

# 食中毒予防の 基本は手洗いです!



## どうして手洗いが必要なの?

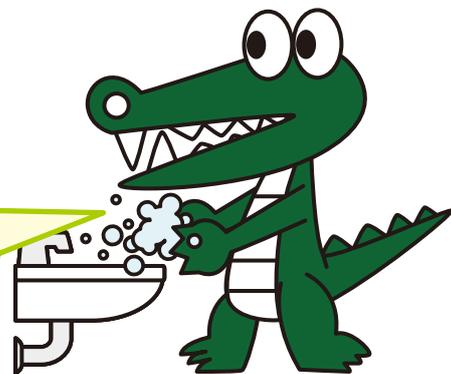
近年、ノロウイルスや腸管出血性大腸菌O157、カンピロバクターなど少量(100個程度)でも症状を引き起こす細菌やウイルスによる食中毒事例が多く発生しています。

これらの食中毒を予防するためには、**食中毒予防の三原則**「**つけない**」「**増やさない**」「**やっつける**」の中でも、細菌・ウイルスなどを食品に「**つけない**」ことが重要です。食品に「**つけない**」ために、衛生的な手洗いを実践し、手指を介した食品の汚染を防ぎましょう。

## どんな時に手を洗うの?

- 調理を始める前
- 食品に直接触れる作業にあたる前
- 食品を盛り付ける前
- 食事の前
- 生の食肉や魚介類、卵などを触った後
- トイレに行った後
- ごみの処理をした後
- 顔や毛髪に触れた後

食品に細菌やウイルスを「**つけない**」ために、衛生的な手洗いが**必要**なんだね。



適切な手洗い手順を動画で公開中!

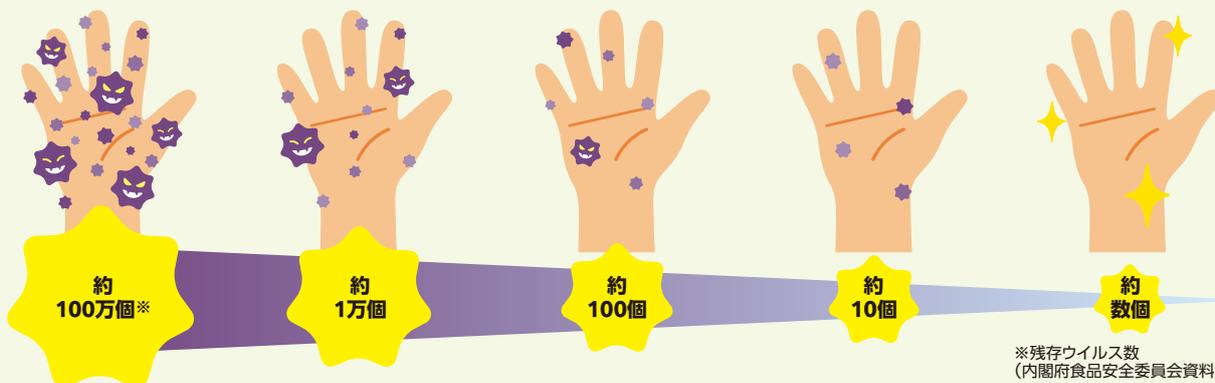
YouTube とよなかチャンネル



## 手洗いの効果は?

手洗いの方法によって、汚れの落ち方がこんなに違います!

イメージ



※残存ウイルス数 (内閣府食品安全委員会資料より)

手洗いなし

流水で15秒のみ

石けん30秒もみ洗い + 流水15秒

石けん60秒もみ洗い + 流水15秒

石けん10秒もみ洗い + 流水15秒を2セット

# 基本の手洗い手順



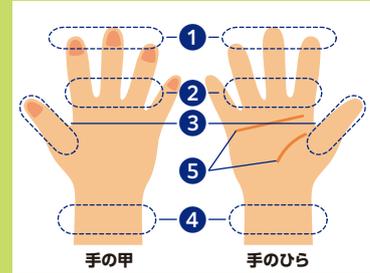
## 手を洗う前に確認!

- 爪は短く切ってありますか?
- 腕時計や指輪ははずしましたか?
- 手指に傷はありませんか?

洗い残しに  
注意!

汚れが  
残りやすいところ

- ① 指先・爪の間
- ② 指の間
- ③ 親指のまわり
- ④ 手首
- ⑤ 手のしわ



## 手洗い手順

1

水で手をぬらし、石けんをつけ、よく泡立てて、手のひらをこすり合わせる



2

手の甲をもう一方の手のひらでこすり合わせる(両手)



3

両手の指の間をこすり合わせる



4

親指をもう一方の手のひらでこすり洗う(両手)



5

指先をもう一方の手のひらでこすり洗う(両手)



6

必要に応じて爪ブラシを使って、指先を洗う(両手)



7

手首を洗い(両手)、流水でよく洗い流す



8

ペーパータオルでしっかり水気をふき取り、アルコール等を手指によくすり込み、消毒する



爪ブラシは、不衛生な取扱いにより、二次汚染の原因になることがあります。使用する場合は、十分な数を揃え、衛生的に取り扱いましょう。

**2度洗いが  
効果的!**

(①~⑦までをくり返す)

●お問い合わせ

豊中市保健所 食品衛生担当

〒561-0881

豊中市中桜塚4丁目11-1

TEL: 06-6152-7320

2026年2月作成