

避難所における 食品衛生確保ガイドライン

～災害時の食中毒を予防しましょう～

平成26年4月

京都府健康福祉部生活衛生課

目 次	ページ
1 目的	2
2 災害時の避難所における食中毒予防	4
(1) 災害時食中毒予防の3原則	4
(2) 災害時の手洗い方法	6
(3) 飲料水の衛生	8
(4) 衛生状態を保つために用意しておいた方がよいもの	9
(5) 食品取扱いの注意事項	11
① 避難所を管理する方々	11
② 避難所で生活される方々	15
③ 避難所へ食料を提供される方々	17
(6) 災害発生時の府の対応フロー	19
3 資料編	21
(1) 記録様式例（チェックリスト）	21
(2) 関係機関連絡先	24
(3) 食中毒の種類	25
(4) 食中毒予防の原則（家庭でできる食中毒予防）	31
(5) 掲示物、配布物等	37

1 目的

近年、腸管出血性大腸菌 O157 やノロウイルスなど、食中毒の原因となる細菌やウイルスの名前をよく耳にされると思います。食中毒は、食品の温度管理が困難になりやすい夏場の暑い時期だけでなく、1年中発生しています。

食中毒の原因となる物質は、手、包丁、まな板などの調理器具や食品に付着していても目には見えず、吐き気や嘔吐、下痢、発熱などを起こすことがあります。食中毒とはどのようなものなのか、食中毒の症状や種類、対処法など、食中毒の予防には平常時から正しい知識が必要です。

また、大規模な災害が発生した場合には、電気・ガス・水道等のライフラインが破壊されることが予想され、この場合、食品の低温保管ができなくなる、食品の加熱や洗浄が不十分になる等、食中毒が発生しやすい状況になります。

災害発生時、支援物資である食品の温度管理不足から食中毒が発生した事例もあり、特に、避難所で生活する場合、支援食料の輸送、保管、炊き出し等における食品の衛生管理を確実にを行い、食中毒を

予防する必要があります。

避難所での生活は、夏場を迎えたり、長期化する可能性もあり、その際にも様々な健康への影響が懸念され、健康を守るための対策が重要です。

本ガイドラインは、避難所で生活をされる方々、支援される関係者及び避難所管理者が、それぞれ避難所における食品の衛生管理に関してご留意いただくことで、食中毒を予防し、避難所で生活される方々の健康を守ることを目的に作成したものです。

本ガイドラインを活用して、災害時における食中毒“0”を目指しましょう。

2 災害時の避難所における食中毒予防

大規模な災害が発生した場合には、ライフラインが破壊されることが予想されます。そういった場合は、清潔な水、電気やガスなどの確保が難しくなり、食中毒が発生しやすい状況となります。

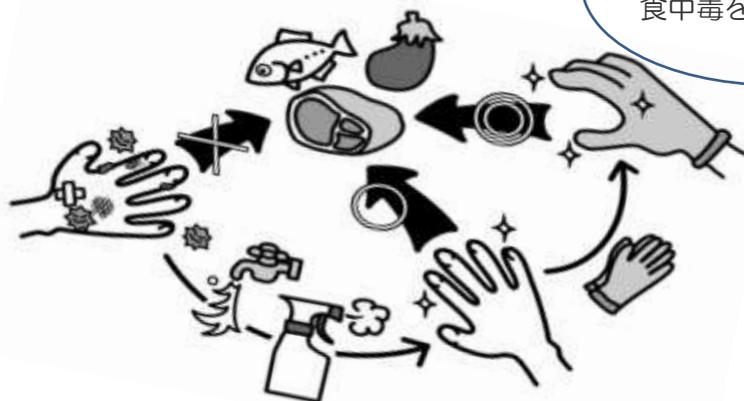
次のようなことに注意し食中毒を防ぎましょう。

(1) 災害時食中毒予防の3原則



原則1 細菌をつけない！

3原則を守って、
食中毒を予防しよう！



使い捨て手袋を着用して、食品を素手で扱うことは、なるべく避けましょう。災害発生初期段階では、清潔な水の確保が難しく、救助・復旧作業で汚れた手を洗うことが不十分になりがちです。

また、手には食中毒の原因となる黄色ブドウ球菌等が付いていることがあります。

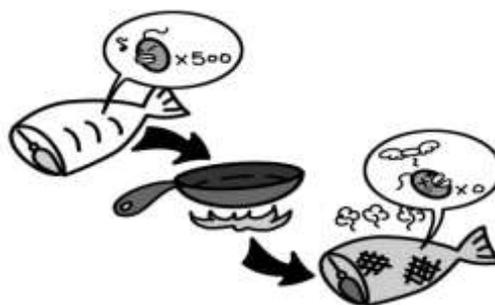
原則2 細菌を増やさない！



食品は早く食べて、常温で長時間放置しないようにしましょう。

温度管理が悪いと、ほとんどの微生物は時間の経過と共に増えていきます。災害時は、電気が復旧するまで、冷蔵庫が使えませるので、温度管理が難しくなります。そのため、時間管理が衛生状態を保つためのポイントとなります。

原則3 細菌をやっつける！



食品はしっかり加熱しましょう。

ほとんどの微生物は、加熱すれば死んでしまいます。沸騰できるものは沸騰させましょう。

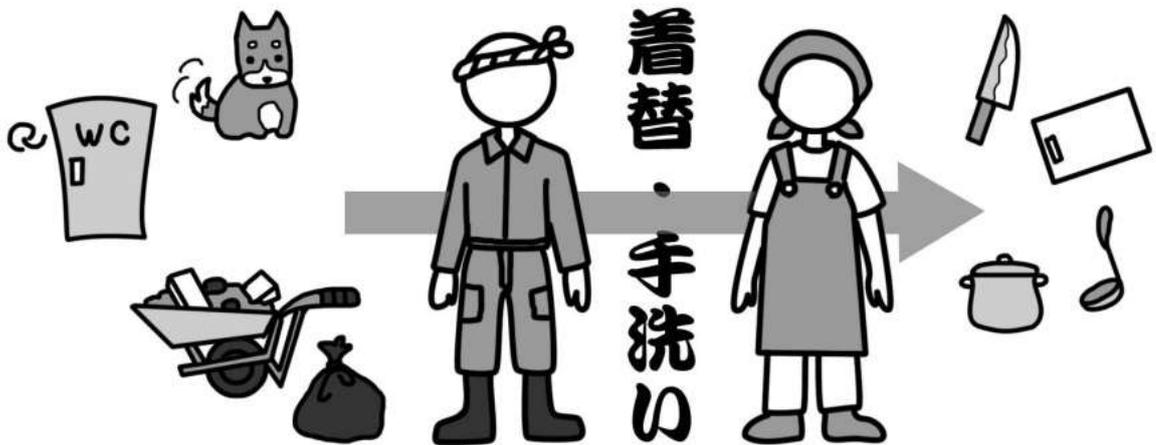
➡ 配布資料 (40ページ: 災害時の食中毒予防3原則)

参考資料 (31ページ: 家庭でできる食中毒予防)

(2)

災害時の手洗い方法

① 手洗いのタイミング



食中毒予防に限らず、衛生状態を保つための基本は正しい手洗いです。次にあげるようなタイミングで手を洗い、食中毒の原因となる微生物を洗い流しましょう。

- ・ トイレやおむつ交換の後
- ・ 調理の前
- ・ 食肉・魚介類・卵を扱った後
- ・ 食事の前
- ・ 救助・復興作業の後
- ・ 動物などに触れた後

② 清潔な水が十分に使えない場合の手の衛生確保



災害発生の初期段階で、清潔な水の確保が難しい場合は、正しい手洗いができないこともあります。そのような場合には、次の方法で手を清潔に保ちましょう。

- おしぼりやウェットティッシュ等で、汚れをよく落とす。
- スプレーなどを使って、手全体に消毒用アルコールを噴霧します。

➡ 配布資料 (41ページ：災害時の手洗い方法)

➡ 配布資料 (42ページ：正しい手洗い方法)

(3)

飲料水の衛生

- ・ 飲用にはペットボトル入りミネラルウォーター又は煮沸水を使用し、生水の使用は避けましょう。
- ・ 給水車による汲み置きの水は、できるだけ当日給水のものを使用しましょう。
- ・ 災害により井戸が汚染を受けている可能性があります。
井戸水をやむをえず使用する時は、煮沸等殺菌することに気をつけましょう。

➡ 10ページ：水の備蓄の目安



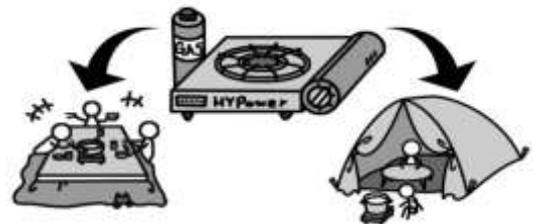
(4)

衛生状態を保つために用意しておいた方がよいもの

① 熱源

- ・カセットコンロ

日常生活でも使用でき、災害用としてわざわざ用意する必要もありません。食品を加熱することは、食中毒の発生予防につながります。



② 薬品類・雑貨類

清潔な水が十分に使えない場合の手の衛生確保や食品の取扱い、消毒に便利です。

- ・消毒用アルコール (スプレー容器に入ったもの)
- ・ウェットティッシュ
- ・使い捨て手袋
- ・包装用ラップ



6 ページ : 災害時の手洗い方法

③ 水

水は飲料用だけでなく、手洗いや洗顔などの生活用としても必要です。災害時には、給水車が届くまで数日かかる場合もありますので、水を備蓄しておきましょう。



☆備蓄の目安 (1人が必要とする量)

復旧・支援活動が本格化するまでの間に備え、3日間分(7日以上が望ましい。)は、各家庭で備蓄しておきましょう。

・飲料用水

1人あたり

$$3 \text{ リットル} \times 3 \text{ 日分} = \underline{9 \text{ リットル}}$$

(4人家族の場合、36リットル) ※季節による加減も考えておきましょう。

・別途、生活用水が必要になりますので、ご注意ください。

(5)

食品取扱いの注意事項

避難所などで提供される食品は非常時でもあり、通常とは異なる注意が必要です。

それぞれの場面に応じて、次の具体的な衛生管理の注意点を確認し、実行しましょう。



① 避難所を管理する方々（市町村、自治会等）

災害発生直後は、行政等の備蓄により対応することが基本となりますが、市町村災害対策本部やボランティア等により、必要な食料の提供や炊き出しが実施される場合があります、大変ありがたいものです。

しかし、災害時には衛生状態が悪化することも予想されるため、食品の取扱いには十分な注意が必要です。

避難所における食中毒を予防するため、管理者は支援食料の搬入日時や品目及び期限表示等を記録します。

また、必要に応じて、避難者への呼びかけ、注意事項の掲示及びパンフレットの配布等を行います。

(ア) 食品の受け入れ

- ・ 食品を受け入れるときは、梱包の一部を開封し、期限表示内であるか確認しましょう。

- ・ 消費期限が過ぎていたときは、返品するか、捨てましょう。
- ・ 五感で確認し、異常（異臭・変色など）があれば返品するか、捨てましょう。（ただし、食中毒菌がいるかどうかは、味や臭いではわかりません。あくまでも非常時の手段です。）
- ・ 受け入れた食品は記録するとともに、誰が見てもわかるようにダンボール箱の表などに期限表示を記入しましょう。

(イ) 食品の保管

- ・ 食品は他からの汚染を受けず、温度が上がらない冷暗所に保管するようにしましょう。
- ・ 屋外のテントなどで食品を保管する場合は、直射日光が当たらない工夫をし、すのこ等を敷いて、直接地面に置かないようにしましょう。
- ・ 特に、夏期は気温や湿度が上昇し、温度管理が困難になります。保冷剤や冷蔵庫が使用できない場合は、食品を速やかに配布しましょう。

(ウ) 食品の配布

- ・ 食品を配布する際にも消費（賞味）期限を確認しましょう。

- ・ 弁当などは、消費期限内であることを確認し、期限が過ぎていたらもったいないですが、捨てましょう。
- ・ 食品を配布するときは、消費（賞味）期限に関わらず、すぐ食べるように、また残ってしまったらもったいないが捨てるなど、食品を貯めこまないよう、注意を促がしましょう。
- ・ 異常（異臭・変色など）を感じたら、配布は直ちに中止し、配布したものを回収したり、食べないように呼びかけましょう。

※ 弁当やおにぎりは、消費期限が短く温度管理が困難ですので、支援食料としての配布は控えましょう。



(エ) 残った食品について

- ・ 食べ残した食品は、もったいないですが思い切って捨てるよう、声を掛けましょう。
- ・ 捨てるときは周囲の衛生確保のため、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、声を掛けましょう。

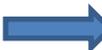
(オ) その他

- ・ 具合が悪くなった方が出た場合には、我慢せず早めに医師や医療スタッフに届け出るよう、声を掛けましょう。

 記録様式例 (21ページ：配給食品チェック表)

(22ページ：炊き出し記録表)

(23ページ：配送先記録簿)

 配付資料 (44ページ：避難所を管理する方々へ)

② 避難所で生活される方々（被災者等）

災害時に避難所などで提供される炊き出しや救援物資の食品は、大変ありがたいものです。

しかし、災害時には衛生状態が悪化することも予想されるため、食品の取扱いには十分な注意が必要です。

食中毒を予防するため、手洗いをを行い、期限表示に関わらず早めに食べましょう。

(ア) 食品の受け入れ

- ・ 食品を受け取る時は、期限表示内であるか確認しましょう。
- ・ 消費期限が過ぎていたときは、返品するか、捨てましょう。
- ・ 五感で確認し、異常（異臭・変色など）があれば返品するか、捨てましょう。（ただし、食中毒菌がいるかどうかは、味や臭いではわかりません。あくまでも非常時の手段です。）
- ・ 受け入れた食品は、期限表示に関わらず、早めに食べましょう。



(イ) 食品の保管

- ・ 食品は他からの汚染を受けず、温度が上がらない冷暗所に保管するようにしましょう。

(ウ) 食べるとき

- ・ 消費期限内であることを確認し、期限が過ぎていたらもったいないですが、捨てましょう。
- ・ 異常（異味・異臭・変色など）を感じたら、食べないようにしましょう。
- ・ 受け取ったらすぐに食べるようにしましょう。

(エ) 残った食品について

- ・ 食べ残した食品は、もったいないですが思い切って捨てましょう。
- ・ 捨てるときは周囲の衛生確保のため、避難所のルールに従って分別し、決められた場所に捨てましょう。



(オ) その他

- ・ 具合が悪くなった場合には、我慢せず早めに医師や医療スタッフに届け出ましょう。



配付資料 （45ページ：避難所で生活する方々へ）

③ 避難所へ食料を提供される方々（ボランティア、協力業者等）

災害時に提供する食品は、できる限り衛生状態が万全な設備で作りと、保管、配布の際にも衛生的な取扱いをしてください。また、提供する食品の製造量が、製造所の容量を超えないよう注意してください。

特に夏期は、食品の温度管理が困難になる、食品の加熱が不十分になる等、食中毒が発生しやすい状況になりますので、より一層の注意をお願いします。

（ア）提供する食品

災害時は、衛生状態を保つことが難しくなります。下の条件に当てはまるメニューを選んで調理しましょう。



- ・ 提供する食品は、加熱調理を行うもの（煮物、焼き物、揚げ物、汁物）にしましょう。
- ・ 加熱調理後に手を加えるもの（サラダ、和え物、おにぎりなど）は避けましょう。
- ・ 事前に一口大に切るなど、加熱後に手を加えなくてすむよう工夫をしましょう。
- ・ 米飯は「おにぎり」にしないで、清潔な容器に詰めるようにしましょう。炊き出し等どうしても「おにぎり」にする場合は、

手で直接触らずに、ラップで包んで握りましょう！

(イ) 食品の保管

食品は他からの汚染を受けず、温度が上がらない清潔な冷暗所に保管するようにしましょう。

(ウ) 食品の配布

- ・ 調理後速やかに提供しましょう。
- ・ 炊き出しが行われる場合、避難所内の調理施設等を使用し、当日調理したものであっても提供直前に再加熱の上、提供するようにしましょう。
- ・ やむをえず、弁当など、いたみやすい食品を提供する場合は、必ず消費期限を明記するようにしましょう。
- ・ ボランティアが作った食品を配布する場合は、作った日時がわかるようにしておきましょう。
- ・ 食品を配布するときは、すぐ食べるように、また、残ってしまったももったいないが捨てるなど、食品を貯めこまないよう、注意を促しましょう。



記録様式例 (21ページ：配給食品チェック表)

(22ページ：炊き出し記録表)

(23ページ：配送先記録簿)



配付資料 (46ページ：避難所へ食料を提供される方々へ)

の方々へ)

(6)

災害発生時の府の対応フロー

災害の発生

市町村、関係団体との連携を図り、協力体制を確保。

情報収集

- (1) 府災害対策本部として情報収集に努めるとともに、災害地域保健所の活動内容を集約。必要に応じて、災害地域保健所に本庁との連絡調整要員を配置し、その他の府保健所の食品衛生監視員及び保健環境研究所の職員による技術的支援を求める。
- (2) 府災害対策支部（広域振興局）と連携し、避難所設置場所の確認及び関係機関に日々の活動内容を調整。必要に応じて、食品衛生監視員を構成員とする食品衛生監視班を編成。

食品衛生監視活動の実施（京都市を除く災害が発生した市町村）

- (1) 炊き出しによる食事提供時及び孤立集落への支援物資搬送時における食品衛生の確保を図る。
- (2) 市町村の対策本部に対し、避難所等の食品の衛生管理

について注意喚起。

- (3) 必要に応じて、避難所管理者及び調理実務者等に対し、避難所の食品の衛生管理について啓発指導。
- (4) 必要に応じて、炊き出し実施者及び支援物資搬送者に対し、炊き出し時及び支援物資搬送時における衛生管理について啓発指導。
- (5) 万が一、食中毒疑い事案が発生した場合は、「府健康危機管理マニュアル」に従い速やかに対応するとともに、再発防止について指導。
- (6) 関係団体の協力を得て、避難所入所等被災者に対し、適正な食品管理について啓発。
- (7) 病院、ホテル等避難者が一時滞在する施設についても、上記に準じる。

通常時の監視体制

避難所の閉鎖にあわせて順次通常監視へと移行。

炊き出し記録表

平成 年 月 日

避難所名 _____

月 日		食事内容(献立)	加熱調理の有無	速やかに提供したか	すぐ食べるよう声かけはしたか	備考
	朝					
	昼					
	夕					

月 日		食事内容(献立)	加熱調理の有無	速やかに提供したか	すぐ食べるよう声かけはしたか	備考
	朝					
	昼					
	夕					

配送先記録簿

平成 年 月 日

責任者	記録者



保冷設備への搬入時刻(:)

保冷設備内温度 ()

配送先	配送先所在地	品目名	数量	配送時刻
				:
				:
				:
				:
				:
				:
				:
				:
				:
				:

〈進言事項〉

(2)

関係機関連絡先

機関名称	担当部局	連絡先住所	電話	所管地域
乙訓保健所	環境衛生室	向日市 上植野町馬立 8	075- 933-1241	長岡京市、向日市、大 山崎町
山城北保健所	衛生室	宇治市 宇治若森 7 の 6	0774- 21-2912	宇治市、城陽市、久御 山町、京田辺市、八幡 市、井手町、宇治田原 町
山城南保健所	環境衛生室	木津川市 木津上戸 1 8 - 1	0774- 72-4302	木津川市、精華町、和 束町、笠置町、南山城 村
南丹保健所	環境衛生室	南丹市園部町 小山東町藤ノ木 2 1	0771- 62-4754	亀岡市、南丹市、京丹 波町
中丹西保健所	環境衛生室	福知山市 篠尾新町 1 丁目 9 1	0773- 22-6382	福知山市
中丹東保健所	環境衛生室	舞鶴市 倉谷村西 1 4 9 9	0773- 75-1156	舞鶴市、綾部市
丹後保健所	環境衛生室	京丹後市峰山町 丹波 8 5 5	0772- 62-1361	京丹後市、宮津市、与 謝野町、伊根町

(3)

食中毒菌の種類

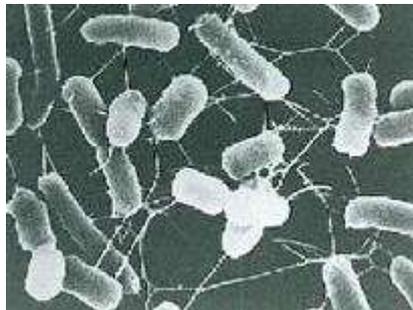
食中毒は、細菌やウイルスに汚染された飲食物や、ふぐの有毒部位、毒キノコなどの有毒物を食べたり飲んだりすることによって起こります。

主に腹痛、下痢、嘔吐といった症状があらわれ、ときには命にかかわることもあり、注意が必要です。

厚生労働省のまとめによると、平成23年(2010年)に報告された全国の食中毒の発生は、事件数1,062件、患者21,616人(うち死者11人)でした。原因物質でみると、発生件数が最も多かったのはカンピロバクター(336件、2,341人)で、二番目に多かったのは、ノロウイルス(296件、8,619人)でした。

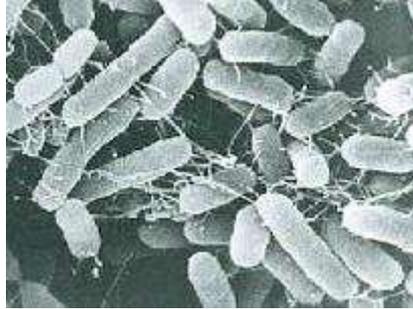
○食中毒菌、ウイルスの種類、特徴

病原性大腸菌



- 特徴：
人、動物の糞便に直接・間接的に汚染された食品が原因となる。
- 潜伏期間：
12～72時間
- 症状：
下痢、腹痛、発熱、嘔吐 0157は溶血性尿毒症で死亡することがある。
- 予防方法：
調理器具、手指からの二次汚染防止。調理時の十分な加熱(75度1分以上)。

サルモネラ



- **特徴：**
人、家畜の糞便、そ族昆虫に広く分布。主として、鶏卵、食肉類とその加工品が原因となる。
- **潜伏期間：**
8～48 時間
- **症状：**
悪心、腹痛、下痢、嘔吐、発熱
- **予防方法：**
卵料理に使用した調理器具はよく洗ってから次の食品に使用すること。
卵や生肉の低温管理。調理時の十分な加熱。

腸炎ビブリオ



- **特徴：**
海水中に生息。夏期に沿岸で獲れた魚介類、さしみ、加工品が原因となる。

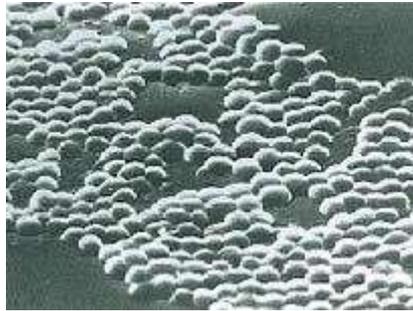
- 潜伏期間：
平均 12 時間
- 症状：
腹痛、激しい下痢、吐き気、嘔吐、発熱
- 予防方法：
魚介類を真水で洗浄する。調理器具、手指からの二次汚染防止。さしみ等を冷蔵庫から出したら 2 時間以内に食べる。

カンピロバクター



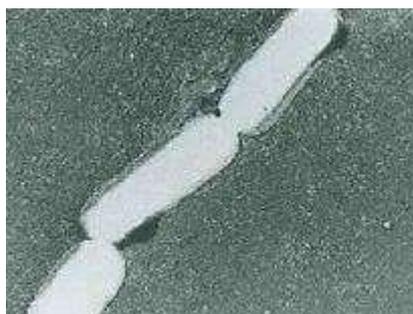
- 特徴：
家畜、家禽、ペットなどあらゆる動物が保菌している。鶏肉が原因となることが多い。
- 潜伏期間：
平均 2～3 日
- 症状：
腹痛、激しい下痢、発熱、嘔吐、筋肉痛
- 予防方法：
調理器具、手指からの二次汚染防止。調理時の十分な加熱。

黄色ブドウ球菌



- **特徴：**
人、動物の皮膚、粘膜に広く分布。おにぎり等の穀類加工品や弁当などが原因となる。
- **潜伏期間：**
1～5 時間
- **症状：**
吐き気、嘔吐、腹痛
- **予防方法：**
手洗いの励行。手に傷があるときは、ゴム手袋をはめて食品を扱うこと。

ウエルシュ菌



- **特徴：**
人、動物の糞便、土壌に分布。食肉、魚介類、野菜を使用した加熱調理食品が原因となる。
- **潜伏期間：**
8～12 時間

- 症状：
下痢、腹痛
- 予防方法：
調理時の十分な加熱。加熱調理後は直ちに冷却後、低温保存する。弁当、仕出しなどの大量調理は要注意。

セレウス菌

- 特徴：
土壌などの自然界に広く分布。嘔吐型は、焼きめし、ピラフなどの米飯類、麺類が原因となり、下痢型はスープ、プリンなどが原因となることが多い。
- 潜伏期間：
嘔吐型：1～5 時間 下痢型：8～15 時間
- 症状：
嘔吐型：嘔吐、悪心 下痢型：下痢、腹痛
- 予防方法：
加熱調理した食品は室温放置せず、早く食べるか、冷蔵保存する。一度に大量の米飯や麺類を調理しない。

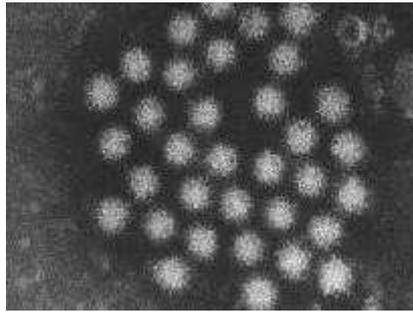
ボツリヌス菌

- 特徴：
土壌などの自然界に広く分布。発酵食品や密閉食品（瓶詰、缶詰、真空パック等の容器包装詰低酸性食品など）で増殖し、産生された毒素を摂取することが原因となる。
- 潜伏期間：
8～36 時間
- 症状：
めまい、頭痛、言語障害、嚥下障害、呼吸困難
- 予防方法：
新鮮な原材料を用いて洗浄を十分行う。

真空パックであっても要冷蔵の表示があるものは10度以下で保存する。

喫食前は十分に加熱を行う。また、膨脹、異臭があるものは喫食しない。

ノロウイルス



- **特徴：**
人の糞便や吐物等に存在する。河口付近で養殖された牡蠣、ハマグリなどの二枚貝が原因となり、発生は冬期に多い。
- **潜伏期間：**
24～48 時間
- **症状：**
吐き気、嘔吐、激しい下痢、腹痛、頭痛
- **予防方法：**
調理器具、手指からの二次汚染防止。調理時の十分な加熱（85 度 1 分以上）。

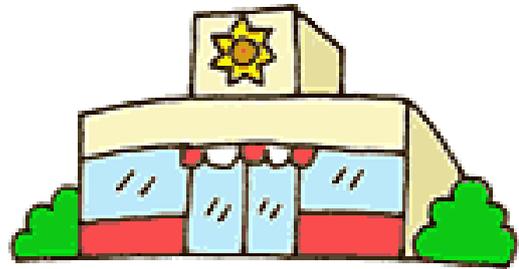
(4)

食中毒予防の原則（家庭でできる食中毒予防）

（食中毒から大切な家族を守る6つのポイント！）

ポイント1

買い物をするとき



- 肉や魚、野菜などの生鮮食品は新鮮なものを選ぶこと。
- 消費期限の表示があるものは、期限内であることを確認して購入。
- 肉汁や魚などの水分がもれないように、別々のビニール袋に包み分けること。
- 冷蔵・冷凍が必要な食品は、できるだけ買い物の最後に購入すること。

ポイント2

食品を保存するとき



- 冷蔵・冷凍が必要な食品は、持ち帰ったらすぐに保存すること。
- 冷蔵庫や冷凍庫の詰めすぎに要注意。7割程度を目安に。
- 冷蔵庫は10度以下、冷凍庫は-15度以下での保存が理想的。食品はできるだけ早めに使い切るように。
- 肉や魚などはビニール袋や容器に入れて、他の食品に肉汁がかからないように。
- 食品を流し台の下に保存するときは、水漏れなどに注意。床に直接食品を置かない。

ポイント3 料理を始める前に



- 生肉や魚、卵を取り扱ったとき、調理の途中に動物を触ったとき、トイレに行ったり、おむつ交換をしたときなどは、必ず手洗いをすること。
- 生で食べるものや調理済みの食品に、肉や魚などの汁がかからないように。
- ラップしてある野菜やカット野菜も念入りに洗うこと。
- 生肉や魚を切ったあとは、包丁やまな板を必ず熱湯で洗い流すこと。包丁やまな板は、肉用、魚用、野菜用とそれぞれ使い分ければ安心。
- 冷凍食品の解凍は、料理に使う量だけを冷蔵庫か電子レンジで。室温での自然解凍は危険。水を使って解凍するときは、気密性容器に入れて流水を使うこと。
- 包丁、食器、まな板、ふきん、たわし、スポンジなどを使ったあとは、すぐに洗剤と流水でよく洗うこと。たわしやスポンジは煮沸消毒すればなお確実。

ポイント4

調理をするとき



- まず手洗いを忘れずに。
- 調理を始める前に、キッチンの汚れをチェック。タオルやふきんは清潔なものと交換しておくこと。
- 加熱調理する食品は十分に加熱を。「中心部の温度が75度で1分間以上加熱」が基本。
- 調理を途中でやめるときは必ず冷蔵庫に。再び調理するときには十分に加熱すること。

ポイント5

食事をするとき



- 食卓につく前に、必ず手洗いを。
- 盛りつけは、清潔な手で、清潔な器具を使い、清潔な食器に。
- 調理前、調理後の食品を室内に長く放置しない(0157は、室温でも15～20分で2倍に増えます)。
- 温かい料理は65度以上、冷やして食べる料理は10度以下を目安に。

ポイント6

食品が残ったとき



- 残った食品はきれいな器具、皿を使って冷蔵庫などに保存。
- 早く冷えるように浅い容器に小分けすること。
- 残った食品を温め直すときも十分に加熱を。目安は75度以上。
- ちょっとでも怪しいと思ったり、時間が経ちすぎていたら、思い切って捨てること。

(5)

配布物、掲示物等

- ① はやく食べましょう！
- ② 食料は賞味期限を確認して！
- ③ 災害時の食中毒予防3原則
- ④ 災害時の手洗い方法
- ⑤ 正しい手洗い方法
- ⑥ 食中毒予防に配慮した炊出しの方法
- ⑦ 避難所を管理する方々へ（市町村、自治会等）
- ⑧ 避難所で生活される方々へ（被災者等）
- ⑨ 避難所へ食料を提供される方々へ（ボランティア、協力業者等）
- ⑩ 水害時の食品衛生対策（食品関係事業者等）

①

食料は、保管せず、
はやく
食べましょう！

食中毒を予防するため、配布され
たら、すぐに食べましょう。

京都府

保健所

市町村

②

食料は、 期限表示を確認 して！

食中毒を予防するため、配布され
たら、すぐに食べましょう。

京都府

保健所

市町村

③ 災害時 食中毒予防の3原則

1 細菌をつけない

食品を素手で扱うことは、なるべく避けましょう。

災害発生 of 初期段階では、清潔な水の確保が難しく、救助・復旧作業で汚れた手を洗うことが不十分になりがちです。

また、手には食中毒の原因となる黄色ブドウ球菌等が付いていることがあります。

2 細菌を増やさない

食品を、常温で長時間放置しないようにしましょう。

温度管理が悪いと、ほとんどの微生物は時間の経過と共に増えていきます。災害時は、電気が復旧するまで、冷蔵庫が使えませんが、温度管理が難しくなります。そのため、時間管理が衛生状態を保つためのポイントとなります。

3 細菌をやっつける

食品はしっかり加熱しましょう。

ほとんどの微生物は、加熱すれば死んでしまいます。

京都府 保健所

④

災害時の手洗い方法

1 手洗いのタイミング

食中毒予防に限らず、衛生状態を保つための基本は手洗いです。次にあげるようなタイミングで手を洗い、食中毒の原因となる微生物を洗い流すことが重要です。

- ・ トイレやおむつ交換の後
- ・ 調理の前
- ・ 食肉・魚介類・卵を扱った後
- ・ 食事の前
- ・ 救助・復興作業の後
- ・ 動物などに触れた後

2 清潔な水が十分に使えない場合の手の衛生確保

災害発生の初期段階で、清潔な水の確保が難しい場合は、正しい手洗いができないこともあります。そのような場合には、次の方法で手を清潔に保ちましょう。

- ・ おしぼりやウェットティッシュ等で、汚れをよく落とす。
- ・ スプレーなどを使って、手全体に消毒用アルコールを噴霧します。

京都府 保健所

⑤

正しい手の洗い方



最後に流水で石けんを洗い流し、清潔なタオルで乾かしましょう！

京都府

保健所

⑥ **食中毒予防に配慮した炊出しの方法**

食中毒予防3原則を守りましょう！

- 1 材料の鮮度を確認
- 2 保存は冷蔵庫・冷凍庫に
- 3 調理場、調理器具、食器は清潔に
- 4 調理する人の清潔も保つ
(体調の悪い人は従事しない)
- 5 料理はじゅうぶん加熱する
- 6 料理は残さない

京都府

保健所

⑦

避難所を管理する方々へ

(1) 食品の受け入れ

- 食品を受け入れるときは、梱包の一部を開封し、期限表示内であるか確認しましょう。
- 消費期限が過ぎていたときは、返品するか、捨てましょう。
- 五感で確認し、異常（異臭・変色など）があれば返品するか、捨てましょう。（ただし、食中毒菌がいるかどうかは、味や臭いではわかりません。あくまでも非常時の手段です。）
- 受け入れた食品は記録するとともに、誰が見てもわかるようにダンボール箱の表などに期限表示を記入しましょう。

(2) 食品の保管

- 食品は他からの汚染を受けず、温度が上がらない冷暗所に保管するようにしましょう。
- 屋外のテントなどで食品を保管する場合は、すのこ等を敷いて直接地面に置かないようにしましょう。
- 特に、夏期は気温や湿度が上昇し、温度管理が困難になります。保冷剤や冷蔵庫が使用できない場合は、速やかに配布しましょう。

(3) 食品の配布

- 食品を配布する際にも期限表示を確認しましょう。
- 弁当などは、消費期限内であることを確認し、期限が過ぎていたらもったいないですが、捨てましょう。
- 食品を配布するときは、期限表示に関わらず、すぐ食べるように、また残ってしまったてももったいないが捨てるなど、食品を貯めこまないよう、注意をうながしましょう。
- 異常（異臭・変色など）を感じたら、配布は直ちに中止し。配布したものを回収したり、食べないように呼びかけましょう。
 - 弁当やおにぎりは、消費期限が短く温度管理が困難ですので、支援食料としての配布は控えましょう。

(4) 残った食品について

- 食べ残した食品は、もったいないですが思い切って捨てるよう、声を掛けましょう。
- 捨てるときは周囲の衛生確保のため、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、声を掛けましょう。

(5) その他

- 具合が悪くなった方が出た場合には、早めに医師や医療スタッフに届け出るよう声を掛けましょう。

京都府 保健所（ — ） 市町村（ — ）

⑧

避難所で生活される方々へ

(1) 食品の受け入れ

- 食品を受け取る時は、期限表示内であるか確認しましょう。
- 消費期限が過ぎていたときは、返品するか、捨てましょう。
- 五感で確認し、異常（異臭・変色など）があれば返品するか、捨てましょう。（ただし、食中毒菌がいるかどうかは、味や臭いではわかりません。あくまでも非常時の手段です。）
- 受け入れた食品は、期限表示に関わらず、早めに食べましょう。

(2) 食品の保管

- 食品は他からの汚染を受けず、温度が上がらない冷暗所に保管するようにしましょう。

(3) 食べるとき

- 消費期限内であることを確認し、期限が過ぎていたらもったいないですが、捨てましょう。
- 異常（異味・異臭・変色など）を感じたら、食べないようにしましょう。
- 受け取ったらすぐに食べるようにしましょう。

(4) 残った食品について

- 食べ残した食品は、もったいないですが思い切って捨てましょう。
- 捨てるときは周囲の衛生確保のため、分別し、決められた場所に捨てましょう。

(5) その他

- 具合が悪くなった場合には、我慢せず早めに医師や医療スタッフに届け出ましょう。

京都府 保健所 (—)

市町村 (—)

⑨

避難所へ食料を提供される方々へ

(1) 提供する食品

災害時は、衛生状態を保つことが難しくなります。下の条件に当てはまるメニューを選んで調理しましょう。

- ・ 提供する食品は、加熱調理を行うもの（煮物、焼き物、揚げ物、汁物）にしましょう。
- ・ 加熱調理後に手を加えるもの（サラダ、和え物、おにぎりなど）は避けましょう。
- ・ 事前に一口大に切るなど、加熱後に手を加えなくてすむよう工夫をしましょう。
- ・ 米飯は「おにぎり」にしないで、清潔な容器に詰めるようにしましょう。炊き出し等どうしても「おにぎり」にする場合は、手で直接接触らずに、ラップで包んで握りましょう！

(2) 食品の保管

食品は他からの汚染を受けず、温度が上がらない清潔な冷暗所に保管するようにしましょう。

(3) 食品の配布

- ・ 調理後速やかに提供しましょう。
- ・ 炊き出しが行われる場合、避難所内の調理施設等を使用し、当日調理したものであっても提供直前に再加熱の上、提供するようにしましょう。
- ・ やむをえず、弁当など、いたみやすい食品を提供する場合は、必ず消費期限を明記するようにしましょう。
- ・ ボランティアが作った食品を配布する場合は、作った日時がわかるようにしておきましょう。
- ・ 食品を配布するときは、すぐ食べるように、また残ってしまったらもったいないが捨てるなど、食品を貯めこまないよう、注意をうながしましょう。

京都府 保健所（ — ）

市町村（ — ）

水害時における食品衛生対策について

水害により、調理場に汚水が浸水すると食中毒や感染症の原因になる細菌に汚染される可能性があります。

お客さんに安全な食品を提供するため、早急に次の事項を点検しましょう。

1 調理場内の洗浄、消毒を行ってください。

【洗浄】 ① 浸水した水をバケツ等でくみ出す。

② デッキブラシ等を使用して汚泥などを水でよく洗い流す。

【殺菌】 ① じょうろ等を使って、床面、腰張りなどに逆性石けん液（50～100倍希釈液）を散布する。

② 水ですすぎ洗う。

③ 水切りをしてよく乾燥させる。



※逆性石けん液は薬局で「オスバン液」等の商品名で販売されています。

2 調理器具の洗浄、消毒を行ってください。

まな板、包丁等は消毒（煮沸、漂白剤）を行ってください。

3 汚水に接触したおそれのある食品は、思い切って捨てましょう。

4 冷蔵庫は動いているか確認してください。

冷蔵庫が浸水した場合、庫内は洗浄後、消毒用アルコールを噴霧してください。

温度計で10℃以下になっていることを確かめてから使用してください。



5 井戸水のチェックを。

井戸水を使用している場合、濁りの有無や、滅菌器が適切に動いているかを確認し、必要に応じて水質検査を行ってください。

京都府 保健所（ — ）

市町村（ — ）

関係機関連絡先

機関名称	電話	所管地域
乙訓保健所 環境衛生室	075-933-1241	長岡京市、向日市、大山崎町
山城北保健所 衛生室	0774-21-2912	宇治市、城陽市、久御山町、京田辺市、 八幡市、井手町、宇治田原町
山城南保健所 環境衛生室	0774-72-4302	木津川市、精華町、和束町、笠置町、 南山城村
南丹保健所環 境衛生室	0771-62-4754	亀岡市、南丹市、京丹波町
中丹西保健所 環境衛生室	0773-22-6382	福知山市
中丹東保健所 環境衛生室	0773-75-1156	舞鶴市、綾部市
丹後保健所環 境衛生室	0772-62-1361	京丹後市、宮津市、与謝野町、伊根町

※ 本ガイドラインに関するお問合せ先

京都府健康福祉部
生活衛生課 食品衛生担当

電 話 : 075-414-4759
ファクシミリ : 075-414-4780
電子メール : seikatsu@pref.kyoto.lg.jp