

Ligtas na pagtatrabaho dito: dapat malaman ng bawat bagong manggagawa

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）。

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

Trabaho / 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））

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

Wika / 言語: Tagalog + 日本語 · **Bersyon / 版:** 2026-09 · 安衛法第59条 · 安衛則第35条

Layunin at ang 8 kinakailangang paksa

この教育の目的と8つの項目

Iniaatas ng batas ng Japan (Industrial Safety and Health Act, Art. 59) na sanayin ng kumpanya ang bawat bagong manggagawa, sa wikang nauunawaan niya, sa sumusunod na 8 paksa bago magsimula. Saklaw ng tekstong ito ang lahat ng 8 para sa iyong lugar ng trabaho. Basahin kasama ng tagapagturo, magtanong, sumagot sa quiz, at pirmahan ang record.

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. Mga panganib ng makina at materyales dito, at paano hawakan

機械・原材料等の危険性・有害性と取扱い

2. Safety device at protective equipment: gamit at paraan ng paggamit

安全装置・保護具の性能と取扱い

3. Mga pamamaraan ng trabaho

作業手順

4. Pagsusuri bago magsimula ng trabaho

作業開始時の点検

5. Mga sakit na maaaring idulot ng trabahong ito, at pag-iwas

発生するおそれのある疾病の原因と予防

6. Kaayusan at kalinisan

整理・整頓・清潔の保持

7. First aid at paglikas sa aksidente

事故時等の応急措置・退避

8. Iba pang kailangan para sa kaligtasan at kalusugan

その他必要な事項

HUMINTO • TUMAWAG • MAGHINTAY — kapag may kakaiba, ihinto ang makina, tawagin ang leader, hintayin ang utos. Huwag ayusin nang mag-isa.

「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 Mga panganib sa lugar ng trabahong ito

この職場の機械・原材料の危険と取扱い（第1号）

Bawat aksidente dito ay nagsisimula sa isa sa mga ito. Alamin ang patakaran sa bawat isa.

Makina / materyal / 機械・物	Panganib / 危険	Patakaran / 守ること
Slicer / cutter スライサー・カッター	Kamay na tumatama sa talim, naiipit (hiwa, pagkaputol) 刃に手が触れる／巻き込まれ（切創・切断）	Patayin ang kuryente bago maglinis o mag-alis ng bara. Cut-resistant na guwantes. Huwag tanggalin ang safety cover 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
Fryer / steam kettle フライヤー・蒸気釜	Mainit na mantika at singaw (paso) 高温の油・蒸気（やけど）	Heat-resistant na guwantes at apron. Walang tubig sa mantika. Dahan-dahang buksan ang takip 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
Basang sahig / baitang 濡れた床・段差	Pagkadulas, pagkahulog 滑り・転倒	Non-slip safety shoes. Punasan agad ang natapon. Huwag tumakbo 耐滑安全靴。こぼれたらすぐ拭く。走らない
Trolley / mabibigat na lalagyan (20 kg) 台車・重い容器（20kg）	Pinsala sa likod, pagkaipit 腰痛・挟まれ	Dalawang tao o trolley. Ibaluktot ang tuhod sa pagbubuhat 2人で持つか台車を使う。膝を曲げて持ち上げる
Panlinis na kemikal (alkaline, chlorine)	Pinsala sa balat at mata; nakakalasong gas kapag	Goggles at chemical gloves. Huwag kailanman paghaluin. Tingnan ang label at

洗淨剤（アルカリ・塩素系）	pinaghalo 皮膚・目の障害、混ぜると有毒ガス	safety data sheet (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
Ref / freezer (−20 °C) 冷蔵庫・冷凍庫 (−20°C)	Hypothermia, pagkakulong 低体温・閉じ込め	Nabubuksan mula sa loob. Hindi lalampas sa 10 minuto. Damit pananggalang sa lamig 内側から開けられる。10分以上入らない。防寒着
Mainit at mahalumigmig na kusina 高温多湿の調理場	Heat stroke 熱中症	Madalas na tubig at asin. Magpalamig sa rest room. Iulat agad kung masama ang pakiramdam 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 Safety device at protective equipment

安全装置・保護具の性能と使い方（第2号）

- **Emergency stop button:** pindutin kapag may naipit na tao o bagay. Alamin kung nasaan ang bawat button bago magsimula.
非常停止ボタンの位置
- **Safety cover at guard:** huwag tanggalin o lampasan, kahit mas mabilis.
安全カバーを外さない
- **Protective equipment** ay pinili ayon sa panganib. Pagsusuot nito ay patakaran, hindi pagpipilian. Palitan kapag punit.
保護具は着用義務・破れたら交換

Protective equipment / 保護具	Kailan / いつ使うか
Non-slip safety shoes 耐滑安全靴	Lahat, palagi 全員・常時
Cut-resistant na guwantes 耐切創手袋	Talim, slicer 刃物・スライサー作業
Heat-resistant na guwantes, apron 耐熱手袋・前掛け	Fryer, kettle フライヤー・釜
Goggles, chemical gloves ゴーグル・耐薬品手袋	Kapag gumagamit ng panlinis na kemikal 洗淨剤の使用時

Cap, mask
帽子・マスク

Palagi, para sa kalinisan (pagkain)
衛生のため常時（食品）

3 Mga pamamaraan ng trabaho

作業手順（第3号）

Sundin ang pamamaraan sa pagkakasunod na nakasulat. Kung hindi naiintindihan ang isang hakbang, magtanong bago gawin.

Sitwasyon / 場面	Pamamaraan / 手順
Bago magtrabaho 作業前	Maghugas ng kamay → suriin ang damit → suriin ang safety cover at emergency stop → suriin ang sahig 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
Paghinto ng makina 機械の停止	Emergency stop → patayin ang kuryente → isabit ang karatulang NAGLILINIS → saka linisin 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
Mabigat na dala 重量物	20 kg pataas: dalawang tao o trolley. Buhatin gamit ang binti 20kg以上は2人または台車。腰を落として持つ
May kakaiba 異常時	HUMINTO・TUMAWAG・MAGHINTAY (ihinto ang makina, tawagin ang leader, hintayin ang utos) 止める・呼ぶ・待つ（機械を止め、班長を呼び、指示を待つ）

4 Pagsusuri bago magsimula

作業開始時の点検（第4号）

Suriin ito araw-araw bago magsimula. Kung may mali, sabihin sa leader at huwag magsimula.

- ☐ Gumagana ang safety cover at emergency stop
安全カバー・非常停止ボタンが正常に動く
- ☐ Tuyo at walang nakaharang sa sahig
床が濡れていない・物が置かれていない
- ☐ Walang punit sa guwantes, sapatos o goggles
手袋・靴・ゴーグルに破れがない
- ☐ May label ang lalagyan ng kemikal
洗浄剤の容器にラベルがある
- ☐ Maayos ang pakiramdam ko (iulat ang lagnat, pagtatae o pinsala)
体調が良い（発熱・下痢・けがの時は申告）

5 Mga sakit na maaaring idulot ng trabahong ito

この仕事で起こりうる病気と予防（第5号）

- **Heat stroke:** uminom ng tubig at kumuha ng asin nang regular, magpahinga sa malamig na kuwarto, iulat agad ang pagkahilo o sakit ng ulo.

熱中症

- **Pinsala sa likod:** ibaluktot ang tuhod, ilapit ang dala sa katawan, dalawang tao o trolley para sa mabigat.

腰痛

- **Pinsala sa balat at mata mula sa kemikal:** gumamit ng goggles at guwantes, huwag paghaluin ang kemikal, hugasan agad kapag natalisikan.

化学物質による障害

- **Pinsala mula sa lamig sa freezer:** magsuot ng pananggalang sa lamig, limitahan ang oras sa loob.

低温障害

- **Pinsala sa pandinig mula sa ingay:** magsuot ng ear protection kung saan nakapaskil.

騒音

- **Impeksyon (pagkain):** iulat ang lagnat, pagtatae o sugat; panatiliing malinis ang kamay at damit.

食品衛生・感染

Dumadalaw ang doktor ng kumpanya isang beses sa buwan (2nd Wednesday). Health check-up sa pagpasok at isang beses sa isang taon.

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 Kaayusan at kalinisan

整理・整頓・清潔（第6号）

- Panatiliing bukas ang mga daanan at emergency exit. Walang gamit sa sahig.

通路・非常口をふさがない

- Ibalik ang mga kagamitan at materyales sa nakamarkang lugar.

定位置に戻す

- Punasan agad ang natapon; basang sahig ang sanhi ng karamihan ng pagkadulas.

こぼれたらすぐ拭く

- Maghugas ng kamay at magpalit ng malinis na damit-pantrabaho; sundin ang mga patakaran sa kalinisan.

手洗い・清潔な作業着

7 Aksidente: first aid at paglikas

事故のときの応急措置と避難（第7号）

- Pinsala: ihinto ang makina, tawagin ang leader, huwag igalaw ang malubhang nasugatan. Malubha → 119.
けが：機械停止・班長へ・119
- Pagdurugo: diinan ng malinis na tela. Paso: lamigan sa umaagos na tubig nang 10 minuto o higit. Kemikal sa mata: banlawan nang 15 minuto at pumunta sa ospital.
出血・やけど・薬品
- Sunog: sumigaw, pindutin ang alarm, lumabas sa pinakamalapit na exit; huwag gumamit ng elevator. Lindol: protektahan ang ulo, ihinto ang makina, lumikas pagtigil ng yanig.
火災・地震
- Iulat ang bawat aksidente at near-miss, kahit maliit. Ang pagtatago ng pinsala ay hindi pinaparusan nang mas magaan — mas mapanganib lang.
ヒヤリハットも報告

Sa site na ito: Pinsala o aksidente: sabihin agad sa leader at ihinto ang makina.

Pagdurugo: diinan. Paso: lamigan sa umaagos na tubig 10+ minuto. Emergency: 119.

Paglikas: 2 emergency exit (silangan at kanluran); assembly point ang parking sa harap ng main gate.

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。

Iulat kay: Leader → Production manager SUZUKI (ext. 201) → Safety officer 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 Iba pang dapat mong malaman

そのほか安全・衛生に必要なこと（第8号）

- Ang workers' accident insurance (労災) ang nagbabayad ng gamutan at nawalang sahod sa pinsala sa trabaho at sa pag-commute. Hindi ka magbabayad. Sabihin sa kumpanya; huwag gamitin ang sarili mong health insurance card.
労災保険
- Health check-up sa pagsisimula at isang beses sa isang taon. Ibibigay sa iyo ang resulta.
健康診断
- Huwag magtrabaho kapag lasing, kulang sa tulog o may sakit. Huwag gumamit ng telepono habang nagpapatakbo ng makina.
飲酒・睡眠不足・スマホ

- Bawal ang harassment o pambu-bully tungkol sa kaligtasan. Kumonsulta sa support person o sa Labour Standards Office.
ハラスメント・相談先
- Puwede kang tumanggi sa malinaw na mapanganib na trabaho at iulat ito. Hindi ka paparusahan sa pag-uulat.
危険な作業の拒否・通報

10-tanong na pagsusulit

確認テスト（理解の記録用）

1. Ano ang unang gagawin kapag mukhang may mali sa makina?
2. Bago linisin ang slicer, ano ang dapat gawin?
3. Nasaan ang mga emergency stop button sa linya mo?
4. Aling guwantes para sa talim? Para sa kemikal?
5. Puwede bang paghaluin ang dalawang panlinis para mas mabilis?
6. Paano bubuhatin ang 20 kg na lalagyan?
7. Ano ang gagawin sa paso?
8. Nasaan ang assembly point sa paglikas?
9. Kung nasaktan ka sa trabaho, sino ang magbabayad ng ospital?
10. Dapat bang iulat ang near-miss kahit walang nasaktan?

Mga sagot: 1) huminto, tumawag, maghintay · 2) patayin ang kuryente at isabit ang karatula · 3) tingnan ang mapa ng site · 4) cut-resistant / chemical-resistant · 5) hindi kailanman · 6) dalawang tao o trolley, ibaluktot ang tuhod · 7) umaagos na tubig 10+ minuto · 8) tingnan ang plano · 9) workers' accident insurance · 10) oo.

Record ng pagsasanay

雇入れ時安全衛生教育 実施記録

Petsa at oras / 実施日時	2026年 月 日 時 分 ～ 時 分
Lugar ng trabaho / 事業場	サンプル食品株式会社 豊橋工場（※架空）
Tagapagturo / 講師	製造課長 鈴木 一郎（※架空）
Mga paksang natalakay / 教育項目	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8（安衛則第35条第1項各号）
Wika / paraan / 実施言語・方法	Tagalog・日本語併記テキスト、 ☐ interpreter / ☐ video
Iskor sa quiz / 確認テスト	／ 10

Pirma ng manggagawa / 受講者の署名

Petsa / 署名日

Itago ang record na ito sa lugar ng trabaho. Patunay ito na ibinigay ang induction training.

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。

Ang tekstong ito ay kagamitan sa pagtuturo na inihanda mula sa Industrial Safety and Health Act (Art. 59) at Regulations (Art. 35). Kathang-isip ang kumpanya.

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。