

# 知って備える。 災害時の食中毒予防

東京防災公式  
キャラクター  
「防サイくん」



災害時は、水や衛生用品の不足など、様々な要因により、十分な衛生状態を確保するのが難しく、過去には、避難所において食中毒が発生しています。

避難生活での食中毒予防策について、あらかじめ確認して、災害に備えましょう。

食中毒予防に  
役に立つ！

## 家庭でも備えておきたい主な衛生用品（例）

### 消毒用アルコール

手指や調理器具の消毒に  
役立ちます。



### 使い捨て手袋・ビニール袋

調理の際、素手で食品を  
触らずに済みます。



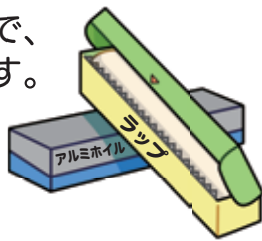
### ウェットティッシュ

水が使えない場合に、  
手指の汚れを落とすのに  
役立ちます。



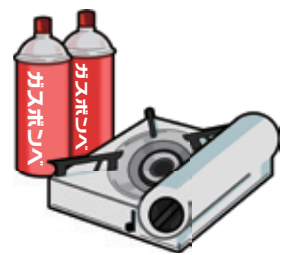
### ラップ・アルミホイル

食器に巻いて使うことで、  
食器を洗わずに済みます。



### カセットコンロ・ガスボンベ

ガスコンロなどが  
使えない場合でも、  
お湯を沸かしたり、  
加熱調理を行うこと  
ができます。



## 避難生活での飲み水

災害に備え、各家庭でも、最低3日分程度の飲み水の備蓄が必要とされています。（一人一日最低3リットル×3日＝9リットル）

また、避難所での飲み水については、管理責任者の指示に従いましょう。

飲用



給水車



ペットボトル

そのまま  
飲まないで！



井戸水

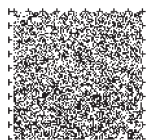


湧き水



防火用水

目の不自由な方などのための「音声コード」です。専用の読み上げ装置を使用して、記載内容を音声で聞くことができます



# 避難生活での食中毒予防ポイント

東京防災公式  
キャラクター  
「防サイくん」



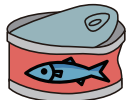
## 救援物資や炊き出し等の食品を受け取ったとき

●まず、確認しましょう。

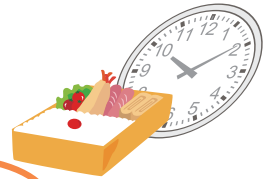
消費期限

臭いをかぐ

容器の破損



●できるだけ  
早めに食べましょう。



弁当の取り置き  
×

## 自炊・炊き出しするとき

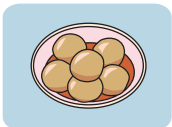
手洗いを  
忘れずに！

●体調不良（下痢、腹痛、吐き気など）のときは調理をしないようにしましょう。

●メニューはできるだけ加熱処理を行うものにしましょう。加熱はしっかりと！



焼くもの



煮るもの



汁物

●原材料を確認しましょう。

消費期限

異臭

容器破損

等

●消毒剤、洗剤等の誤飲を防止しましょう。  
希釈や移し替えのため、やむを得ず消毒剤等を食品容器に入れる場合は、容器の目立つところに内容物（「消毒剤」など）を書いてください。

●加熱後の食品を汚染ないようにしましょう。



材料は調理前に  
カット



素手で盛り付け  
しない



調理後はラップ  
などで覆う

おにぎりを  
握るときは…

使い捨て手袋で

ラップで



●調理器具は使用後に洗剤でよく洗い、乾燥させましょう。

水が使えない場合

ペーパータオル等で汚れを拭きとり、アルコール消毒します。

## 食べるとき

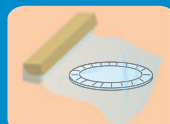
手洗いを  
忘れずに！

●異常を感じたら食べないでください。

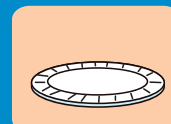
●食べ残し、長時間放置又はいつ配られたか分からない食品は、思い切って捨てましょう。（一度開封した食品は表示されている期限によらず早めに食べましょう。）

●使い捨てでない食器は使用後に洗剤でよく洗い、乾燥させましょう。

水が使えない場合



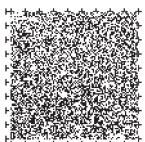
食器にラップを  
巻く



使い捨ての食器  
を使う



ペーパータオルで  
汚れを拭き取った  
後アルコール消毒



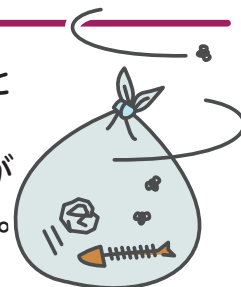


東京防災公式  
キャラクター  
『防サイくん』

## 食品等を捨てる時

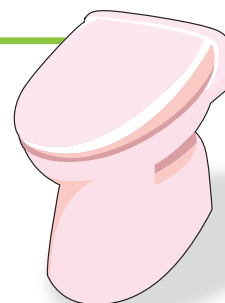
災害発生直後は、家庭や避難所等で出たごみがすぐに収集されないことも想定されます。

家庭内や避難所内で、生ごみや食品容器等を捨てる時は、臭い、虫が発生しないよう蓋つきのごみ箱やごみ袋に入れて、密閉しておきましょう。また、分別・排出は、避難所や地域のルールに従いましょう。



## 共用のトイレを使用するとき

- 災害時は停電、断水や詰まり等により、トイレが使用できなくなることがあります。避難所等で共用のトイレを使用する際は、使用不可の表示がないか確認しましょう。
- 次の人のために、トイレはきれいに使いましょう。
- トイレの使い方がわからなかったり、次のことに気が付いたらトイレの管理者に伝えましょう。
  - ・汚物で汚れている。
  - ・トイレットペーパーなどの備品がない（なくなりそう）。
- 使用後は手洗いを忘れずに！
- 屋内トイレの場合は、専用の履物に履き替えてください。



なお、避難所の室内は、  
原則土足禁止です。

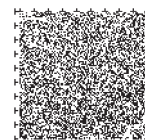
## 食中毒の疑いがあったとき

体調不良（下痢、腹痛、おう吐など）になった場合は、早めに医療機関で受診するか、避難所等にいる場合は、医療スタッフや健康相談スタッフに申し出ましょう。



### ご利用にあたって

災害時、食中毒予防の観点からは、水を自由に使えないことが特に問題となります。このため、このリーフレットは、「断水」が起こりうる震災等を主に想定した内容となっていますが、そのほかの災害でも、食中毒予防のために、ぜひ参考にしてください。



# 手洗い・手指消毒は、 食中毒・感染症予防の基本です



東京防災公式  
キャラクター  
『防サイくん』

## こんなときは手洗いを忘れずに！



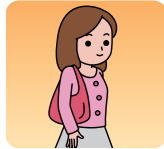
トイレ後



食事前



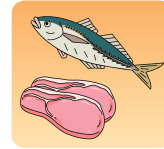
不衛生なものに  
触れた後



外出後



調理前

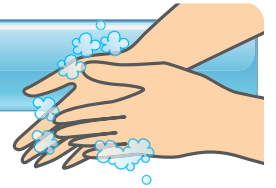


生ものに  
触れた後



盛り付け前

## 手洗いの手順



1 流水で手を洗い、石けんをつける。



手のひら



手の甲



指先・爪の間



指の間



親指 (手のひらで包んでねじり洗い)



手首

8 流水ですすぎ、ペーパータオルや清潔なタオルで水気を拭き取る。  
(水分が残っていると消毒効果が減少)

9 十分な量的手指消毒剤を手のひらにとり、手洗いの手順で手指全体によくすり込み、自然乾燥させる。



## 水が使えない場合

- おしぼりやウェットティッシュ等で、汚れをよく落とす。
- 手指用消毒剤を手のひらにとり、手洗いの手順で手指全体によくすり込み自然乾燥させる。

