



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、こちらも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"> ・ 食器、食器用洗剤、スポンジ、タオル、布巾 ・ 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） ・ ペーパータオル、ラップ、ホイル ・ 生ごみを入れるもの（蓋つきバケツ等）、ごみ袋 ・ 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） 		炊事場
トイレ掃除	<ul style="list-style-type: none"> ・ 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（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。） ・ 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 ・ 雑巾（拭くもの）、ほうき、ちりとり、モップ ・ 便器用ブラシ、トイレ用洗剤 ・ ごみ袋 		トイレ
汚物処理	<ul style="list-style-type: none"> ・ 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。） ・ 使い捨てマスク ・ 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。） ・ 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） ・ ごみ袋 ・ 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 		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」

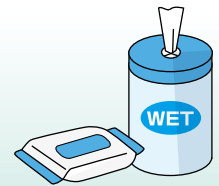
水が使える場合

- ・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

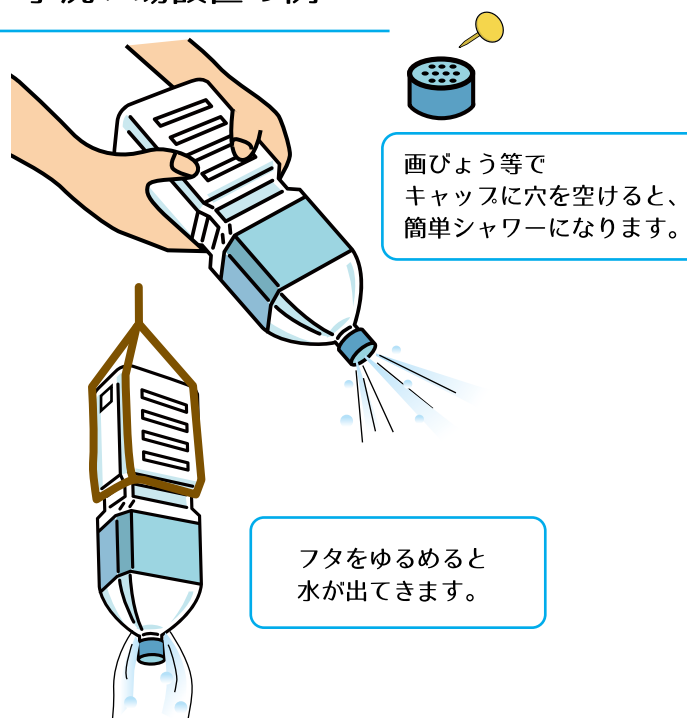
- ・手洗い場に、ウェットティッシュ、手指消毒剤、ごみ箱を設置しましょう。
- ・手洗い場に、ポスターを掲示しましょう（資料10裏、資料11裏）。



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ときは、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）
食事の前 食品の配布時	<p>手洗い（水が使える場合） 「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>手の消毒（水が使えない場合） 「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>食中毒予防（春、秋、冬） 「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>食中毒予防（夏） 「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>食べ残し、ごみの処理 「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>
胃腸炎患者の 発生があったとき	<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>
トイレ清掃を 行う時刻の前	<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



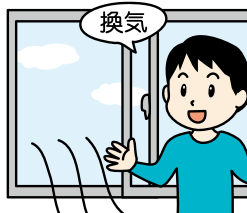
- 1** マスクと使い捨て手袋を着用する（塩素系消毒液やトイレ用洗剤の原液、ブラシなどを用いる際には、厚手のゴム手袋が望ましい。）。



- 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。（汚物に直接接触し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

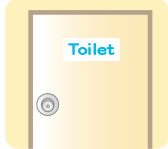
- 汚物で汚れた衣類は、廃棄するか、マスク、手袋をしたうえで、バケツなどで水洗いし、汚れを十分落とした後、塩素系消毒液（0.02%）に30～60分浸すか、85℃で1分以上になるように熱湯消毒し、その後、ほかのものと分けて洗濯する。
- 塩素系消毒液でカーペットや衣類を消毒すると変色したり傷むことがある。
- おう吐物の処理後48時間は、下痢やおう吐などの症状に注意し、調理作業は避ける。



食中毒に注意しましょう!

手洗いは、食中毒・感染症予防の基本です

○手を洗うタイミング



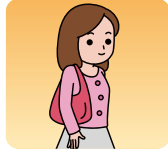
トイレ後



食事前



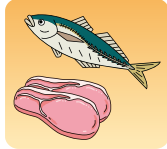
不衛生なものに
触れた後



外出後



調理前

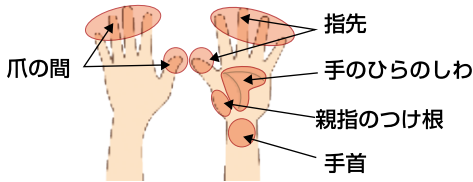


生ものに
触れた後



盛り付け前

○汚れが残りやすいところを意識して、石けんを使ってこすり洗いしましょう。



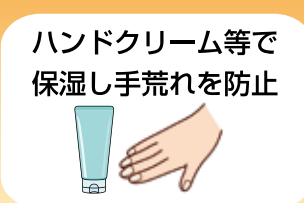
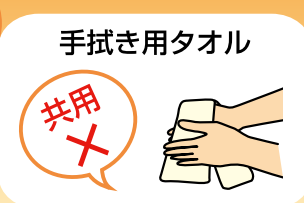
○特に食事の前、調理の前、盛り付け前、トイレの後は、手洗い後、手指消毒剤で消毒しましょう。



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した後、手指用消毒剤を手指全体によくすり込み、自然乾燥させましょう。

こんなところにも注意



飲み水は、管理責任者の指示に従ってください

飲用

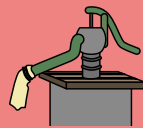


給水車



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

食品を受け取ったときの注意点

○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。

変だな?と思ったら、
食べずに管理責任者に
連絡してください。

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

弁当の取り置き
×



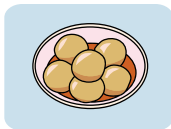
自炊・炊き出しの注意点

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調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

- ・やむを得ず薬剤をペットボトルや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。

食べるときの注意点

手洗いを
忘れずに！

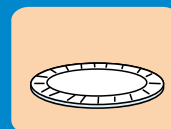
- ・異常を感じたら食べないでください。
- ・食べ残し、長時間放置又はいつ配られたか分からない食品は、思い切って捨てましょう。（一度開封した食品は表示されている期限よりも早めに食べましょう。）

- ・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

食品等を捨てるときの注意点

- ・生ごみや容器等を捨てるときは、臭いや虫の発生等を防止するため、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。



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



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、早めに医師や医療スタッフ、健康相談スタッフに申し出ましょう。





Beware of food poisoning!

注意食物中毒! / 要注意食物中毒 / 식중독에 주의하세요!

Washing your hands is the basis of preventing food poisoning and infectious diseases

洗手是預防食物中毒、感染病的基础。 / 洗手是預防食物中毒、感染症的基本 / 손 씻기는 식중독 및 감염증 예방의 기본입니다

○ Wash your hands. 洗手的时间点 / 洗手的时间點 / 손을 씻어야 하는 경우



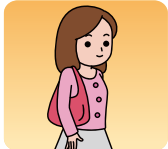
After using the toilet
如廁后 / 如廁後
화장실을 다녀온 후



Before meals
吃饭前 / 用餐前
식사하기 전



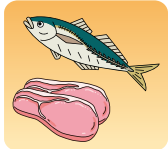
After touching anything unsanitary
接触不卫生的物品后 / 接觸不衛生的物品後
비위생적인 것을 만진 후



After going out
外出后 / 外出後
외출에서 다녀온 후



Before cooking
烹饪前 / 烹調前
조리하기 전



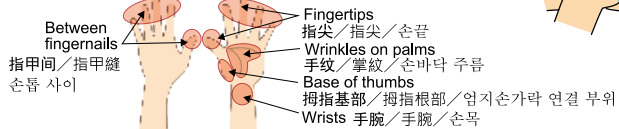
After touching raw food
接触未煮熟的食物后 / 接觸生鮮食品後
날것을 만진 후



Before serving
装盛前 / 盛裝前
음식을 담기 전

○ Scrub with soap, keeping in mind where dirt is likely to remain.

- 注意易残留污渍的位置, 用肥皂搓洗。
- 要意識到容易殘留髒污處, 使用肥皂搓洗。
- 더러움이 남기 쉬운 부위를 특히 비누로 잘 문질러 씻으세요.



○ Disinfect with a hand sanitizer after washing your hands, especially before meals, before cooking, before serving, and after using the toilet.

- 特別在吃饭前, 烹饪前, 装盛前, 如廁后, 在洗手后用手指消毒剂消毒。
- 尤其是用餐前、烹調前、盛裝前、如廁後, 洗手後要以手指消毒剂消毒。
- 특히 식사하기 전, 조리하기 전, 음식을 담기 전, 화장실을 다녀온 후에는 손을 씻은 후 손 소독제로 소독하세요.



When water cannot be used

无法用水时
無法用水的情況下
물을 사용할 수 없을 때

After using towels and hand wipes etc. to thoroughly remove any dirt, rub a hand sanitizer over the entire hands and fingers and let them dry naturally.

用湿毛巾或湿巾等将污渍擦干净后, 再将手指消毒剂擦到所有手指, 让手指自然干燥。
以濕毛巾或濕紙巾等仔細去除髒污後, 將手指用消毒劑仔細擦在所有手指, 使其自然乾燥。
물수건이나 물티슈로 손의 더러움을 잘 닦은 후, 손 소독제를 손 전체에 잘 발라 자연 건조시키세요.

Please also note

这些地方也要注意 / 這種地方也要注意 / 기타주의점

Long nails
长指甲 / 長指甲
긴 손톱

Take off rings and watches
取下戒指、手表 /
卸下戒指、手錶
반지와 손목시계는 빼기

Hand-wiping towels
擦手毛巾 / 擦手用毛巾
헨드 타월

Sharing
共用 / 共用
공용

Moisturize with hand creams, etc. to prevent hand roughness
用护手霜保湿, 防止手粗糙
以護手霜等保濕, 防止手部粗糙
손이 거칠어지는 것을 방지하기 위해 핸드 크림 등으로 보습

Adults should supervise when children are washing hands
小孩洗手时, 大人要陪同 / 孩子洗手時, 大人要陪同
아이가 손을 씻을 때는 어린이 동행

For drinking water, please follow the instructions of the administrative supervisor.

飲用水請遵照管理負責人的指示 / 飲用水請遵照管理負責人的指示 / 식수는 관리 책임자의 지시에 따르세요

Drinkable
飲用 / 飲用
음용

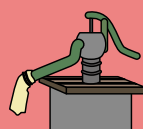


Water supply car
供水車 / 供水車 / 급수차



Plastic bottles
塑料瓶 / 寶特瓶 / 페트병

Do not drink as it is!
不要直接飲用!
不要直接飲用!
그대로 마시면 NO!



Well water
井水 / 井水 / 우물물



Spring water
泉水 / 泉水 / 8-수



Water for fire protection
消防用水 / 消防用水 / 방화용수

Precautions when receiving food

收到食品时的注意事项 / 領取食品時的注意事項 / 식품을 받았을 때의 주의점

○ First, check the following:

首先进行确认。 / 首先, 要確認。 / 우선 확인하세요.

Expiration date
保存期限 / 保存期限 / 소비 기한

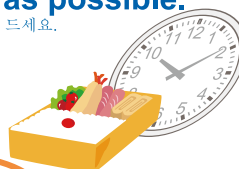
Smell for odors
闻臭气 / 聞味道 / 냄새

Broken package
容器破損 / 容器破損 / 용기의 파손

○ Please eat as soon as possible.

尽早食用。 / 要盡早食用。 / 되도록 빨리 드세요.

Keeping food for later
便当放着不吃 / 便當擺著不吃
도시락 남겨두기



If you notice anything unusual, please do not eat and contact the administrative supervisor.

如果感觉有点怪怪的, 請勿食用, 通知管理負責人。

如果覺得奇怪, 請勿食用, 告知管理負責人。

이상한데? 라는 생각이 들면 먹지 말고 관리 책임자에게 연락하세요.

Precautions for self-catering and cooking

自己做饭、做饭给灾民时的注意事项 / 自己煮飯、煮食發給的注意事项 / 자취 및 배식 시의 주의점

Do not forget to wash your hands!

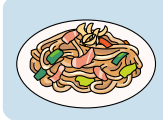
不要忘记洗手!
別忘記洗手!
꼭 손을 씻으세요!

Refrain from cooking if you are not feeling well (diarrhea, stomachache, nausea etc.).

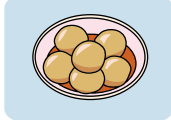
- 出现身体不适 (腹泻、腹痛、恶心等) 时, 不要烹饪。
- 身體不適 (腹瀉、腹痛、噁心等) 時, 不要烹調。
- 컨디션이 좋지 않을 때(설사, 복통, 구토 등)는 조리하지 마세요.

Cook dishes that involve heating whenever possible. Heat thoroughly!

- 菜品要尽可能地加热烹制。要充分加热!
- 菜色要盡量加熱烹調。確實加熱!
- 되도록 가열하여 조리하는 메뉴를 선택하세요. 가열은 안까지 확실히!



Baked / broiled dishes
烤菜 / 炒菜
구이



Simmered dishes
煮菜 / 燉菜
조림



Soup dishes
汤菜 / 湯品
국

Check ingredients.

- 确认原材料。 / 要確認原料。 / 원재료를 확인하세요.

Expiration date
保存期限
保存期限
소비기한

Odor
異臭
異臭
냄새

Broken package
容器破損
容器破損
용기의 파손

etc. 等 / 等 / 등

If you must keep medicines or chemicals in plastic bottles or food containers, clearly mark the content (ex. "disinfectant") visibly on the container.

- 不得已将药剂装入塑料瓶或食品容器时, 请在容器的显眼处写明内容物 ("消毒剂"等)。
- 不得已將藥劑裝入實特瓶或食品容器的情况下, 請於容器的顯眼處寫上內容物 ("消毒劑"等)。
- 부득이하게 약을 페트병이나 식품 용기에 넣을 때는 용기의 잘 보이는 곳에 내용물("소독제" 등)을 쓰세요.

Do not contaminate food after heating.

- 注意不要污染加热后的食品。
- 不要污染加熱後的食品。
- 가열 후의 식품이 오염되지 않도록 주의하세요.



Cut ingredients before cooking

材料要在烹飪前切好
材料在烹調前切好
재료는 조리 전에 자르기



Do not serve with bare hands

不要直接用手裝盛
不直接用手盛裝
맨손으로 음식을 담지 않기



Cover with plastic wrap etc. after cooking

烹飪後用保鮮膜等蓋好
烹調後以保鮮膜等包裹
조리 후에는 랩 등을 씌우기

When holding rice balls ...

做饭团时……
捏飯糰時……
주먹밥을 만들 때는…

Use disposable gloves
用一次性手套 / 戴上拋棄式手套
일회용 장갑 사용

Use plastic wraps
用保鮮膜 / 包裹保鮮膜
랩 사용



Thoroughly wash the cooking utensils with detergent after use and let them dry.

- 烹饪餐具要在使用后用洗洁精洗干净后, 使其干燥。
- 烹調器具於使用後, 要以洗劑仔細清洗, 使其乾燥。
- 조리 기구는 사용 후에 세제로 잘 닦아 건조시키세요.

When water cannot be used

无法用水时 / 無法用水的情況下
물을 사용할 수 없을 때

Wipe off any dirt with paper towels and disinfect with alcohol.

用紙巾等擦去污漬, 酒精消毒。 / 以紙巾等擦掉髒污, 用酒精消毒。
핸드 타월 등으로 오염을 닦아내고 알코올로 소독합니다.

Precautions when eating

食用时的注意事项 / 食用時的注意事項 / 식사 시의 주의점

Do not forget to wash your hands!

不要忘记洗手!
別忘記洗手!
꼭 손을 씻으세요!

Do not eat if you notice anything unusual.

- 如有不适, 请勿食用。
- 如果感覺異常, 請勿食用。
- 상태가 이상한 것 같으면 먹지 마세요.

Discard any leftovers, food that has been left for a long time, or if you don't know when the food was supplied. (Once a package is opened, eat the food as soon as possible regardless of the expiration date.)

- 剩菜剩饭、长时间放置或不知何时发放的食品要果断扔去。
- (开封的食品应在标注期限之前尽早食用。)
- 吃剩、長時間擺放或不知道何時發給的食品, 果斷丟棄。
- (開封的食品要在標示的期限前, 盡早食用。)
- 먹다 남기거나 장시간 방치했거나 언제 배식되었는지 알 수 없는 식품은 과감히 버리세요. (일단 개봉한 식품은 표시된 기한보다 빨리 드세요.)

Wash non-disposable dishes thoroughly with detergent and dry them after use.

- 非一次性餐具要在使用后用洗洁精洗干净后, 使其干燥。
- 非拋棄式的餐具於使用後, 要以洗劑仔細清洗, 使其乾燥。
- 일회용이 아닌 식기는 사용 후에 세제로 잘 닦아 건조시키세요.

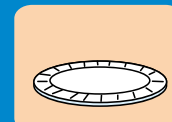
When water cannot be used

无法用水时 / 無法用水的情況下 / 물을 사용할 수 없을 때



Cover dishes with plastic wraps

將餐具用保鮮膜包好
以保鮮膜包裹餐具
식품에 랩 씌우기



Use disposable dishes

使用一次性餐具
使用拋棄式的餐具
일회용 식기 사용



Disinfect with alcohol after wiping off the dirt with paper towels

用紙巾擦去污漬後酒精消毒
以紙巾擦掉髒污後, 用酒精消毒
핸드 타월로 오염을 닦아낸 후 알코올 소독

Precautions when discarding food etc.

丢弃食品时的注意事项 / 丟棄食品等時的注意事項 / 식품 등 폐기 시의 주의점

When discarding food waste and/or containers, separate them according to the rules of your evacuation center and throw them away in the designated places, in order to prevent any offensive smell and to avoid attracting insects.

- 丢弃厨房垃圾或容器等时, 要根据避难所的规定进行区分, 丢弃到规定场所, 以防产生臭气或长虫等。
- 丟棄廚餘和容器等時, 為了防止產生臭味和蟲子等, 要遵照避難所的規則分類, 丟棄於規定的地方。
- 음식물 쓰레기나 용기를 버릴 때는 악취나 벌레의 발생을 방지하기 위해 피난소의 규정에 따라 분리 수거하여 정해진 장소에 버리세요.



If you suspect food poisoning

出现疑似食物中毒时 / 疑似食物中毒時 / 식중독이 의심될 때

If you feel sick (diarrhea, stomachache, vomiting, etc.), contact a doctor, medical staff, or health counseling staff immediately.

- 出现身体不适 (腹泻、腹痛、呕吐等) 时, 要尽早报告医生或医疗工作人员、健康咨询工作人员。
- 身體不適 (腹瀉、腹痛、噁心等) 時, 要盡早告知醫師、醫療人員或健康諮詢人員。
- 컨디션이 좋지 않을 때(설사, 복통, 구토 등)는 신속히 의사나 의료진, 건강 상담 직원에게 말씀하세요.



避難者の方々への食事提供ありがとうございます。

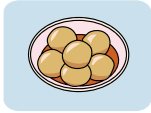
食中毒予防のため、炊き出しでは、以下のポイントを守ってください。

メニュー

・メニューはできるだけ加熱調理を行うものにし
ましょう。



焼くもの



煮るもの



汁物

・加熱しないものや加熱後に手を加えるものは避け
ましょう。



調理する人

・こまめに手洗い・手指消毒



トイレ後



調理前



生ものに
触れた後



盛り付け前

水が使えない場合

汚れを拭きとり、アルコール消毒

・体調不良のときは
調理しない



手に傷があるときは、
使い捨て手袋を着用

・身だしなみは清潔に



長い爪・ネイル
×

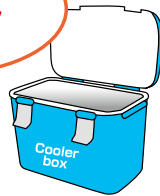
指輪・腕時計
は外す ×



原材料

・冷蔵及び冷凍品は、よく冷やしたクーラ
ーボックス等で、常温保存食品は、直射日光
の当たらない場所で保存しましょう。

クーラーボックス
開けっ放し
×



・使用前に確認しましょう。

消費期限

異臭

容器の
破損

調理

・加熱は中心部までしっかり行いましょう。
・加熱後の食品を汚染しないように工夫しましょう。



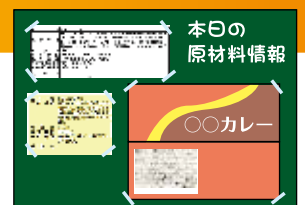
材料は調理前にカット



素手で盛り付けしない

食品の提供

・作り置きせず、調理後は2時間以内に喫食できるように提供しましょう。
・提供時には、取り置きせず、できるだけ早く食べるように伝えましょう。
・提供時に「食物アレルギーで食べられないものはありますか？」と一声かけましょう。
また、原材料の包装や献立表を掲示するなど、正確な情報を提供しましょう。



原材料の情報提供 (例)

食品等の廃棄

・生ごみや容器等は原則として持ち帰る。管理責任者の了解を得て捨てるときは、
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。

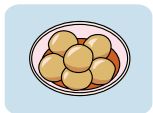
避難者の方々にお弁当等を提供いただきありがとうございます。 食中毒予防のため、以下のポイントを守ってください。

メニュー

・メニューはできるだけ加熱調理を行うものにしましょう。



焼くもの



煮るもの



汁物

・加熱しないものや加熱後に手を加えるものは避けましょう。



・調理する食数は慎重に検討しましょう。
調理施設や人員の許容範囲を超える作業はやめましょう。



バタバタ作業は
食中毒リスク増

調理する人

・こまめに手洗い・手指消毒



トイレ後



調理前



生ものに
触れた後



盛り付け前

水が使えない場合
汚れを拭きとり、アルコール消毒

・体調不良のときは
調理しない



手に傷があるときは、
使い捨て手袋を着用

・身だしなみは清潔に



長い爪・ネイル
X

指輪・腕時計
は外す X



調理

・使用前に原材料を確認
しましょう。

消費期限

異臭

容器の
破損

・加熱は中心部までしっかり行いましょう。

・加熱後の食品を汚染しない
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

・ごはん、おかずは、十分に冷ましてから盛り付けま
しょう。

・おにぎりを握るときは、使い捨て手袋を着用するか、
ラップで包みましょう。



食品の運搬・提供

・作り置きせず、調理後は
すぐに提供しましょう。

調理後の
常温放置 X



・温かい食品は、細菌が増殖しない
よう、発泡スチロールで蓋をする
など、保温性の高い状態で保管、
運搬しないでください。

保温容器の中で
菌が増殖 X



・提供時には、取り置きせず、できるだけ早く食べる
ように伝えましょう。

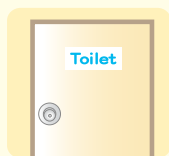
・提供時に「食物アレルギーで食べられないものはあ
りませんか？」と一声かけましょう。また、原材料
の包装や献立表を掲示するなど、正確な情報を提供
しましょう。

手洗いは 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！



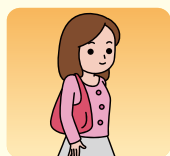
トイレ後



食事前



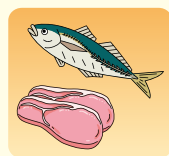
不衛生なものに
触れた後



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 十分な量の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んで、自然乾燥させる。



手洗いのポイント

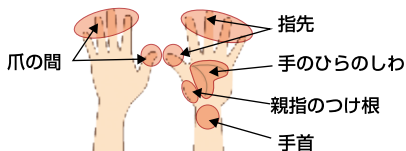
長い爪



指輪・
腕時計
は外す



汚れが残りやすいところ



手拭き用タオル

共用



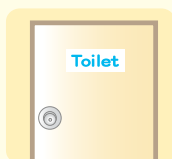
手指消毒は 食中毒・感染症予防の 基本です



東京防災公式キャラクター
『防サイくん』

水が使えなくても

こんなときは手指消毒を忘れずに！



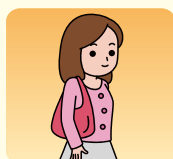
トイレ後



食事前



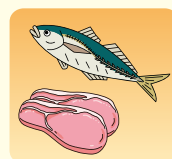
不衛生なものに
触れた後



外出後



調理前



生ものに
触れた後



盛り付け前

水が使えない場合の

手指消毒の手順

- 1 おしぼりやウェットティッシュ
等で、汚れをよく落とす。



- 2 十分な量の手指消毒剤
を手のひらにとり、次
の順で手指全体によく
すり込む。



手のひら



手の甲



指先・爪の間



指の間



親指



手首

- 9 自然乾燥させる。

Washing your hands



The Disaster Preparedness Tokyo character 'Bousai-kun'



Is the basis of preventing food poisoning and infectious diseases

洗手是預防食物中毒、感染病的基础。／洗手是預防食物中毒、感染症的基本／손 씻기는 식중독 및 감염증 예방의 기본입니다

Don't forget to wash your hands!

以下时候勿忘洗手! / 這種時候・別忘記洗手! / 이럴 때는 꼭 손을 씻으세요!



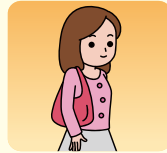
After using the toilet
如廁后 / 如廁後 / 화장실을 다녀온 후



Before meals
吃飯前 / 用餐前 / 식사하기 전



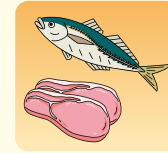
After touching unsanitary things
接觸不衛生的物品后 / 接觸不衛生的物品後 / 비위생적인 것을 만진 후



After going out
外出后 / 外出後 / 외출에서 다녀온 후



Before cooking
烹任前 / 烹調前 / 조리하기 전



After touching raw food
接觸未煮熟的食物后 / 接觸生鮮食品後 / 날것을 만진 후



Before serving
裝盛前 / 盛裝前 / 음식을 담기 전

Steps for washing your hands

洗手的步驟 / 洗手的步驟 / 손 씻는 순서



1 Wash your hands with running water and apply soap.
用流水洗手，并抹上肥皂。 / 以流水冲手，抹肥皂。 / 흐르는 물로 손을 적신 후 비누를 칠한다.



Palm of hands
手心 / 手掌 / 손바닥



Back of hands
手背 / 手背 / 손등



Finger tips and between fingernails
指尖、指甲间 / 指尖、指甲縫 / 손끝 및 손톱 사이



Between fingers
指縫 / 手指縫 / 손가락 사이



Thumbs (cover with palm and twist)
拇指 (用手掌包住搓洗) / 拇指 (以手掌包裹扭轉搓洗) / 엄지손가락(손바닥으로 감싸 돌리면서 씻기)



Wrists
手腕 / 手腕 / 손목

8 Rinse with running water and wipe off moisture with paper towel or clean towel.
(Disinfecting is less effective when moisture remains)
用流水冲，再用纸巾或清洁毛巾将水擦干。(如果没有擦干，消毒效果会降低) / 以流水冲洗，用纸巾或乾淨的毛巾擦乾。(若水分殘留，消毒效果會降低) / 흐르는 물로 헹구고 핸드 타월이나 깨끗한 수건으로 물기를 닦는다.(수분이 남아 있으면 소독 효과가 감소)

9 Pour enough hand sanitizer onto a palm, rub it thoroughly over the entire hands and fingers in the same order as washing hands, and let them dry naturally.
取足够量的手指消毒剂到手心，按洗手步骤仔细擦到所有手指，使其自然干燥。 / 將充分量的手指消毒劑倒在手掌，依洗手的步驟仔細擦在所有手指，使其自然乾燥。 / 충분한 양의 손 소독제를 손바닥에 덜어 손 씻는 순서대로 손 전체에 잘 바른 후 자연 건조시킨다.



Things to note when washing your hands

洗手要点 / 洗手的重点 / 손 씻기 포인트

Long nails
长指甲 / 長指甲 / 긴 손톱

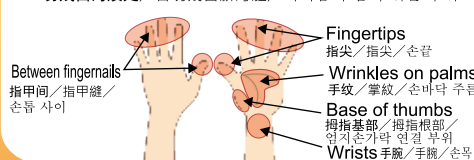


Take off rings and watches
拿下戒指、手表 / 卸下戒指、手錶 / 반지와 손목시계는 빼기



Where dirt is likely to remain

易残留汚染处 / 容易残留脏污处 / 더러움이 남기 쉬운 부위



Hand-wiping towels

擦手毛巾 / 擦手用毛巾 / 핸드 타월



Disinfecting your hands

is the basis of preventing food poisoning and infectious diseases

手指消毒是預防食物中毒、感染病的基础。／手指消毒是預防食物中毒、感染症的基本／
손 소독은 식중독 및 감염증 예방의 기본입니다



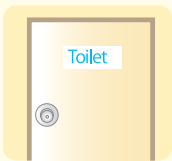
The Disaster Preparedness
Tokyo character
'Bousai-kun'

Even if water is not available

即使无法用水／即使無法用水／물을 사용할 수 없어도

Don't forget to disinfect your hands!

以下时候勿忘手指消毒!／這種時候·別忘記手指消毒!／
이럴 때는 꼭 손을 소독하세요!



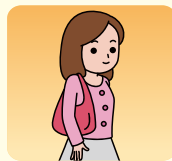
After using the toilet
如廁后／如廁後／
화장실을 다녀온 후



Before meals
吃饭前／用餐前／
식사하기 전



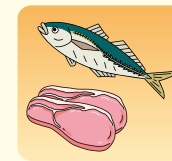
After touching
unsanitary things
接觸不衛生的物品后／
接觸不衛生的物品後／
비위생적인 것을 만진 후



After going out
外出后／外出後／
외출에서 다녀온 후



Before cooking
烹饪前／烹調前／
조리하기 전



After touching raw food
接觸未煮熟的食物后／
接觸生鮮食品後／
날것을 만진 후



Before serving
裝盛前／盛裝前／
음식을 담기 전

When water is not available

无法用水时／無法用水的情況下／물을 사용할 수 없을 때

Steps for disinfecting your hands

手指消毒的步驟／手指消毒的步驟／손 소독 순서

- 1 Thoroughly remove any dirt using towels and hand wipes etc.

用湿毛巾或湿巾等将污渍擦干净。／
以濕毛巾或濕紙巾等·仔細去除髒污。／
물수건이나 물티슈로 손의 더러움을 잘 닦는다.



- 2 Pour enough hand sanitizer onto a palm, rub it thoroughly over the entire surface of the hands and fingers in the following order.

取足够量的手指消毒劑到手心，按洗手步驟仔細擦到所有手指。／
將充分量的手指消毒劑倒在手掌，依下列步驟仔細擦在所有手指。／
충분한 양의 손 소독제를 손바닥에 덜어 다음의 순서대로 손 전체에 잘 바른다.



Palm of hands
手心／手掌／손바닥



Back of hands
手背／手背／손등



Finger tips and between fingernails
指尖、指甲間／指尖、指甲縫／손끝 및 손톱 사이



Between fingers
指縫／手指縫／손가락 사이



Thumbs
拇指／拇指／엄지손가락



Wrists
手腕／手腕／손목

- 9 Let them dry naturally.

让手指自然干燥。／使其自然乾燥。／자연 건조시킨다.

トイレがきれいだと ちょっとうれしい ♪

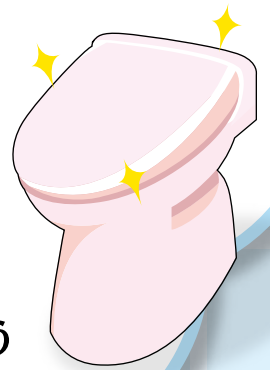
ちょっとうれしいを



次の人にも



次の人のために、トイレはきれいに使いましょう



東京防災公式キャラクター
「防サイくん」

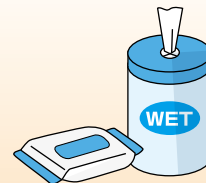


こんなときは管理責任者にご連絡ください。

- ・トイレが汚物で汚れている。
- ・トイレットペーパーなどの備品がない（なくなりそう）。
- ・トイレの使い方がわからない。

使用後は手洗いを忘れずに！

水が使えない場合
ウェットティッシュと手指消毒剤で
手指を清潔に！



体調不良（下痢、腹痛、吐き気など）の方は、
医師や医療スタッフ、健康相談スタッフにお知
らせください。



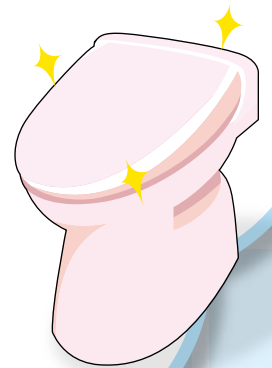
屋内のトイレの場合
専用の履物に履き替えてください。



It feels good when toilets are clean
 洗手间干净, 心情舒畅 / 廁所乾淨, 令人開心 / 화장실이 깨끗하면 기분이 좋아요

Passing on the good feeling to the next person

让下一位使用者也感到心情舒畅
 保持乾淨, 體貼下一位使用者
 기분 좋음을 다음 사람에게도



Please leave the toilet in a clean condition for the next person

为了下一位使用者, 请保持干净 / 为了下一位使用者, 要乾淨使用廁所。
 다음 사람을 위해 화장실을 깨끗히 사용하세요

The Disaster Preparedness Tokyo character 'Bousai-kun'



Please contact the administrative supervisor in the following cases.

出现以下情况时, 请通知管理负责人。 / 這種時候, 請告知管理負責人。
 이럴 때는 관리 책임자에게 연락하세요.

- Toilet is filthy.
 洗手间被脏物弄脏。 / 廁所因穢物而髒污。
 화장실이 오물로 더러울 때
- Supplies such as toilet paper have run out (or are about to).
 没有厕纸等备品 (快要用完)。 / 衛生紙等備品沒了 (快沒了)。
 화장지 등 비품이 없을 때 (곧 없어질 것 같을 때)
- Having difficulties with how to use the toilet.
 不知道洗手间的使用方法。 / 不知道廁所的使用方法。
 화장실을 어떻게 사용해야 하는지 모를 때

Do not forget to wash your hands after use!

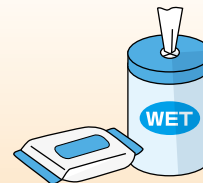
使用后不要忘记洗手! / 使用後, 別忘記洗手! / 사용 후에는 꼭 손을 씻으세요!

When water cannot be used

无法用水时 / 無法用水的情況下 / 물을 사용할 수 없을 때

Clean hands with hand wipes and hand sanitizers!

用湿巾和手指消毒剂清洁手指! / 以濕紙巾和手指消毒劑, 讓手指變乾淨!
 물티슈와 손 소독제로 손을 깨끗이!



If you feel sick (diarrhea, stomachache, nausea, etc.), please contact a doctor, medical staff, or health counseling staff.

身体不适 (腹泻、腹痛、恶心等) 的人员请告知医生或医疗工作人员, 健康咨询人员。
 身體不適 (腹瀉、腹痛、噁心等) 者, 請告知醫師、醫療人員或健康諮詢人員。
 컨디션이 좋지 않을 때 (설사, 복통, 구토 등)는 의사나 의료진, 건강 상담 직원에게 말씀하세요.



For indoor toilets

室内洗手间时 / 室內廁所的情況下 / 실내 화장실인 경우

Please change into the designated slippers.

请换成专用鞋 / 請換穿專用的鞋子 / 전용 슬리퍼로 갈아 신으세요.





東京防災公式キャラクター
「防サイくん」

いつも以上の注意で、 食中毒を予防しましょう



調理する人のチェックポイント

CHECK POINT

こまめに手洗い・
手指消毒



トイレ後



調理前



生ものに
触れた後



盛り付け前

体調不良のときは
調理しない



手に傷があるときは、
使い捨て手袋を着用

身だしなみは清潔に



調理するときのチェックポイント

CHECK POINT

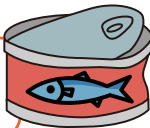
原材料を確認



消費期限
注意



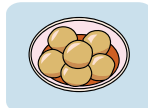
容器の破損



中心部まで
しっかり加熱



焼くもの



煮るもの



汁物

加熱後の食品を汚染しない



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



調理のあとのチェックポイント

CHECK POINT

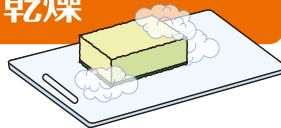
調理後はすぐ提供

2時間以内に喫食できるように提供

調理後の
常温放置 X



調理器具は使用後に
洗浄・乾燥



水が使えない場合

汚れを拭きとり、アルコール消毒



提供時に声掛け

できるだけ早めに食べましょう

食物アレルギーで食べられないものは
ありませんか？

※原材料の情報提供は正確に



The Disaster Preparedness
Tokyo character
'Bousai-kun'

Prevent food poisoning by taking extra caution

要比平时更加注意，预防食物中毒 / 要比平常更注意，预防食物中毒

평소 이상의 주의를 기울여 식중독을 예방하세요



Check list for those who are cooking

烹调者的检查点 / 烹调者的检查重点
조리인의 체크 포인트

CHECK POINT

Wash and disinfect your hands frequently
勤于洗手、手指消毒 / 勤于洗手、手指消毒
자주 손을 씻고 소독할 것



After using the toilet
如厕后 / 如厕后
화장실을 다녀온 후

Before cooking
烹饪前 / 烹饪前
조리하기 전

After touching raw food
接触未煮熟的食物后
接觸生鮮食品後
날것을 만진 후

Before serving
装盛前 / 装盛前
음식을 담기 전

Do not cook if you feel sick
身体不适时不要烹饪 / 身體不適時，不要烹調
컨디션이 좋지 않을 때는
조리하지 말 것



Use disposable gloves when you have wounds on your hands
手上有伤时，戴一次性手套
手有傷口時，戴上拋棄式手套
손에 상처가 있을 때는 일회용 장갑을 착용 않을 때는 조리하지 말 것



Maintain clean grooming
仪容整洁 / 儀容整潔 / 청결한 복장을 할 것



Long nails and nail polishes
长指甲、涂指甲油
長指甲、美甲 / 인공톱, 매니큐어

Take off rings and watches
取下戒指、手表
卸下戒指、手錶
반지와 손목시계는 빼기

Check list for when cooking

烹饪时的检查点 / 烹調時的檢查重點
조리 시의 체크 포인트

CHECK POINT

Check ingredients
确认原材料 / 確認原料 / 원재료를 확인



Note expiration dates
注意保存期限
注意保存期限
소비 기한 주의



Broken packages
容器破损 / 容器破損
용기의 파손



Heat thoroughly to the core
充分加热至中心部 / 確實完全加熱
안까지 확실히 가열

Baked / broiled dish
烤菜 / 炒菜 / 구이

Simmered dish
煮菜 / 燉菜 / 조림

Soup dish
汤菜 / 湯品 / 국

Do not contaminate food after heating
不要污染加热后的食品。 / 不要污染加熱後的食品
가열 후의 식품 오염에 주의

Cut ingredients before cooking
材料要在烹饪前切好
材料在烹調前切好
재료는 조리 전에 자르기

Do not serve with bare hands
不要直接用手装盛
不直接用手裝盛
맨손으로 음식을 담지 않기

Cover with plastic wrap etc. after cooking
烹饪后用保鲜膜等盖好
烹調後以保鮮膜等包好
조리 후에는 랩 등을 의무기

When holding rice balls ...
做饭团时.....
捏飯糰時.....
주먹밥을 만들 때는...

Use disposable gloves
用一次性手套 / 戴上拋棄式手套
일회용 장갑 사용

Use plastic wraps
用保鮮膜 / 包覆保鮮膜 / 랩 사용

Check list for after cooking

烹饪后的检查点 / 烹調後的檢查重點
조리 후의 체크 포인트

CHECK POINT

Serve immediately after cooking
烹饪后立即提供 / 烹調後馬上提供 / 조리 후에는 바로 제공

Provide meals so they are consumed within two hours
提供时要保证在2小时内可以吃 / 提供能夠在2小時內食用的餐點
2시간 이내에 먹을 수 있도록 제공

Leaving in room temperature
烹饪后常温放置
烹調後置於常溫下
조리 후 실온 방치



Wash and dry cooking utensils after use
烹饪器具在使用后清洗、干燥 / 烹調器具於使用後洗淨、乾燥
조리 기구는 사용 후에 세정 및 건조



When water cannot be used
无法用水时 / 無法用水的情況下
물을 사용할 수 없을 때

Wipe off dirt and disinfect with alcohol
擦去污垢，酒精消毒 / 擦掉髒污，用酒精消毒 / 오염을 닦아내고 알코올 소독

Verbally confirm when serving
提供时大声招呼 / 提供時大聲招呼 / 제공할 때는 한 마디와 함께

Please eat as soon as you can
尽早食用。 / 要盡早食用 / 되도록 빨리 드세요

Do you have any food allergies?
是否有因食物過敏而不能吃的食物?
有沒有會食物過敏而不能吃的東西呢?
식품 알레르기로 먹지 못하는 음식은 없으세요?

***provide accurate information about ingredients**
※正確提供原材料信息 / ※正確提供原料的資訊
※원재료 정보는 정확하게 제공

食中毒予防に関する問い合わせ先（特別区内）

（平成 29 年 9 月現在）

機関名	所在地	電話番号
千代田区千代田保健所	千代田区九段北 1-2-14	03-5211-8168（麹町地区）
		03-5211-8169（神田地区）
中央区保健所	中央区明石町 12-1	03-3541-5939
		03-3546-5399
港区みなと保健所	港区三田 1-4-10	03-6400-0045（芝・高輪・芝浦港南地区）
		03-6400-0046（麻布・赤坂地区）
新宿区保健所	新宿区新宿 5-18-21	03-5273-3827
文京区文京保健所	文京区春日 1-16-21	03-5803-1228
台東区台東保健所	台東区東上野 4-22-8	03-3847-9466
墨田区保健所	墨田区吾妻橋 1-23-20	03-5608-6943
江東区保健所	江東区東陽 2-1-1	03-3647-5812
品川区保健所	品川区広町 2-1-36	03-5742-9139
目黒区保健所	目黒区上目黒 2-19-15	03-5722-9507（目黒地区）
		03-5722-9509（碑文谷地区）
大田区保健所	大田区大森西 1-12-1	03-5764-0697
世田谷区世田谷保健所	世田谷区世田谷 4-22-35	03-5432-2906（世田谷・玉川地域）
		03-5432-2907（北沢・砧・烏山地域）
渋谷区保健所	渋谷区渋谷 1-18-21	03-3463-2253 03-3463-2376
中野区保健所	中野区中野 2-17-4	03-3382-6664
杉並区杉並保健所	杉並区荻窪 5-20-1	03-3391-1991（食品衛生荻窪班）
	杉並区高円寺南 3-24-15	03-3311-0110（食品衛生高円寺班）
豊島区池袋保健所	豊島区東池袋 1-20-9	03-3987-4177
北区保健所	北区東十条 2-7-3	03-3919-0726
荒川区保健所	荒川区荒川 2-11-1	03-3802-4240
板橋区保健所	板橋区大山東町 32-15	03-3579-2336
練馬区保健所	練馬区豊玉北 6-12-1	03-3992-1183（練馬地区）
	練馬区石神井町 7-3-28	03-3996-0633（石神井地区）
足立区足立保健所	足立区中央本町 1-5-3	03-3880-5363
		03-3880-5364
葛飾区保健所	葛飾区青戸 4-15-14	03-3602-1242
江戸川区江戸川保健所	江戸川区東小岩 3-23-3	03-3658-3177

食中毒予防に関する問い合わせ先（多摩・島しょ）

（平成 29 年 9 月現在）

機関名	所管地域	所在地	電話番号
東京都西多摩保健所	青梅市、福生市、羽村市、瑞穂町、奥多摩町	青梅市東青梅 5-19-6	0428-22-6141
秋川地域センター （食品衛生第二担当）	あきる野市、日の出町、檜原村	あきる野市五日市 411	042-596-3113
東京都南多摩保健所	日野市、多摩市、稲城市	多摩市永山 2-1-5	042-371-7661
東京都多摩立川保健所	立川市、昭島市、国分寺市、国立市、東大和市、武蔵村山市	立川市羽衣町 2-63	042-524-5171
東京都多摩府中保健所	府中市、調布市、小金井市、狛江市	府中市宮西町 1 - 26 - 1	042-362-2334
武蔵野三鷹地域センター （食品衛生第二担当）	武蔵野市、三鷹市	武蔵野市西久保 3-1-22	0422-54-2209
東京都多摩小平保健所	小平市、東村山市、清瀬市、東久留米市、西東京市	小平市花小金井 1-31-24	042-450-3111
東京都島しょ保健所	島しょ全域	新宿区西新宿 2-8-1	03-5320-4342
大島出張所	大島町、利島	大島町元町字馬の背 275-4	04992-2-1436
大島出張所新島支所	新島村	新島村本村 6-4-24	04992-5-1600
大島出張所神津島支所	神津島村	神津島村 1088	04992-8-0880
三宅出張所	三宅村、御蔵島村	三宅村伊豆 1004	04994-2-0181
八丈出張所	八丈町、青ヶ島村	八丈町三根 1950- 2	04996-2-1291
小笠原出張所	小笠原村	小笠原村父島字清瀬	04998-2-2951

機関名	所在地	電話番号
八王子市保健所	八王子市旭町 13-18	042-645-5115
町田市保健所	町田市中町 2-13-3	042-722-7254

平成 29 年 9 月発行 登録番号（29）7

編集・発行 東京都福祉保健局 健康安全研究センター企画調整部健康危機管理情報課
東京都新宿区百人町三丁目 24 番 1 号 電話 03（3363）3472