफैं कहिल्यै नबनाउनुहोस्।

「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 यस कार्यस्थलका खतरा

この職場の機械・原材料の危険と取扱い（第1号）

यहाँका हरेक दुर्घटना यीमध्ये एउटाबाट सुरु हुन्छ। हरेकको नियम सिक्नुहोस्।

मेसिन / सामग्री / 機械・物	खतरा / 危険	नियम / 守ること
स्लाइसर / कटर スライサー・カッター	धारमा हात छुनु, च्यापिनु (काटिनु, अङ्ग गुम्नु) 刃に手が触れる／巻き込まれ (切創・切断)	सफा गर्नु वा अड्किएको हटाउनुअघि बिजुली बन्द। काट्न नसक्ने पञ्जा। सुरक्षा कभर कहिल्यै नहटाउने 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
फ्रायर / भाप केतली フライヤー・蒸気釜	तातो तेल र भाप (जल्नु) 高温の油・蒸気 (やけど)	ताप-रोधी पञ्जा र एप्रोन। तेलमा पानी नखसाउने। ढक्कन बिस्तारै खोल्ने 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
भिजेको भुइँ / खुइकिला 濡れた床・段差	चिप्लिनु, लड्नु 滑り・転倒	चिप्लो-रोधी सुरक्षा जुता। पोखिए तुरुन्त पुछ्ने। नदौडने 耐滑安全靴。こぼれたらすぐ拭く。走らない
द्रली / गहौँ भाँडा (२० किलो) 台車・重い容器 (20kg)	ढाड दुख्नु, च्यापिनु 腰痛・挟まれ	२ जना वा द्रली। घुँडा खुम्च्याएर उठाउने 2人で持つか台車を使う。膝を曲げて持ち上げる
सफाइ रसायन (क्षारीय, क्लोरिन) 洗剤 (アルカリ・塩素系)	छाला र आँखा बिग्रनु; मिसाए विषालु ग्यास 皮膚・目の障害、混ぜると有毒ガス	चस्मा र रसायन-रोधी पञ्जा। कहिल्यै नमिसाउने। लेबल र सुरक्षा डाटा सिट (SDS) हेर्ने 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
फ्रिज / फ्रिजर (-२०°C) 冷蔵庫・冷凍庫 (-20°C)	शरीर चिसिनु, थुनिनु 低体温・閉じ込め	भिन्नबाट खोल्न मिल्छ। १० मिनेटभन्दा बढी नबस्ने। न्यानो लुगा 内側から開けられる。10分以上入らない。防寒着

तातो र ओसिलो भान्सा

लू लाग्नु

高温多湿の調理場

熱中症

बारम्बार पानी र नुन। आराम कोठामा शरीर चिस्याउने। सन्धो नभए तुरुन्त भन्ने

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

सुरक्षा उपकरण र सुरक्षात्मक सामग्री

安全装置・保護具の性能と使い方（第2号）

- आपतकालीन रोक बटन:** कोही वा केही च्यापिएमा थिच्नुहोस्। सुरु गर्नुअघि सबै बटन कहाँ छन् थाहा राख्नुहोस्।
非常停止ボタンの位置
- सुरक्षा कभर र गार्ड:** छिटो भए पनि कहिल्यै नहटाउनुहोस्।
安全カバーを外さない
- सुरक्षात्मक सामग्री** खतराअनुसार छानिएको हो। लगाउनु नियम हो, रोजाइ होइन। च्यातिए फेर्नुहोस्।
保護具は着用義務・破れたら交換

सुरक्षात्मक सामग्री / 保護具	कहिले / いつ使うか
चिप्लो-रोधी सुरक्षा जुता 耐滑安全靴	सबै, सधैं 全員・常時
काट्न नसक्ने पज्जा 耐切創手袋	धार, स्लाइसर 刃物・スライサー作業
ताप-रोधी पज्जा, एप्रोन 耐熱手袋・前掛け	फ्रायर, केतली フライヤー・釜
चस्मा, रसायन-रोधी पज्जा ゴーグル・耐薬品手袋	सफाइ रसायन प्रयोग गर्दा 洗浄剤の使用時
टोपी, मास्क 帽子・マスク	सधैं, स्वच्छताका लागि (खाद्य) 衛生のため常時（食品）

3

कामको कार्यविधि

作業手順（第3号）

लेखिएको क्रममा कार्यविधि पालना गर्नुहोस्। कुनै चरण नबुझे गर्नुअघि सोध्नुहोस्।

अवस्था / 場面

कार्यविधि / 手順

काम अधि 作業前	हात धुने → लुगा जाँच्ने → सुरक्षा कभर र आपतकालीन रोक बटन जाँच्ने → भुइँ जाँच्ने 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
मेसिन रोक्ने 機械の停止	आपतकालीन रोक → बिजुली बन्द → 'सफाइ हुँदै' चिन्ह भुन्ड्याउने → त्यसपछि सफा गर्ने 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
गह्रौँ भार 重量物	२० किलोभन्दा बढी: २ जना वा ट्रली। खुट्टाले उठाउने 20kg以上は2人または台車。腰を落として持つ
केही गडबड 異常時	रोक · बोलाऊ · पर्ख (मेसिन रोक्ने, टोली प्रमुख बोलाउने, निर्देशन पर्खने) 止める · 呼ぶ · 待つ (機械を止め、班長を呼び、指示を待つ)

4 काम सुरु गर्नुअघिको जाँच

作業開始時の点検 (第4号)

हरेक दिन सुरु गर्नुअघि यी जाँच गर्नुहोस्। केही गडबड भए टोली प्रमुखलाई भन्नुहोस् र सुरु नगर्नुहोस्।

- ☐ सुरक्षा कभर र आपतकालीन रोक बटन ठीक छन्
安全カバー・非常停止ボタンが正常に動く
- ☐ भुइँ सुक्खा र खाली छ
床が濡れていない・物が置かれていない
- ☐ पञ्जा, जुता, चस्मा च्यातिएका छैनन्
手袋・靴・ゴーグルに破れがない
- ☐ रसायनका भाँडामा लेबल छ
洗浄剤の容器にラベルがある
- ☐ म सन्चो छु (ज्वरो, भाडापखाला, चोट भए भन्ने)
体調が良い (発熱・下痢・けがの時は申告)

5 यो कामबाट हुन सक्ने रोग

この仕事で起こりうる病気と予防 (第5号)

- **लू लाग्नु (हिटस्ट्रोक्):** नियमित पानी र नुन लिनुहोस्, चिसो कोठामा आराम गर्नुहोस्, रिँगटा वा टाउको दुखे तुरुन्त भन्नुहोस्।
熱中症
- **ढाड दुख्नु:** घुँडा खुम्च्याउनुहोस्, भार शरीरको नजिक राख्नुहोस्, गह्रौँ भार २ जना वा ट्रलीले।
腰痛
- **रसायनबाट छाला र आँखा बिग्रनु:** चस्मा र पञ्जा लगाउनुहोस्, रसायन कहिल्यै नमिसाउनुहोस्, छिटा परे तुरुन्त धुनुहोस्।
化学物質による障害
- **फ्रिजरमा चिसोको चोट:** न्यानो लुगा लगाउनुहोस्, भित्र बस्ने समय सीमित गर्नुहोस्।
低温障害
- **हल्लाबाट सुन्ने क्षमता घट्नु:** चिन्ह भएको ठाउँमा कानको सुरक्षा लगाउनुहोस्।
騒音
- **सङ्क्रमण (खाद्य कार्यस्थल):** ज्वरो, भाडापखाला वा घाउ भए भन्नुहोस्, हात र लुगा सफा राख्नुहोस्।

कम्पनी डाक्टर महिनामा एकपटक आउँछन् (दोस्रो बुधबार)। नियुक्तिमा र वर्षमा एकपटक स्वास्थ्य जाँच।
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 सरसफाइ, व्यवस्था, स्वच्छता

整理・整頓・清潔（第6号）

- बाटो र आपतकालीन निकास खुला राख्नुहोस्। भुइँमा केही नराख्नुहोस्।
通路・非常口をふさがない
- औजार र सामग्री चिन्ह लगाइएको ठाउँमा फिर्ता राख्नुहोस्।
定位置に戻す
- पोखिए तुरुन्त पुछ्नुहोस्; भिजेको भुइँले धेरैजसो लडाइ गराउँछ।
こぼれたらすぐ拭く
- हात धुनुहोस् र सफा कामको लुगा लगाउनुहोस्; स्वच्छता नियम पालना गर्नुहोस्।
手洗い・清潔な作業着

7 दुर्घटना: प्राथमिक उपचार र निकास

事故のときの応急措置と避難（第7号）

- चोट: मेसिन रोक्नुहोस्, टोली प्रमुखलाई बोलाउनुहोस्, गम्भीर घाइतेलाई नहल्लाउनुहोस्। गम्भीर → 119।
けが：機械停止・班長へ・119
- रगत बगे: सफा कपडाले कसेर थिच्नुहोस्। जल्दा: बग्ने पानीले १० मिनेटभन्दा बढी चिस्याउनुहोस्। आँखामा रसायन: १५ मिनेट पखालेर अस्पताल जानुहोस्।
出血・やけど・薬品
- आगो: चिच्याउनुहोस्, अलार्म थिच्नुहोस्, नजिकको निकासबाट निस्कनुहोस्; लिफ्ट प्रयोग नगर्नुहोस्। भूकम्प: टाउको जोगाउनुहोस्, मेसिन रोक्नुहोस्, हल्लाइ रोकिपछि निस्कनुहोस्।
火災・地震
- साना भए पनि हरेक दुर्घटना र नियर-मिस रिपोर्ट गर्नुहोस्। चोट लुकाउँदा सजाय कम हुँदैन — खतरा मात्र बढ्छ।
ヒヤリハットも報告

यो स्थल: चोट वा दुर्घटना: तुरुन्त टोली प्रमुखलाई भन्ने, मेसिन रोक्ने। रगत बगे: थिच्ने। जल्दा: बग्ने पानीले १०+ मिनेट। आपतकाल: 119। निकास: पूर्व र पश्चिम २ आपतकालीन ढोका; जम्मा हुने ठाउँ मुख्य गेट अगाडिको पार्किङ।
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。

रिपोर्ट गर्ने: टोली प्रमुख → उत्पादन प्रबन्धक SUZUKI (एक्स. 201) → सुरक्षा अधिकारी 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

8 तपाईंले जान्नुपर्ने अन्य कुरा

そのほか安全・衛生に必要なこと（第8号）

- श्रम दुर्घटना बिमा (労災) ले काममा र आउने-जाने बाटोमा भएको चोटको उपचार र गुमेको तलब तिर्छ। तपाईंले तिर्नु पर्दैन।
कम्पनीलाई भन्नुहोस्; आफ्नो स्वास्थ्य बिमा कार्ड प्रयोग नगर्नुहोस्।
労災保険
- सुरु गर्दा र वर्षमा एकपटक स्वास्थ्य जाँच। नतिजा तपाईंलाई दिइन्छ।
健康診断
- मात लागेको, निद्रा नपुगेको वा बिरामी हुँदा काम नगर्नुहोस्। मेसिन चलाउँदा फोन नचलाउनुहोस्।
飲酒・睡眠不足・スマホ
- सुरक्षाबारे दुर्व्यवहार वा हेपाइ गर्न पाइँदैन। सहयोग व्यक्ति वा श्रम मापदण्ड कार्यालयमा सल्लाह लिनुहोस्।
ハラスメント・相談先
- स्पष्ट खतरनाक काम अस्वीकार गर्न र रिपोर्ट गर्न सकिन्छ। रिपोर्ट गरेकोमा सजाय हुँदैन।
危険な作業の拒否・通報

१० प्रश्नको जाँच

確認テスト（理解の記録用）

1. मेसिन असामान्य लागे पहिले के गर्ने?
2. स्लाइसर सफा गर्नुअघि के गर्नुपर्छ?
3. तपाईंको लाइनमा आपतकालीन रोक बटन कहाँ छन्?
4. धारका लागि कुन पञ्जा? रसायनका लागि कुन?
5. छिटो सफा गर्न दुई रसायन मिसाउन मिल्छ?
6. २० किलोको भाँडो कसरी उठाउने?
7. जल्दा के गर्ने?
8. निकासमा जम्मा हुने ठाउँ कहाँ हो?
9. काममा चोट लागे अस्पतालको खर्च कसले तिर्छ?
10. कोही घाइते नभएको नियर-मिस पनि रिपोर्ट गर्नुपर्छ?

उत्तर: १) रोक, बोलाऊ, परख • २) बिजुली बन्द गरी चिन्ह भुन्ड्याउने • ३) नक्सा हेर्ने • ४) काट्न नसक्ने / रसायन-रोधी • ५) कहिल्यै होइन • ६) २ जना वा
टरली, घुँडा खुन्च्याउने • ७) बग्ने पानी १०+ मिनेट • ८) योजना हेर्ने • ९) श्रम दुर्घटना बिमा • १०) हो।

तालिम अभिलेख

मिति र समय / 実施日時	2026年 月 日 時 分 ~ 時 分
कार्यस्थल / 事業場	サンプル食品株式会社 豊橋工場（※架空）
प्रशिक्षक / 講師	製造課長 鈴木 一郎（※架空）
समेटीएका विषय / 教育項目	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8（安衛則第35条第1項各号）
भाषा / विधि / 実施言語・方法	नेपाली・日本語併記テキスト、 ☐ दोभाषे / ☐ भिडियो
जाँचको अङ्क / 確認テスト	/ 10

कामदारको हस्ताक्षर / 受講者の署名

मिति / 署名日

यो अभिलेख कार्यस्थलमा राख्नुहोस्। यसले नियुक्तिपछिको तालिम दिइएको प्रमाणित गर्छ।

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。

यो पाठ औद्योगिक सुरक्षा तथा स्वास्थ्य ऐन (धारा ५८) र नियमावली (धारा ३५) का आधारमा तयार पारिएको शिक्षण सामग्री हो। कम्पनी काल्पनिक हो।

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。