

## 食中毒予防の原点は手洗い

### 1. 手洗いの重要性と正しい手洗い

- 食品衛生は「手洗いに始まって手洗いに終わる」と言われ、食中毒防止に最も効果的な対策です。
- 新入社員や新しい仲間が入ってくるこの時期に全員で再確認しましょう。

**1** 流水で手を洗う

**2** 洗剤剤を手取る

**3** 手のひら、指の腹面を洗う

**4** 手の甲、指の背を洗う

**5** 指の間(側面)、股(付け根)を洗う

**6** 親指、拇指球(親指の付け根のふくらみ)を洗う

**7** 指先を洗う

**8** 手首を洗う

**9** 洗剤剤を十分な流水でよく洗い流す

**10** 手を拭き乾燥させる  
(タオル等の共用はしないこと)

**11** アルコールによる消毒  
(爪下・爪周辺に直接かけた後、手指全体によく擦り込む)

アルコールは、ノロウイルスの不活化にはあまり効果がないといわれています。  
**2度洗い**が効果的です!  
2~9までをくり返す 2回洗いで菌やウイルスを洗い流しましょう。

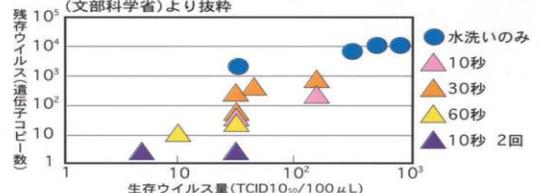
**重要**

時間をかけた1回の手洗いより、短時間でも2回の手洗いが有効です!!

ネコカリシウイルス(ノロウイルスの代替ウイルス)を用いた実験において10秒間の石けんによる手洗いを2回行くと、60秒1回の手洗い以上の効果が得られ、2回手洗いの有効性が実証されています。

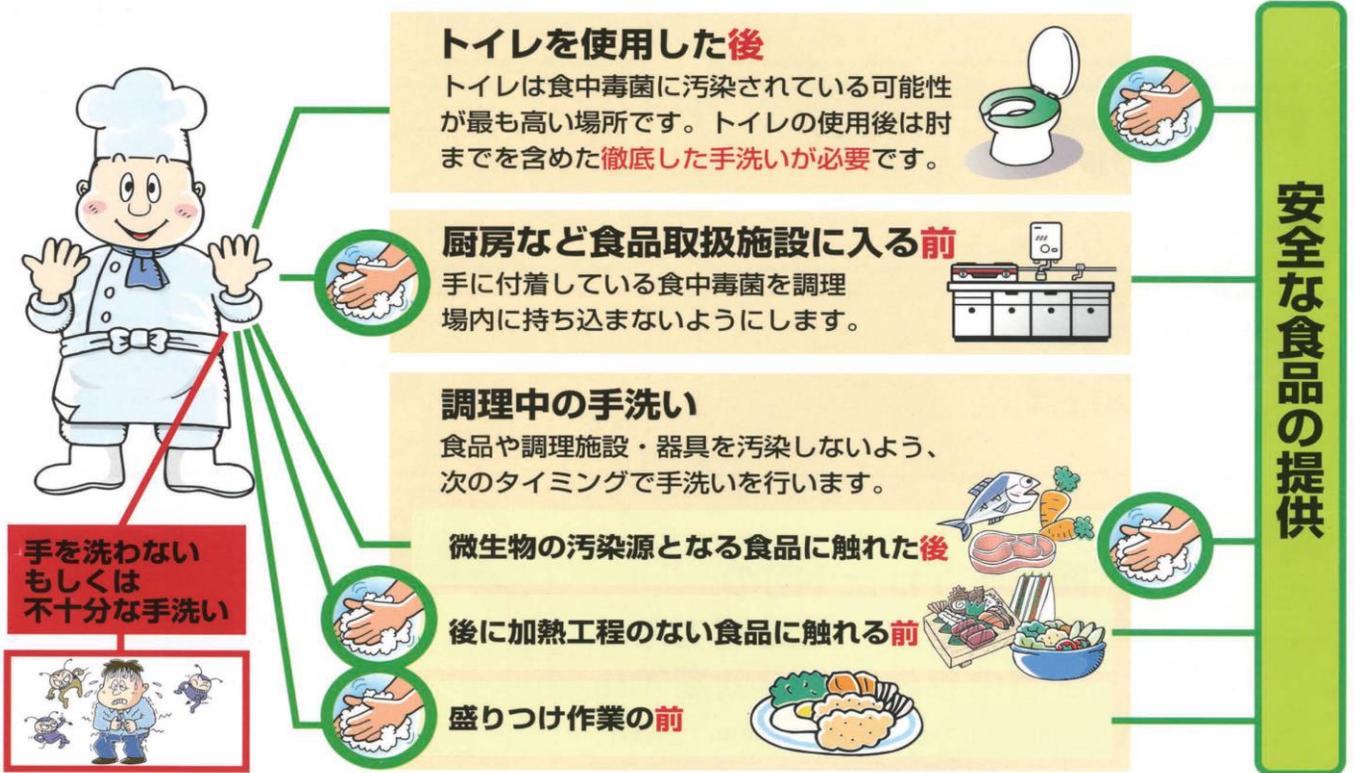
※爪ブラシは不衛生な取扱いにより細菌が増殖し、二次汚染の原因となってしまう場合があります。爪ブラシを使用する場合は十分な数を揃え、適宜消毒するなど衛生的な取扱いが必要です。

学校給食調理場における手洗いマニュアル  
(文部科学省)より抜粋



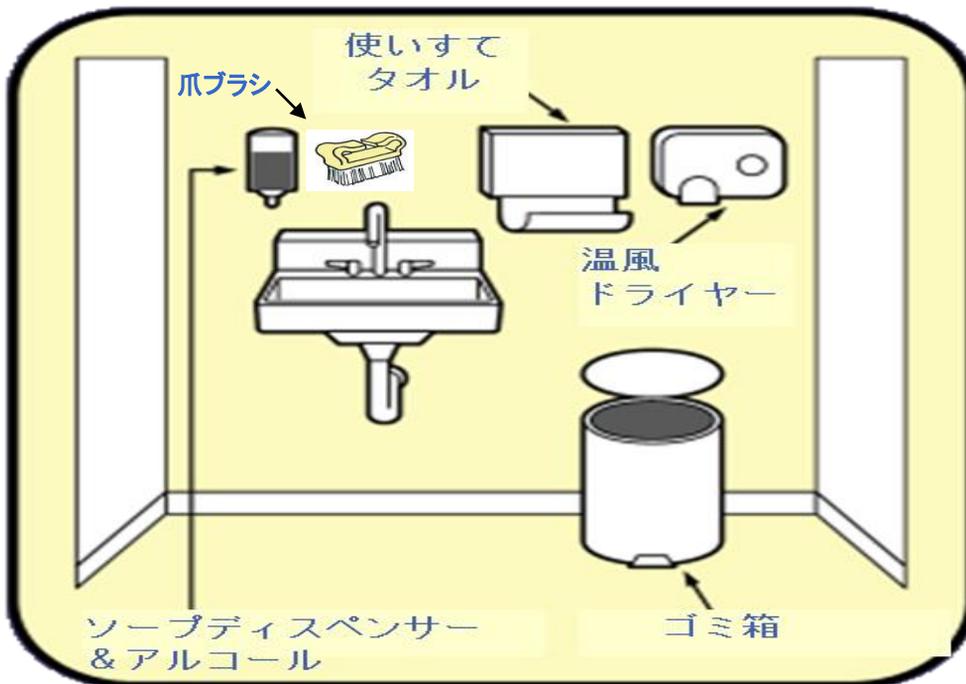
石けん手洗い方法の比較

## 2. 手洗いのタイミング



北海道保健福祉部 健康安全局食品衛生課 / 公益社団法人 北海道食品衛生協会

## 3. 手洗い場に必要な設備



手洗い場の状況を再確認して、正しい手洗いを実施しましょう