



# 避難所ですぐに使える 食中毒予防ブック

マニュアル・リーフレット・ポスター

## 1 管理責任者用マニュアル類

資料 1	表	食中毒予防のために揃えたい衛生用品（例）
	裏	手洗い環境の整備
資料 2		食中毒予防チェックリスト
資料 3		食中毒予防に関する館内放送マニュアル
資料 4		塩素系消毒液（次亜塩素酸ナトリウム液）の希釈マニュアル
資料 5		トイレ清掃マニュアル
資料 6		おう吐物・ふん便処理マニュアル

## 2 配布用リーフレット

資料 7	表	避難者向け食中毒予防リーフレット
	裏	
資料 8	表	避難者向け食中毒予防リーフレット多言語版
	裏	
資料 9	表	炊き出しボランティア向け食中毒予防リーフレット
	裏	避難所への弁当等提供者向け食中毒予防リーフレット

## 3 掲示用ポスター

資料 10	表	手洗い場用ポスター（水が使える場合）
	裏	手洗い場用ポスター（水が使えない場合）
資料 11	表	手洗い場用ポスター（水が使える場合）多言語版
	裏	手洗い場用ポスター（水が使えない場合）多言語版
資料 12		トイレ用ポスター
資料 13		トイレ用ポスター多言語版
資料 14		炊事場用ポスター
資料 15		炊事場用ポスター多言語版

## 4 問い合わせ先

資料 16	表	食中毒予防に関する問い合わせ先（保健所一覧）
	裏	

## はじめに

災害発生時は衛生状態の悪化が懸念され、過去には、避難所において炊き出しの食事等を原因とする食中毒が発生しています。

本書は、避難所における食中毒予防の観点から、食品等の取扱い、普及啓発を行う際に御活用いただけるマニュアル、ポスター等を一冊にまとめたものです。

本書が、避難所で生活される方々の健康を守る一助となれば幸いです。

## 本書の特徴

- ・ 非常時の対応として、食中毒予防のための最低限のポイントを端的にまとめました。
- ・ 各ページはミシン目に沿って切り離して使うことができます。
- ・ 避難者向けのポスター等には、多言語版（英語、中国語（簡体字、繁体字）、韓国語）を用意しました。

## 本書の使い方

- ・ **チェックリスト**は、食品の取扱い時に注意すべき食中毒予防のポイントを示したものです。管理責任者は、コピーして配付するなど、各担当者に情報伝達してください。
- ・ **マニュアル**は、各作業を行う際の手順や参考になる取組例を示したものです。管理責任者は、コピーして配付する、掲示するなど、各担当者に情報伝達してください。また、必要な物資はできるだけ作業前に準備し、用途を表示しておきましょう。
- ・ **リーフレット**は、避難者や炊き出しボランティア等に食中毒予防のポイントを普及啓発するためのものです。コピーして配布する、掲示するなどして御使用ください。
- ・ **ポスター**は、避難所の開設時等に、各場所に掲示し、避難者等に食中毒予防を注意喚起するためのものです。必要に応じてコピーして御使用ください。

本書は、東京都ホームページ「食品衛生の窓」からもダウンロード可能です。出力等する場合は、こちらを併せてご活用ください。

●東京都の食品安全情報サイト「食品衛生の窓」  
<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/shokuhin/>

食品衛生の窓

検索



## 食中毒予防のために揃えたい衛生用品（例）

用途	衛生用品（例）		設置場所（例）
手洗い	・ 手指消毒剤		手洗い場 トイレ 炊事場 食事をする場所
	（水が使える場合） ・ ペーパータオル ・ ハンドソープ	（水が使えない場合） ・ ウェットティッシュ	
避難者による 自炊・炊き出し	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 食器、食器用洗剤、スポンジ、タオル、布巾</li> <li>・ 調理器具用消毒剤（次亜塩素酸ナトリウム液（塩素系漂白剤等）又はアルコール消毒剤）</li> <li>・ ペーパータオル、ラップ、ホイル</li> <li>・ 生ごみを入れるもの（蓋つきバケツ等）、ごみ袋</li> <li>・ 使い捨て手袋、使い捨てマスク、頭にかぶるもの（三角巾など）</li> </ul>		炊事場
トイレ掃除	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 使い捨て手袋、ゴム手袋</li> <li>・ 使い捨てマスク</li> <li>・ 使い捨てエプロン（ない場合は、ごみ袋に穴をあけてかぶるなど、汚物が衣類につかないようにする。）</li> <li>・ 次亜塩素酸ナトリウム液（塩素系漂白剤等）、希釈用ペットボトル（用途を書いておく）、バケツ</li> <li>・ 雑巾（拭くもの）、ほうき、ちりとり、モップ</li> <li>・ 便器用ブラシ、トイレ用洗剤</li> <li>・ ごみ袋</li> </ul>		トイレ
汚物処理	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 使い捨て手袋（ない場合は、ビニール袋等を用い、直接手で触れないようにする。）</li> <li>・ 使い捨てマスク</li> <li>・ 使い捨てエプロン（ない場合は、ごみ袋に穴をあけてかぶるなど、汚物が衣類につかないようにする。）</li> <li>・ 拭き取り用の布やペーパータオル（ない場合は、新聞紙など）</li> <li>・ ごみ袋</li> <li>・ 次亜塩素酸ナトリウム液（塩素系漂白剤等）、希釈用ペットボトル（用途を書いておく）、バケツ</li> </ul>		生活エリア トイレ
その他	・（屋内トイレの場合）専用の履物		トイレ
	・ ハエ取りリボン、ハエ取り用粘着シート		炊事場 食事をする場所

- 各用品には、目立つように用途を記入しておきましょう。
- 消毒剤は子供の手の届かないところに保管しましょう。

# 手洗い環境の整備

手指の衛生は最も基本的かつ重要な食中毒・感染症予防のポイントです。水が十分使えない環境でも、避難者の方が、できるかぎり手指の衛生を保てるよう、避難所の手洗い環境を整えましょう。



東京防災公式キャラクター  
「防サイくん」

## 水が使える場合

- ・手洗い場に、ハンドソープ、手指消毒剤、ペーパータオル、ごみ箱を設置しましょう。
- ・共用タオルや手洗いバケツは設置しないでください。
- ・手洗い場に、ポスターを掲示しましょう（資料10表、資料11表）。



## 水が使えない場合

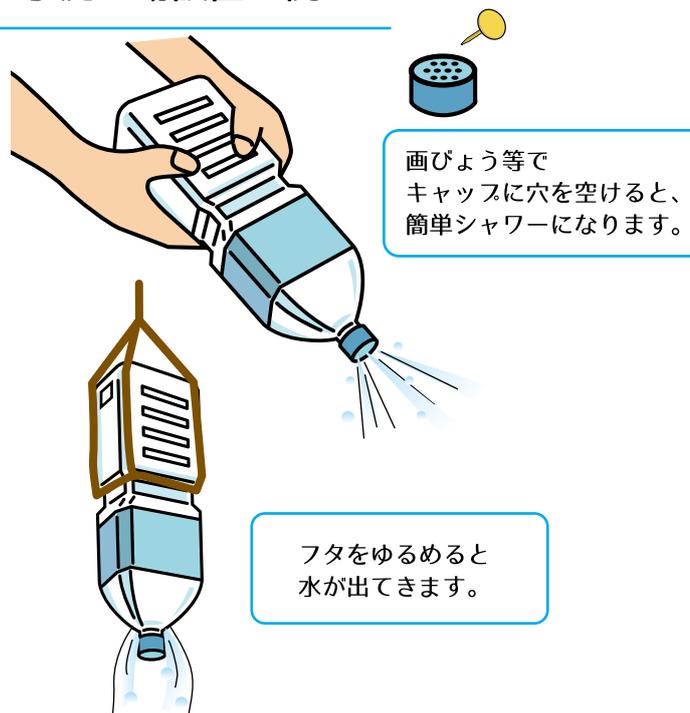
- ・手洗い場に、ウェットティッシュ、手指消毒剤、ごみ箱を設置しましょう。
- ・手洗い場に、ポスターを掲示しましょう（資料10裏、資料11裏）。



### ポリタンクを使った 手洗い場設置の例



### ペットボトルを使った 手洗い場設置の例



# 食中毒予防チェックリスト



## 食品の受け入れ

- 一部の梱包を開封し期限表示を確認する。期限切れや期限のわからない食品は廃棄する。
- 内容物を確認し、異常（異臭、外観、容器の破損など）があれば廃棄する。
- 確認後、品名、受入日時、消費期限（賞味期限）を、外箱に目立つように記入する。
- 受入の状況を記録する。（日時、品名、数量等）

## 食品の保管

- 食品は汚染を受けにくく直射日光が当たらない屋内に保管する。
- 特にごみ集積所やトイレに近接する場所、異臭のする場所は避ける。
- やむを得ず、屋外のテントなどで保管する場合は、すのこを敷くなど、直接地面に置かないようにする（避難所再編成時等に空調管理された室内保管へ移行する）。
- 備蓄品及び支援物資の保管場所に動物を近づけないようにする。
- 期限表示の順に整理し、保管・提供する。
- 在庫を定期的を確認し、期限の切れた食品は廃棄する。
- 食品の廃棄場所は、食品を扱う場所から離すか、仕切るようにする。

## 食品の配布

- 配布時に、期限表示や、異臭、容器の破損などの異常がないかを確認し、何かあれば直ちに配布を中止する。
- 日持ちのしない食品（弁当、おにぎりなど）は、できるだけ早めに食べるよう伝える。また、「次にいつ食事があるか分からない」という不安感から食品を取り置きしないよう、次回の食品配布の予定等を避難者に伝える。
- 生ごみや容器等を捨てる時は、避難所のルールに従って分別し、決められた場所に捨てるよう伝える。

## 自炊・炊き出し等への対応

- 炊事場（自炊・炊き出しを行う場所）に食中毒予防ポスター（資料 14、資料 15）を掲示する。
- 炊き出しボランティアに対して、食中毒予防リーフレット（資料 9 表）を配布する。
- 避難所への弁当等提供者に対して、食中毒予防リーフレット（資料 9 裏）を配布する。
- 調理を行う場所に動物を近づけないようにする。

## 食中毒の疑いがあった場合

- 体調不良者は早めに医師や医療スタッフ、健康相談スタッフに申し出るよう声を掛ける。
- 下痢、おう吐、腹痛の患者が同時期に複数名発生した場合には、保健所に連絡する。

# 食中毒予防に関する 館内放送マニュアル



東京防災公式キャラクター  
「防サイくん」

タイミング	放送内容（例）
<b>食事の前 食品の配布時</b>	<p><b>手洗い（水が使える場合）</b> 「感染症や食中毒の予防には、手洗いが重要です。食事の前、トイレの後には必ず手を洗い、水分をふき取った後に〇〇（手指消毒剤の製品名）で消毒しましょう。」</p> <p><b>手の消毒（水が使えない場合）</b> 「感染症や食中毒の予防には、手を衛生的に保つことが重要です。食事の前、トイレの後には、ウェットティッシュなどで手の汚れをよく落とし、〇〇（手指消毒剤の製品名）で手を消毒しましょう。」</p> <p><b>食中毒予防（春、秋、冬）</b> 「食中毒は一年中発生します。（炊き出し、弁当・おにぎりなど）配られた食品は、取り置きせずになるべく早めに食べましょう。なお、次の食品の配布は〇時の予定です。」</p> <p><b>食中毒予防（夏）</b> 「館内の気温が〇℃と高くなっています。食中毒が起こりやすい環境です。（炊き出し、弁当・おにぎりなど）配られた食品は残しておかないようにしましょう。なお、次の食品の配布は〇時の予定です。」</p> <p><b>食べ残し、ごみの処理</b> 「食べ残しなどの生ごみや食品の容器は、臭いや虫の発生の原因となります。避難所のルールに従って分別し、決められた場所に捨ててください。」</p>
<b>胃腸炎患者の 発生があったとき</b>	<p>「避難所内で下痢、おう吐、腹痛などの胃腸炎患者が発生しています。食事の前、トイレの後、外出から戻ったときなどは、念入りに手を洗い、水分をふき取った後に〇〇（手指消毒剤の製品名）で消毒しましょう。」</p> <p>「下痢、腹痛、おう吐、発熱など体調がすぐれない場合や周りに体調不良の方がいらっしゃる場合は、お早めに医療スタッフや健康相談のスタッフにお申し出ください。」</p> <p>「もし、おう吐してしまったり、おう吐物を見かけたときは、自分で片づけずに〇〇班までお知らせください。」</p>
<b>トイレ清掃を 行う時刻の前</b>	<p>「いつもトイレの清掃作業に御協力いただきありがとうございます。本日のトイレ清掃当番は〇〇班です。どうぞよろしくお願いいたします。」</p>

# 塩素系消毒液の取り扱いマニュアル

## (次亜塩素酸ナトリウム液)

塩素系消毒液（次亜塩素酸ナトリウム液）は塩素系漂白剤等を希釈して作ります。

塩素系消毒液は使い方を間違えると効果がなくなるだけでなく、思わぬ事故につながる場合があります。用途に応じた希釈や使用、保管時の注意事項を守りましょう。

### 希釈方法

#### おう吐物、ふん便の処理時 希釈後の濃度 約0.1%

原液濃度 5～6%の場合

500mlのペットボトル1本の水に  
原液 10ml（ペットボトルのキャップ2杯）



2リットルのペットボトル1本の水に  
原液 40ml（ペットボトルのキャップ8杯）



#### 調理器具、トイレのドアノブ、便座、衣類等の消毒 希釈後の濃度 約0.02%

原液濃度 5～6%の場合

2リットルのペットボトル1本の水に  
原液 10ml（ペットボトルのキャップ2杯）



### 使用するときの注意事項

- ・手指の消毒には絶対に使用しないでください。
- ・使用する際は十分に換気してください。
- ・有毒ガスが発生するため、酸と混ぜて使用しないでください。
- ・汚れが残ったまま使用すると効果が弱まります。できるだけ汚れを落としてから使用してください。
- ・漂白作用があります。容器の「使用上の注意」を確認してください。
- ・商品により塩素濃度が異なるので表示などを確認してください。

### 保管するときの注意事項

- ・希釈したものは時間が経つと効果が減っていくので、その都度使い切りましょう。
- ・希釈したものをペットボトルで保管するときは、誤飲しないよう、容器に目立つように薬品名や濃度を記入しておきましょう。
- ・原液、希釈液ともに、直射日光の当たらない場所で保管しましょう。
- ・危険なので子供などの手の届かないところに保管しましょう。



# トイレ清掃マニュアル



トイレが不衛生だと、感染症のまん延が懸念されるだけでなく、避難者の健康上の問題（ぼうこう炎や脱水症など）や衛生上の問題（トイレ以外の場所がトイレとして使用される）などが発生するおそれがあります。トイレは定期的に清掃し、清潔に保ちましょう。

## 用意するもの

- ・使い捨て手袋
- ・ゴム手袋
- ・使い捨てマスク
- ・使い捨てエプロン
- ・塩素系消毒液  
(次亜塩素酸ナトリウム液。塩素系漂白剤等)
- ・バケツ
- ・雑巾(拭くもの)
- ・新聞紙
- ・ほうき
- ・ちりとり
- ・モップ
- ・便器用ブラシ
- ・トイレ用洗剤
- ・ゴミ袋



- 1** マスクと使い捨て手袋を着用する(塩素系消毒液やトイレ用洗剤の原液、ブラシなどを用いる際には、厚手のゴム手袋が望ましい。)



- 6** 塩素系消毒液(0.02%)に浸して絞った布等で、汚れの少ない方から順に拭く。  
(手洗い器→タンク→フタ→便座→便器の外側)



- 2** トイレのドアや窓を開け、換気する。



- 7** 塩素系消毒液(0.02%)に浸したモップでトイレ全体の床を拭く。



- 3** バケツに水を入れ、塩素系消毒液(0.02%)を作る。(資料4)



- 8** 便器の内側は、汚れがあれば便器用ブラシで擦り落とす。その後、トイレ用洗剤の原液をかけ、2~3分後にこすらずに水で流す。



- 4** トイレ内の備品(ゴミ箱、サニタリーボックス等)を外に出し、ほうきで床をはく。汚物があった場合は、新聞紙等で汚染を広げないようにふき取る。



- 9** 清掃用具を片付ける。繰り返し使うものは、洗浄し、塩素系消毒液(0.02%)に30分~60分浸して消毒する。(汚物に直接触れた用具は塩素系消毒液(0.1%)で消毒する。)



- 5** 塩素系消毒液(0.02%)に浸して絞った布等で、手の触れる部分を拭く。  
(水道の取っ手→ドアノブ→手すり→水洗レバー→ペーパーホルダー)



- 10** 清掃が終わったら、手袋を外して手を洗い、乾燥後、手指をアルコール消毒する(資料10)。



トイレの清掃作業に従事した後は、調理作業は避けてください。

# おう吐物・ふん便処理マニュアル

おう吐物やふん便には、食中毒や感染症を起こす細菌やウイルス等が含まれているおそれがあります。特に、ノロウイルスは感染力がとても強いので、処理をする人や周囲の人への感染拡大を防ぐために、適切な処理が必要です。

東京防災公式キャラクター  
「防サイくん」



## 用意 するもの

- ・使い捨てマスク
- ・使い捨て手袋（ないときは、ビニール袋等を用い、直接手で触れないようにする。）
- ・使い捨てエプロン（ないときは、ゴミ袋に穴をあけてかぶるなど、汚物が衣類につかないようにする。）
- ・拭き取り用の布やペーパータオル（ないときは、新聞紙など）
- ・ゴミ袋
- ・塩素系消毒液（次亜塩素酸ナトリウム液。塩素系漂白剤等）
- ・バケツ



## 処理手順

① 汚染場所に近づかないよう、周囲にいる人を遠ざける。窓を大きく開けるなどして換気する。

② 処理をする人は使い捨て手袋、マスク、エプロンを着用する。可能であれば、靴底が汚染されないよう靴カバー（ビニール袋など）を靴の上から履く。



③ バケツに水を入れ、塩素系消毒液（0.1%）を作る。（資料4）

④ 使い捨ての布やペーパータオル等で外側から内側に向けて、汚れた面を折り込みながら静かに拭き取る。  
汚れた面でこすると汚染を拡げてしまうので注意する。



⑤ 使用した布やペーパータオル等はすぐにごみ袋に入れ、処分する。  
（ごみ袋に塩素系消毒液（0.1%）を染み込む程度に入れ消毒するとよい。）



⑥ 新しい手袋をして、汚物がついた床とその周囲（半径2m程度）を、塩素系消毒液（0.1%）を染み込ませた布やペーパータオル等で覆うか、浸すように拭く。※塩素系消毒液は金属を腐食するので、ふき取り後10分程度たったら水拭きする。



⑦ 処理後は手袋を外して手を洗い、消毒する（資料10）。  
手袋、マスク等は、使った布やペーパータオル等と同じように処分する。



## 注意点

- 汚物で汚れた衣類は、廃棄するか、マスク、手袋をしたうえで、バケツなどで水洗いし、汚れを十分落とした後、塩素系消毒液（0.02%）に30～60分浸すか、85℃で1分間以上になるように熱湯消毒し、その後、ほかのものと分けて洗濯する。
- 塩素系消毒液でカーペットや衣類を消毒すると変色したり傷むことがある。
- おう吐物の処理後48時間は、下痢やおう吐などの症状に注意し、調理作業は避ける。