

Làm việc an toàn ở đây: điều mọi người mới phải biết

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）。

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

Công việc / 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））

Người hướng dẫn / 講師: 製造課長 鈴木 一郎（※架空）・**Thời lượng / 時間:** 3時間（入社初日）

Ngôn ngữ / 言語: Tiếng Việt + 日本語・**Phiên bản / 版:** 2026-09・安衛法第59条・安衛則第35条

Mục đích và 8 nội dung bắt buộc

この教育の目的と8つの項目

Law of Japan (Law of Safety and Health, Article 59) requires that every new employee, regardless of language proficiency, must receive 8 items of training before starting work. This document contains all 8 items for your workplace. Read with the instructor, ask questions, and sign the 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. Nguy hiểm của máy móc và vật liệu ở đây, cách xử lý

機械・原材料等の危険性・有害性と取扱い

2. Thiết bị an toàn và đồ bảo hộ: công dụng và cách dùng

安全装置・保護具の性能と取扱い

3. Quy trình làm việc

作業手順

4. Kiểm tra trước khi bắt đầu làm

作業開始時の点検

5. Bệnh có thể phát sinh từ công việc này và cách phòng ngừa

発生するおそれのある疾病の原因と予防

6. Ngăn nắp, trật tự và sạch sẽ

整理・整頓・清潔の保持

7. Sơ cứu và sơ tán khi có tai nạn

事故時等の応急措置・退避

8. Những điều cần thiết khác về an toàn và sức khỏe

その他必要な事項

DỪNG · GỌI · CHỜ – thấy bất thường thì dừng máy, gọi tổ trưởng, chờ chỉ dẫn. Không bao giờ tự sửa.

「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 Nguy hiểm tại nơi làm việc này

この職場の機械・原材料の危険と取扱い（第1号）

Mọi tai nạn ở đây bắt đầu từ một trong những điều này. Học quy tắc cho từng mục.

Máy / vật liệu / 機械・物	Nguy hiểm / 危険	Quy tắc / 守ること
Máy thái / máy cắt スライサー・カッター	Tay chạm lưỡi dao, bị cuốn (đứt, mất ngón) 刃に手が触れる／巻き込まれ（切創・切断）	Tắt nguồn trước khi vệ sinh hoặc gỡ kẹt. Găng chống cắt. Không tháo nắp an toàn 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
Chảo chiên / nồi hơi フライヤー・蒸気釜	Dầu nóng, hơi nước (bỏng) 高温の油・蒸気（やけど）	Găng và tạp dề chịu nhiệt. Không để nước rơi vào dầu. Mở nắp từ từ 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
Sàn ướt / bậc 濡れた床・段差	Trượt, ngã 滑り・転倒	Giày an toàn chống trượt. Lau ngay chỗ đổ. Không chạy 耐滑安全靴。こぼれたらすぐ拭く。走らない
Xe đẩy / thùng nặng (20 kg) 台車・重い容器（20kg）	Đau lưng, kẹp tay 腰痛・挟まれ	2 người hoặc xe đẩy. Khụy gối khi nâng 2人で持つか台車を使う。膝を曲げて持ち上げる
Hóa chất tẩy rửa (kiềm, clo) 洗浄剤（アルカリ・塩素系）	Tổn thương da, mắt; trộn sinh khí độc 皮膚・目の障害、混ぜると有毒ガス	Kính và găng chống hóa chất. Tuyệt đối không trộn. Xem nhãn và phiếu an toàn (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
Tủ lạnh / tủ đông (-20 °C)	Hạ thân nhiệt, bị nhốt 低体温・閉じ込め	Mở được từ bên trong. Không quá 10 phút. Mặc đồ chống lạnh 内側から開けられる。10分以上入らない。防寒着

冷蔵庫・冷凍庫
(-20℃)

Bếp nóng ẩm
高温多湿の調理場

Sốc nhiệt
熱中症

Uống nước, bổ sung muối thường xuyên.
Làm mát ở phòng nghỉ. Mệt thì báo ngay
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 Thiết bị an toàn và đồ bảo hộ

安全装置・保護具の性能と使い方（第2号）

- **Nút dừng khẩn cấp:** bấm ngay khi có người hoặc vật bị kẹt. Biết vị trí mọi nút trước khi bắt đầu.
非常停止ボタンの位置
- **Nắp và tấm chắn an toàn:** không bao giờ tháo hoặc bỏ qua, dù nhanh hơn.
安全カバーを外さない
- **Đồ bảo hộ** được chọn theo từng nguy hiểm. Mang là bắt buộc, không phải tùy chọn. Thay khi rách.
保護具は着用義務・破れたら交換

Đồ bảo hộ / 保護具	Khi nào / いつ使うか
Giày an toàn chống trượt 耐滑安全靴	Mọi người, luôn luôn 全員・常時
Găng chống cắt 耐切創手袋	Dao, máy thái 刃物・スライサー作業
Găng và tạp dề chịu nhiệt 耐熱手袋・前掛け	Chảo chiên, nồi フライヤー・釜
Kính, găng chống hóa chất ゴーグル・耐薬品手袋	Khi dùng hóa chất tẩy rửa 洗浄剤の使用時
Mũ, khẩu trang 帽子・マスク	Luôn luôn, để vệ sinh (thực phẩm) 衛生のため常時（食品）

3 Quy trình làm việc

作業手順（第3号）

Làm theo đúng thứ tự đã viết. Bước nào không hiểu, hỏi trước khi làm.

Tình huống / 場面	Quy trình / 手順
Trước khi làm 作業前	Rửa tay → kiểm tra trang phục → kiểm tra nắp an toàn và nút dừng khẩn cấp → kiểm tra sàn 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
Dừng máy 機械の停止	Nút dừng khẩn cấp → tắt nguồn → treo biển ĐANG VỆ SINH → rồi mới vệ sinh 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
Vật nặng 重量物	Từ 20 kg: 2 người hoặc xe đẩy. Nâng bằng chân 20kg以上は2人または台車。腰を落として持つ
Có bất thường 異常時	DỪNG · GỌI · CHỜ (dừng máy, gọi tổ trưởng, chờ chỉ dẫn) 止める・呼ぶ・待つ（機械を止め、班長を呼び、指示を待つ）

4 Kiểm tra trước khi bắt đầu

作業開始時の点検（第4号）

Kiểm tra hằng ngày trước khi bắt đầu. Có gì bất thường, báo tổ trưởng và không bắt đầu.

☐ Nắp an toàn và nút dừng khẩn cấp hoạt động tốt

安全カバー・非常停止ボタンが正常に動く

☐ Sàn khô và không có vật cản

床が濡れていない・物が置かれていない

☐ Găng, giày, kính không rách

手袋・靴・ゴーグルに破れがない

☐ Bình hóa chất có nhãn

洗浄剤の容器にラベルがある

☐ Tôi khỏe (báo khi sốt, tiêu chảy, bị thương)

体調が良い（発熱・下痢・けがの時は申告）

5 Bệnh có thể phát sinh từ công việc này

この仕事で起こりうる病気と予防（第5号）

- **Say nắng, sốc nhiệt:** uống nước và bổ sung muối đều đặn, nghỉ ở phòng mát, báo ngay khi chóng mặt, đau đầu.

熱中症

- **Đau lưng:** khụy gối, giữ vật sát người, vật nặng thì 2 người hoặc dùng xe đẩy.

腰痛

- **Tổn thương da, mắt do hóa chất:** đeo kính và găng, không trộn hóa chất, rửa ngay nếu bị bắn.

化学物質による障害

- **Tổn thương do lạnh trong kho đông:** mặc đồ chống lạnh, hạn chế thời gian ở trong.
低温障害
- **Tổn thương thính giác do ồn:** đeo bịt tai nơi có biển báo.
騒音
- **Nhiễm khuẩn (nơi làm thực phẩm):** báo khi sốt, tiêu chảy, đứt tay; giữ tay và quần áo sạch.
食品衛生・感染

Bác sĩ công ty đến mỗi tháng một lần (thứ Tư tuần 2). Khám sức khỏe khi vào làm và mỗi năm một lần.

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 Ngăn nắp, trật tự, sạch sẽ

整理・整頓・清潔（第6号）

- Giữ lối đi và cửa thoát hiểm thông thoáng. Không để gì trên sàn.
通路・非常口をふさがない
- Trả dụng cụ, vật liệu về đúng chỗ đã đánh dấu.
定位置に戻す
- Lau ngay chỗ đổ; sàn ướt gây hậu quả hết các vụ ngã.
こぼれたらすぐ拭く
- Rửa tay, thay đồ làm việc sạch; tuân thủ quy định vệ sinh.
手洗い・清潔な作業着

7 Tai nạn: sơ cứu và sơ tán

事故のときの応急措置と避難（第7号）

- Bị thương: dừng máy, gọi tổ trưởng, không di chuyển người bị thương nặng. Nặng → 119.
けが：機械停止・班長へ・119
- Chảy máu: ấn chặt bằng vải sạch. Bỏng: xả nước lạnh từ 10 phút. Hóa chất vào mắt: rửa 15 phút rồi đến bệnh viện.
出血・やけど・薬品
- Cháy: hô to, bấm chuông báo, thoát bằng lối gần nhất; không dùng thang máy. Động đất: bảo vệ đầu, dừng máy, sơ tán khi hết rung.
火災・地震
- Báo cáo mọi tai nạn và suýt tai nạn, kể cả nhỏ. Giấu chấn thương không bao giờ được xử nhẹ hơn – chỉ nguy hiểm hơn.
ヒヤリハットも報告

Tại đây: Bị thương, tai nạn: báo ngay tổ trưởng, dừng máy. Chảy máu: ấn chặt.
Bỏng: xả nước lạnh từ 10 phút. Khẩn cấp: 119. Sơ tán: 2 lối thoát hiểm (đông và tây);
điểm tập trung là bãi xe trước cổng chính.

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。

Báo cho: Tổ trưởng → Trưởng phòng sản xuất SUZUKI (máy lẻ 201) → Phụ trách an toàn 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 Những điều khác bạn cần biết

そのほか安全・衛生に必要なこと（第8号）

- Bảo hiểm tai nạn lao động (労災) chi trả điều trị và tiền lương mất do chấn thương khi làm việc và trên đường đi làm. Bạn không phải trả. Báo công ty; không dùng thẻ bảo hiểm y tế của mình.
労災保険
- Khám sức khỏe khi vào làm và mỗi năm một lần. Kết quả được thông báo cho bạn.
健康診断
- Không làm việc khi say rượu, thiếu ngủ hoặc ốm. Không dùng điện thoại khi vận hành máy.
飲酒・睡眠不足・スマホ
- Không được quấy rối hay bắt nạt về vấn đề an toàn. Hãy trao đổi với người hỗ trợ hoặc Văn phòng Thanh tra lao động.
ハラスメント・相談先
- Bạn có thể từ chối công việc rõ ràng nguy hiểm và báo cáo. Bạn không bị phạt vì báo cáo.
危険な作業の拒否・通報

10 câu kiểm tra

確認テスト（理解の記録用）

1. Máy có vẻ bất thường, việc đầu tiên bạn làm là gì?
2. Trước khi vệ sinh máy thái, bạn phải làm gì?
3. Nút dừng khẩn cấp trên dây chuyền của bạn ở đâu?
4. Dùng găng nào cho dao? Cho hóa chất?

5. Có được trộn hai hóa chất tẩy rửa để nhanh hơn không?
6. Nâng thùng 20 kg như thế nào?
7. Bị bỏng thì làm gì?
8. Điểm tập trung khi sơ tán ở đâu?
9. Bị thương khi làm việc, ai trả viện phí?
10. Có phải báo cáo suýt tai nạn dù không ai bị thương không?

Đáp án: 1) dừng, gọi, chờ · 2) tắt nguồn và treo biển · 3) xem sơ đồ · 4) chống cắt / chống hóa chất · 5) không bao giờ · 6) 2 người hoặc xe đẩy, khuỵu gối · 7) xả nước từ 10 phút · 8) xem sơ đồ · 9) bảo hiểm tai nạn lao động · 10) có.

Biên bản huấn luyện

雇入れ時安全衛生教育 実施記録

Ngày giờ / 実施日時	2026年 月 日 時 分 ~ 時 分
Nơi làm việc / 事業場	サンプル食品株式会社 豊橋工場 (※架空)
Người hướng dẫn / 講師	製造課長 鈴木 一郎 (※架空)
Nội dung đã huấn luyện / 教育項目	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 (安衛則第35条第1項各号)
Ngôn ngữ / hình thức / 実施言語・方法	Tiếng Việt · 日本語併記テキスト、 ☐ phiên dịch / ☐ video
Điểm kiểm tra / 確認テスト	/ 10

Chữ ký người lao động / 受講者の署名

Ngày / 署名日

Lưu biên bản này tại nơi làm việc. Đây là bằng chứng đã huấn luyện khi tuyển dụng.

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。

Tài liệu này là tài liệu hỗ trợ huấn luyện, soạn theo Luật An toàn vệ sinh lao động (Điều 59) và Quy tắc (Điều 35). Công ty là giả định.

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。