

生活衛生関係業者のための

# 衛生管理 ハンドブック



公益財団法人  
東京都生活衛生営業指導センター

# はじめに

生活衛生関係営業（以下、生衛業とします。）は、関係法令の目的条文にもあります「公衆衛生の向上及び増進」を趣旨とした「衛生法規」の施設基準や資格要件を満たした施設・店舗にて営業を行う業種です。

生衛業において従前から実践してきた衛生・安全管理対策が感染症予防等に有効である点は、先般のコロナ禍の中で皆さんが実感されたことと思います。

そこで改めて、安全・安心な施設・店舗を実現していくための『衛生管理』に関して、基本的な事項を再整理していただくことを趣旨として、今回、このハンドブックを作成しました。

生衛業の皆様にご活用頂けましたら幸いです。

令和8年3月

公益財団法人 東京都生活衛生営業指導センター  
 新型インフルエンザ等感染症対策検討会



# もくじ

はじめに ..... 1

## I 生衛業の衛生管理のために知っておきたい感染症の基礎知識

- 1 感染症 ..... 3  
 感染症とは？ 食中毒とは？ 感染と発症 感染成立の3要素 感染経路
- 2 気をつけたい感染症 ..... 5  
 結核 インフルエンザ（季節性）新型コロナウイルス感染症（COVID-19）  
 麻疹（はしか）・風しん レジオネラ症 デング熱 ノロウイルス食中毒・感染症
- 3 健康管理 ..... 11  
 始業時健康チェック 定期的な健康診断
- 4 身だしなみ ..... 12  
 清潔・衛生的な作業着の着用 マスクの着用 手袋の着用 帽子の着用
- 5 手・指の衛生 ..... 13
- 6 清掃・消毒 ..... 13  
 汚れの種類 洗剤 消毒薬の適応対象と対象微生物 次亜塩素酸ナトリウム消毒薬の利用  
 施設・店舗内でのおう吐物処理

## II 施設・店舗の衛生管理

- 1 換気 ..... 15  
 機械換気の種類 換気の効率
- 2 暖房・冷房 ..... 16  
 健康で快適な室内温湿度 コールドドラフト現象
- 3 給水 ..... 17  
 給水の方式 給水の確認 給水の逆流防止 浄水器 給湯設備
- 4 排水 ..... 20  
 排水溝・排水桝・グリストラップ 排水トラップ
- 5 ごみ処理 ..... 21  
 生ごみ 資源ごみ プラスチックごみ
- 6 ねずみ・衛生害虫 ..... 23  
 ねずみ ゴキブリ ハエ 蚊 トコジラミ

III (参考) 新型インフルエンザの発生に備えて。～一人ひとりができる対策を知っておこう～ 27

参考にしたホームページ・文献等 ..... 29

# I 生衛業の衛生管理のために知っておきたい感染症の基礎知識

『生衛業の衛生管理』の内容は、①感染症予防 ②安全・安心な施設・店舗の利用と従事者の安全の実現、の二点を目的としたものです。

感染症の基礎的なことを知って衛生管理をすることにより無駄な作業を省くことができるため、的確な対応が可能となり、効率化が図れます。

## 1. 感染症

### □ 感染症とは？

感染症とは、細菌、ウイルス、真菌などの病原体（病気を引き起こす微生物）が体内に侵入し、増殖することによって体に様々な症状が生じる健康障害のことをいいます。



### □ 食中毒とは？

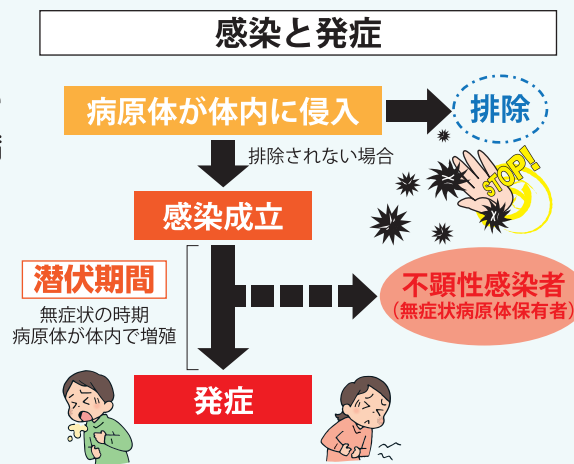
食中毒とは、病原体、寄生虫、自然毒、化学物質などに汚染された飲食物を介して（口から摂取して）起こる腹痛、下痢、おう吐、発熱などの健康障害のことをいいます。



### □ 感染と発症

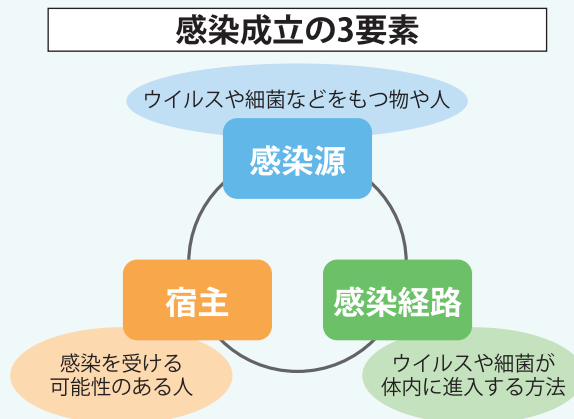
病原体が体内に侵入し免疫などによって排除されないと、感染が成立した状態となります。感染が成立すると病原体が増殖する潜伏期間を経て発症します。

感染していても症状を示さない人を**不顕性感染者（無症状病原体保有者）**といいます。



### □ 感染成立の3要素（感染源・感染経路・宿主）

感染症は、感染源（病原体を持つ物・人など）、感染経路（病原体が体内に入る方法）、宿主（病原体の感染を受ける可能性のある人）の3要素が全て合わさると感染が成立します。この3つの要素のうちどれか1つでも欠ければ感染は成立しません。

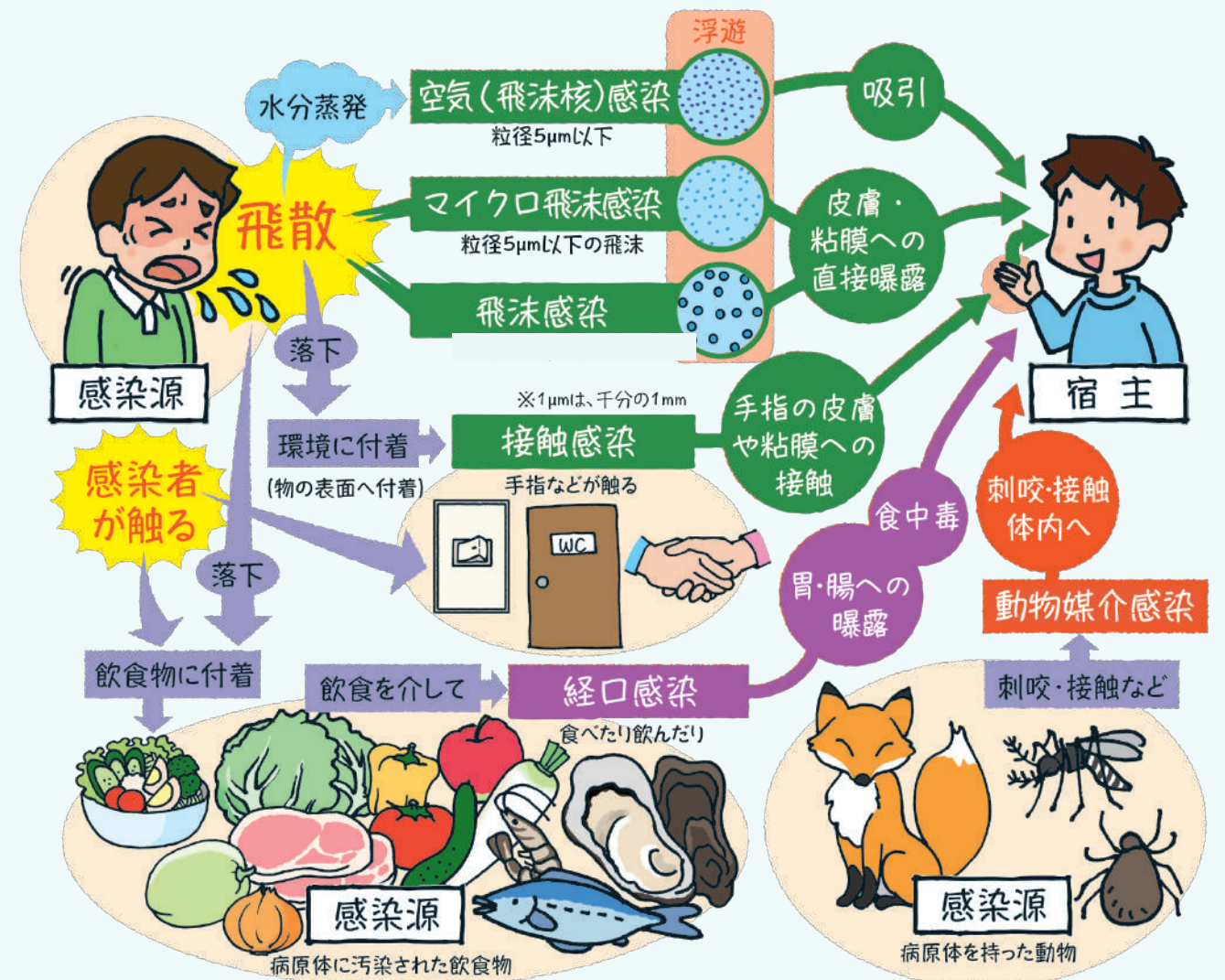


### □ 感染経路

病原体が体内へ侵入する「感染経路」を遮断する方法として、手洗い・手指消毒、マスク着用、清掃、換気、環境整備など日常的な「生活衛生の場」の管理対策が有効です。

主な感染経路は以下のとおりです。

- ① 空気感染：5μm(※)以下の空中に浮遊する病原体による感染で、空中を長時間漂い、長い距離でも感染が起こりえるもの。（厚労省 HP より）  
 (※) 1μmは、千分の1mm
- ② マイクロ飛沫感染：5μm以下の病原体を含んだ飛沫による感染で、換気の悪い密閉空間において空中をしばらくの間漂い、少し離れた距離まで感染が広がる可能性があるもの。（厚労省 HP より）
- ③ 飛沫感染：5μm以上の病原体を含んだ飛沫による感染
- ④ 接触感染：病原体に汚染されたものに接触することによる感染
- ⑤ 経口感染：病原体に汚染された飲食物を介しての感染
- ⑥ 動物媒介感染：ダニ、ねずみ、ペットなどの動物との接触や刺咬などによる感染



## 2. 気をつけたい感染症

不特定多数との接触、施設・店舗の衛生管理の観点などから、生衛業にとり身近で気をつけたい感染症をいくつか取り上げました。

### 結核

結核菌は、飛沫感染に加えて空気感染もするしたたかな菌で、人から人へ感染します。日本は「結核の低まん延状態国（人口10万人対10.0人以下）」で、2024年は、10万人対8.1人となっています。しかし、毎年、1万人が新たに発症し、1,500人以上が亡くなる注意すべき感染症です。

加齢や健康的でない生活などにより免疫力が結核菌を抑えきれないと発症します。また、アジア地域を中心に罹患率が高いため海外から輸入されることがある感染症です。

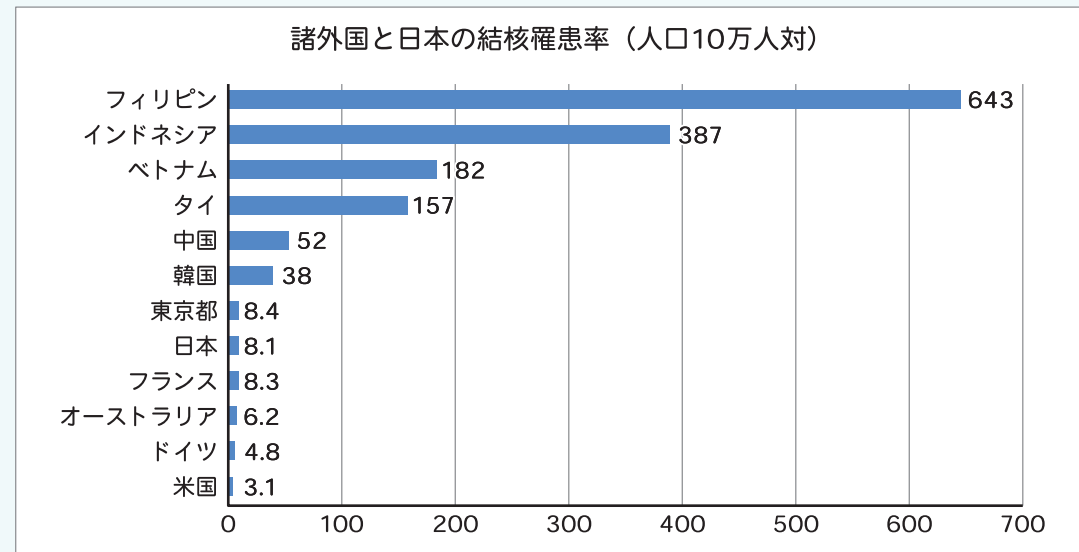


図 諸外国と日本の結核罹患率（人口10万人対）  
データ引用：厚労省：2024年結核登録者情報調査年報集計結果  
（日本、東京都：2024年、諸外国：2023年データ）

**感染経路** 飛沫感染、空気感染（結核菌が長時間、長距離、空中を漂い続けて感染）

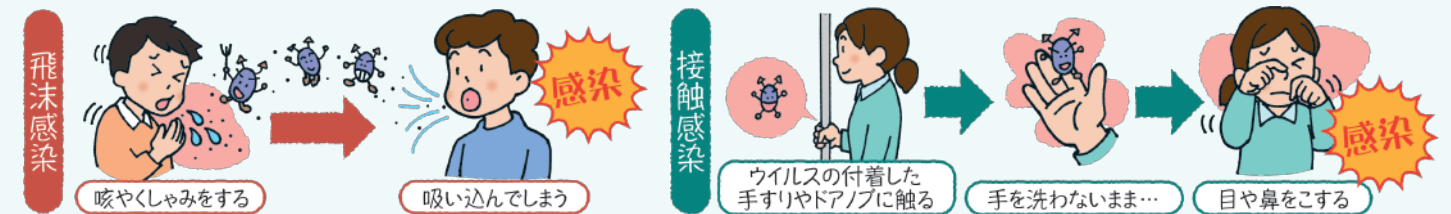
### 気をつけたいポイント

定期健康診断を受診する。何より健康的な生活が発症予防につながります。不健康な生活、加齢など免疫力の低下とともに発病・再発します。呼吸器感染症への対策である「咳エチケットの実践」と「換気」などの生活衛生管理の実践も有効です。

### インフルエンザ（季節性）

インフルエンザ（季節性）は、世界で年間約10億件発生し、そのうち約300万件から500万件が重症化しています。（日本WHO協会HP インフルエンザ（季節性）から引用）

日本では年間約1,000万人が感染しています。



**感染経路** 飛沫感染（咳、くしゃみなど）、接触感染（ウイルスが付着した手で鼻や口を触る）

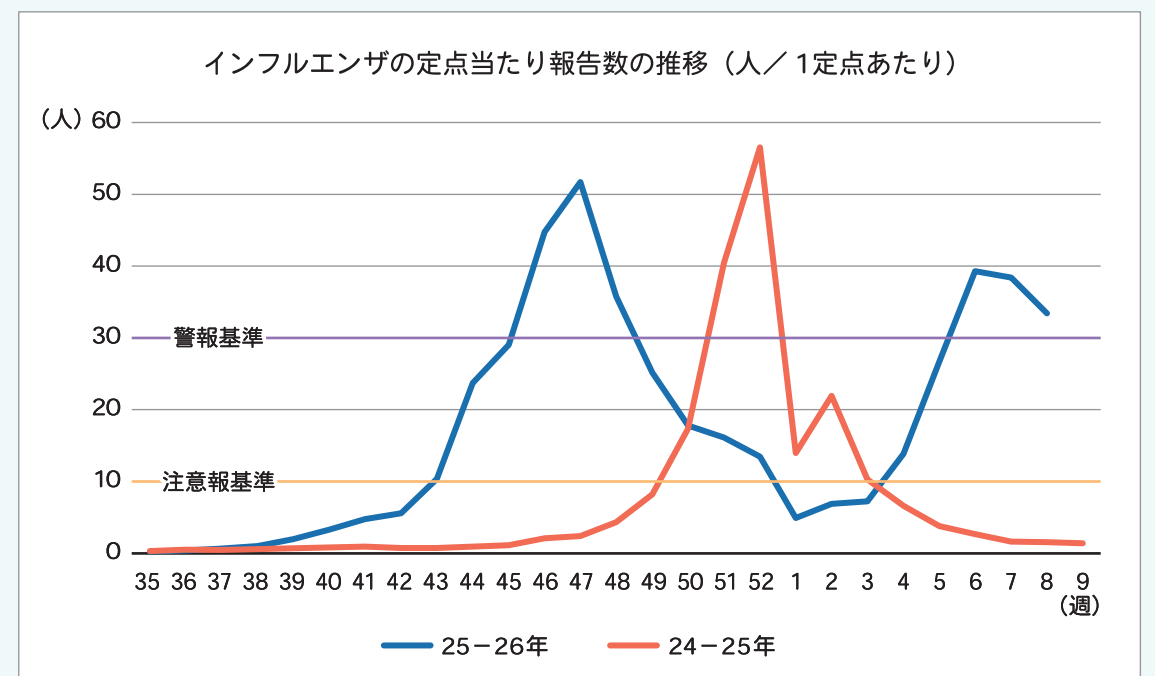
### 気をつけたいポイント

感染力が非常に強いので飛沫感染対策が中心となります。飛沫を拡散させない「咳エチケットの実践」や飛沫減少のための「換気」が重要です。他には、手洗い・手指の消毒などによる接触感染対策が有効です。

高齢者の重症化予防対策として、流行シーズン前のワクチン接種を厚労省は推奨しています。詳しくは、お近くの区市町村にお問い合わせください。

2025～2026年は、インフルエンザ流行の開始が9月下旬と早く、流行のピークが例年の一峰型ではなく二峰型になっているようです。

東京都によると、1シーズンに2度警報基準（1地点当たり30人）を超えるのは、1999年の現行統計開始以来初めてということです。



使用データ：インフルエンザの流行状況（東京都）  
2025-2026年、2024-2025年：東京都感染症情報センター

## 新型コロナウイルス感染症（COVID19）

5類感染症移行後、インフルエンザ（季節性）などと同様に、個人・事業者の自主的な取組が基本となります。

**感染経路** 飛沫感染、マイクロ飛沫感染（換気の悪い密閉空間で空中をしばらく漂い感染）、接触感染

### 気を付けたいポイント

生活衛生上の予防対策は、咳エチケットの実践、マスク着用（感染者の飛沫の拡散を防ぐ）、手洗い・手指の消毒などの接触感染対策、換気（汚染の希釈・除去）などです。これらは、急性呼吸器感染症（インフルエンザ（季節性）、ヘルパンギーナなど）に共通する有効な予防対策です。



図 新型コロナウイルス感染予防のために 出典：感染対策・健康や医療相談の情報 厚労省HP

## 麻しん（はしか）・風しん

麻しん・風しんは、接客などに従事する人が感染すると他の人たちに波及しやすい感染症です。ただ、一度感染（ワクチン接種を含む）すると一生感染しないので、自分自身の抗体有無を把握する必要性が高い感染症です。

### 麻しん

日本は、世界保健機関（WHO）から「麻しん排除状態」（国内に土着しているウイルスによる感染が3年間確認されない状態）を認証されている国です。しかし、認証後も海外では広く流行しているため、海外渡航者の輸入症例が増加しています。

潜伏期間が長く（10～12日）発症前から他の人へ感染するので、輸入されやすい感染症です。

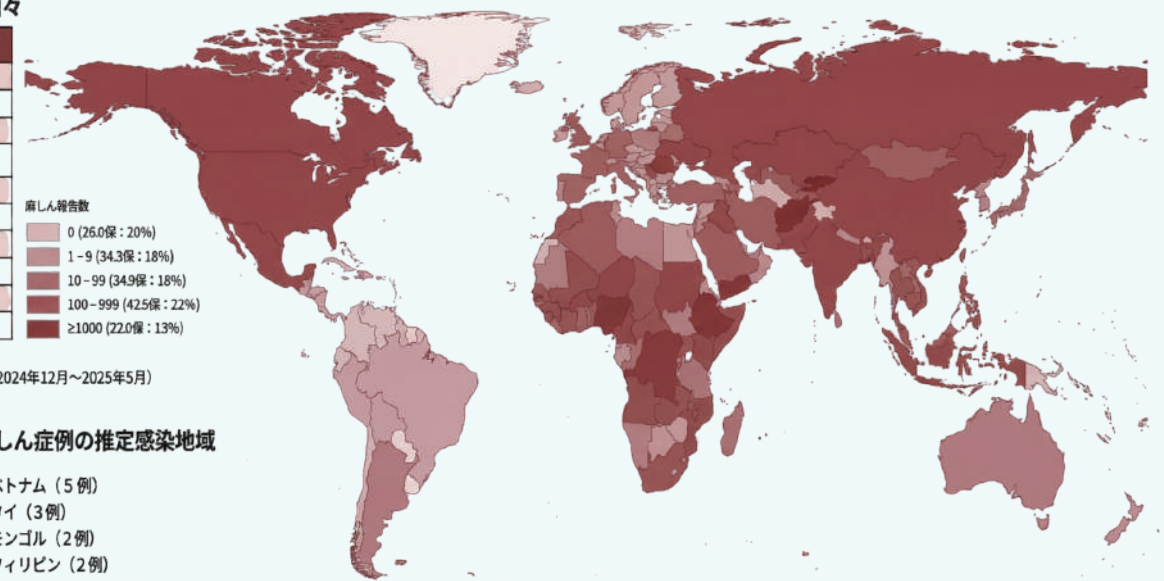
**感染経路** 空気感染、飛沫感染、接触感染（ヒトからヒトへ感染）

### 気を付けたいポイント

感染力が非常に強く空気感染するため、手洗いやマスクのみでの感染予防は必ずしも有効ではありません。麻しん抗体を持っていない人は感染するとほぼ100%発症するため、麻しん含有ワクチン接種（麻しん風しん混合ワクチン）で抗体を作ることが最も有効な予防法となっています。

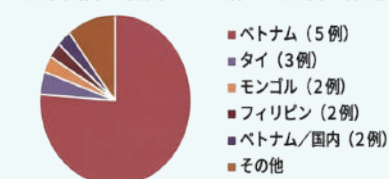
麻しん報告数上位10の国々

国名	報告数
イエメン	15,683
パキスタン	12,732
インド	10,299
キルギス	8,497
アフガニスタン	7,615
エチオピア	5,370
ルーマニア	4,739
ナイジェリア	3,395
カナダ	3,053
ロシア連邦	2,781



WHO（世界保健機関）麻しん報告数（2024年12月～2025年5月）  
令和7年7月現在：一部改変

日本国内で届出された麻しん症例の推定感染地域



2025年第1週～第26週（令和7年12月30日～令和7年7月13日）

図 世界における麻しんの流行状況（2024年12月～2025年5月） 出典：麻しん 厚労省HP

### 風しん

2025年、日本はWHOから「風しん排除状態」（「排除状態」はP7「麻しん」の項目を参照のこと）の国と認定されました。しかし、潜伏期間が長く（2～3週間）、不顕性感染者（※）が15～30%存在するので、海外渡航者やインバウンドから輸入されやすい感染症です。

（※）P3「□ 感染と発症」の項目を参照のこと。～以下同じ。

**感染経路** 飛沫感染（感染者の咳などの飛沫）、  
接触感染（ヒトからヒトへ感染）

### 気を付けたいポイント

妊娠早期に感染すると胎児に重篤な影響を与える「先天性風しん症候群」の原因にもなります。厚労省は、風しん流行を繰り返さないために、風しん抗体の有無について検査を勧めるとともにワクチン接種を呼びかけています。



風しん抗体検査のすすめ  
出典：風しん 厚労省HP

## レジオネラ症

レジオネラ属菌は、生衛業にとって身近に存在する菌であり注意してほしい細菌です。

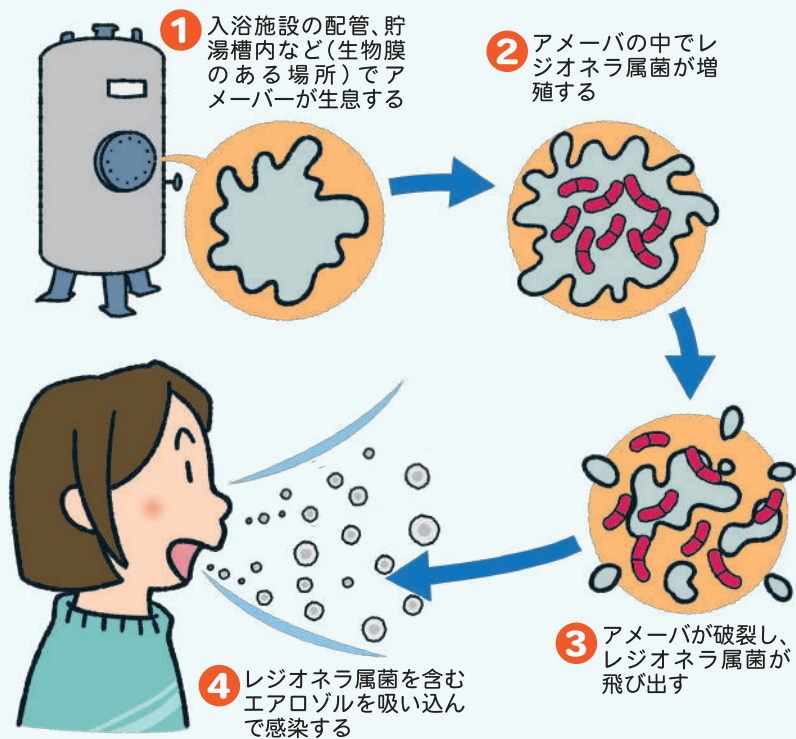
循環給湯設備、循環式浴槽、修景水（噴水、人工滝など）、空調用水冷式冷却塔などで増殖したレジオネラ属菌を含んだエアロゾル（細かいしぶき）の吸入により感染（肺胞の中で増殖）します。

**感染経路** 飛沫感染、空気感染

### 気を付けたいポイント

循環式の給湯及び浴槽設備は、常に清掃・消毒し、生物膜（ぬるぬるした膜）の付着を予防します。しかし、一度付着した生物膜の除去はかなり困難なので、

循環式浴槽、打たせ湯、シャワー、給湯水を用いた加湿などのエアロゾルが発生する器具を、乳幼児、高齢者、術後者などの免疫弱者が使用する時には、より確実な設備の清掃や換気の実施などの配慮が必要です。



## デング熱

蚊が媒介する感染症で、熱帯や亜熱帯地域全域で流行しています。不顕性感染者が50～80%いるので、海外渡航者やインバウンドから輸入されやすい感染症です。

**感染経路** 動物媒介感染  
(デングウイルスを持つヒトスジシマカの刺咬による感染)

### 気を付けたいポイント

「たまり水」の排除などのポウフラ対策による施設周辺の環境整備が有効です。東京都では、過去、都立公園に関連する感染事例があり、毎年、水たまりの排除などの環境整備による感染予防対策を勧めています。



ポスター  
蚊の発生防止（部分）  
出典：  
東京都保健医療局HP

## ノロウイルス食中毒・感染症

ノロウイルスは、環境や食品の中では増殖せず、人の体内（腸管）で増殖します。

**感染経路** 経口感染（食品を介して⇒食中毒）、接触感染（人、便・吐しゃ物、環境への付着を介して⇒感染症：感染性胃腸炎）

### 気を付けたいポイント

極少量（10～100個程度）で発症します。以下の対策が必要です。

- ① 下痢・おう吐症状があれば、施設・店舗で従事しない。⇒ **持ち込まない**
  - ② 適切な手洗い ⇒ **つけない**
  - ③ 加熱（85℃～90℃で90秒以上）、塩素消毒など ⇒ **やっつける**
  - ④ トイレ等の人の手が触れる場所のこまめな清掃、消毒など ⇒ **ひろげない**
- 症状が治まってもしばらくはウイルスを排出しますので、調理に復帰する際はウイルス陰性を確認することをお勧めします。



### 3. 健康管理

生活衛生管理における感染症予防・安全対策の基本は、従事者自身が「健康で従事しリスク（危害）を職場（施設・店舗）に持ち込まない」ことです。また、健康で元気に働くためにも「生活習慣」や「健康状態」に向き合いながら自分自身を管理することが大切です。

#### □ 始業時健康チェック

##### ◎下痢・おう吐・腹痛がありませんか？

ノロウイルスや腸管出血性大腸菌O157などは10～100個程度の極少量でも発症するため、他の人に対する経口感染、接触感染のリスクが高まります。



##### ◎せき・くしゃみが出ませんか？

病原体を含んだ飛沫感染や空気感染のリスクが高まります。また、飛散した飛沫の環境への付着などによる接触感染もあります。

##### ◎手指に手荒れ・切り傷・化膿部分がありませんか？

黄色ブドウ球菌の温床になり、経口感染（食中毒）のリスクが高まります。

#### □ 定期的な健康診断 ～従事者の健康確保・疾病の早期発見のために～

健康診断は日頃の感染症予防と異なり、「健康で元気に働ける体」を維持するための基礎データになり、生活習慣病予防、フレイル（※）予防等につながります。

（※）健康と要介護の間の状態で、放っておくと要介護につながりやすい状態。

- 定期健康診断（労働安全衛生法による）
  - 特定健康診査（40歳以上～75歳未満対象）
- 受診の有無⇒従事者の健康確保 疾病の早期発見

#### 中年期までの健康管理

- 目標** 生活習慣病の予防
- ターゲット** メタボリックシンドローム（肥満・高血圧・糖尿病・脂質異常など）
- 生活のポイント**
- 【食事】 とり過ぎに注意、野菜はしっかりと
- 【運動】 心肺機能を高めるための有酸素運動を中心に
- 【嗜好品】 たばこは×、お酒は適量
- 【睡眠】 十分な睡眠を
- 【社会】 働き過ぎの防止やストレスの解消を

#### 高齢期の健康管理

- 目標** 老化防止＝機能的健康の維持
- ターゲット** フレイル
- 生活のポイント**
- 【食事】 不足に注意、肉・魚・卵はしっかりと
- 【運動】 足腰を弱くしないための筋トレやウォーキング
- 【嗜好品】 たばこは×、お酒は適量
- 【睡眠】 昼夜のリズムを整え、まとまった睡眠を
- 【社会】 積極的に社会参加を

年齢に合わせて生活習慣を変えていきましょう



### 4. 身だしなみ

業務に合った「身だしなみ」を整えることは、お客様に好印象・安心感を与えるとともに自分自身の感染症、安全性などのリスク低下に有効です。

#### □ 清潔・衛生的な作業着の着用

接触感染、二次感染のリスクが低下し、安全性が向上します。

#### □ マスクの着用

自分自身、お客様双方にとり、飛沫感染、接触感染のリスクが低下します。

#### □ 手袋の着用

手指の保護（手荒れ、接触皮膚炎などの防止）や、手指からの汚染防止による安全性の向上により、接触感染のリスクが低下します。

#### □ 帽子の着用

髪の毛等、異物の混入による感染症やクレームの予防のほか、お客様の安全・安心感が向上します。



## 5. 手・指の衛生

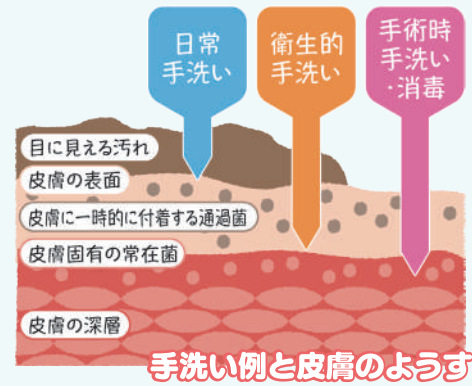
手洗い及び手指の消毒の目的は、手・指を介しての接触感染や二次汚染などのリスクを低下させることにあります。

- 日常手洗い**：目に見える汚れや皮膚表面に一時的に付着する「通過菌」を除去します。
- 衛生的手洗い**：トイレ後、始業時、生肉・生食鳥肉処理後などの二次汚染防止、少量発症微生物などを可能な限り除去するなどが目的です。

具体的な方法は、

- ① 30秒以上かけて石けんで手指全体をもみ洗う
- ② 十分に水ですすぐ
- ③ これを2回繰り返す
- ④ 必要に応じてアルコールなどで消毒する

ですが、「皮膚常在菌」まで取り除いてしまい、手荒れを起こすような「過度な手洗い」は必要ありません。



## 6. 清掃・消毒

清掃が行き届き、整理整頓されている施設・店舗は、お客様に好印象を与えるとともに、接触感染、経口感染、動物媒介感染などのリスクが低下し、「感染症」、「食中毒」、「ねずみ・衛生害虫の発生・徘徊」のない安全・安心な施設・店舗の実現に結びつきます。

感染症予防のための衛生管理の基本的な事項です。

### □ 汚れの種類

- 酸性汚れ**：油汚れ、皮脂汚れ、手垢など
- アルカリ性汚れ**：水垢、便器の黄ばみなど
- カビ・細菌汚れ**：サッシ・浴室のシール部分の黒ずみなど

### □ 洗剤

日常清掃箇所の汚れや軽い汚れは、中性洗剤 (pH 6 ~ pH 8) のほか重曹やお酢で十分落とせます。強い汚れなどには、専用の洗剤【酸性汚れにはアルカリ性洗剤 (PH8 超)、アルカリ性汚れには酸性洗剤 (PH6 未満)】を使うと良いでしょう。専用の洗剤は、取り扱いに注意が必要です。

**！ 酸性洗剤と塩素系漂白剤は絶対混ぜない。同時使用しないこと！**



### □ 消毒薬の適応対象と対象微生物

消毒とは、病原性や有害性のある微生物を害のない程度まで減らすことです。対象微生物と消毒対象に対して有効である消毒薬を選ぶことが重要です。

《一般的な消毒薬の適応対策と対象微生物》

成分名	適応対象				ウイルス							
	手指	器具	環境	吐しゃ物	一般細菌	結核菌	真菌	芽胞	中型ウイルス	ノロウイルス	ヒト免疫不全ウイルス	B型肝炎ウイルス
次亜塩素酸ナトリウム	注	可	可	可	○	▲	○	▲	○	○	○	○
消毒用エタノール	可	可	不	不	○	○	○	×	○	▲	○	×
塩化ベンザルコニウム (逆性せっけん)	可	可	可	不	○	×	×	×	▲	×	×	×
塩化ベンゼトニウム (逆性せっけん)	可	可	可	不	○	×	×	×	▲	×	×	×
グルコン酸クロロヘキシジン	可	可	可	不	○	×	×	×	▲	×	×	×
過酢酸	不	可	可	可	○	○	○	○	○	○	○	○

適応が  
可：可能、注：注意、不：不可  
対象微生物に  
○：有効、▲：やや有効、×：無効  
◇一般細菌：  
腸管出血性大腸菌、カンピロバクター、サルモネラ、腸炎ビブリオ など  
◇ウイルス中型サイズ：  
コロナウイルス、インフルエンザウイルス など

### □ 次亜塩素酸ナトリウム消毒薬の利用

次亜塩素酸ナトリウムは芽胞 (※) 以外の多くの病原微生物に有効な消毒薬です。用途によって濃度を調整し、調整した薬液は当日限りの使用とします。

(※) 芽胞：芽胞形成菌とよばれる細菌 (セレウス菌、ウェルシュ菌、ボツリヌス菌など) が作る極めて高い耐久性 (耐熱、耐乾燥、耐薬品など) を持つ細胞構造のことです。

#### 使用上の注意点

- ① 使用時は樹脂製手袋 (炊事用手袋、ビニール手袋など) を着用
- ② 腐食性 (錆)、漂白性 (変色) があるので、使用する場所に注意が必要
- ③ 換気をしながら使用する。空中散布はしない
- ④ 酸性薬剤と混ぜたり同時使用はしない。(塩素ガスの発生により危険)

●市販の次亜塩素酸ナトリウム消毒薬 (濃度約5%) は、使用用途によって濃度を調整します。

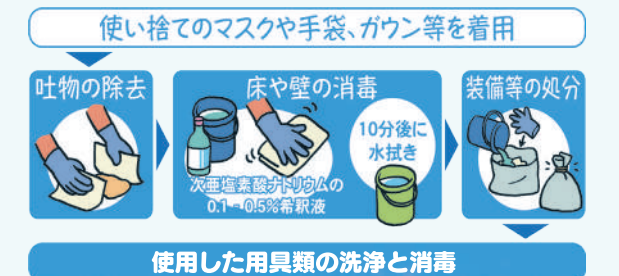
用途	濃度 (%程度)	小さじ (5ml)
吐物・排泄物処理	0.1~0.5%	1.5~10杯
病原微生物 対応	0.05%	1.0杯
清拭・消毒 常用	0.02%	1/3杯
生野菜食品消毒 (食品添加物殺菌料を使用する)	0.02%	1/3杯

水 500ml に対する調整方法



### □ 施設・店舗内でのおう吐物処理

感染リスク低下のため、作業の際には右図の方法に加え、換気設備が作動していることを確認し、できるだけ吐しゃ物の風上側から処理を行います。



使用した用具類の洗浄と消毒

# II

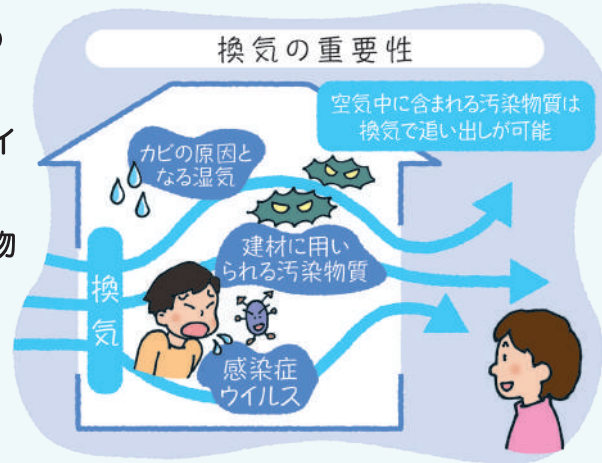
## 施設・店舗の生活衛生管理

### 1. 換気

「換気」とは、屋外の空気（外気）を取り入れ、室内の空気と入れ替えることです。

換気は、室内の空気汚染物質（湿気、呼気、細菌・ウイルス、アレルゲン物質、たばこ煙などの浮遊粒子状物質、建物・什器からの揮発性有機化合物、臭気などのガス状物質等）を排出・低減します。

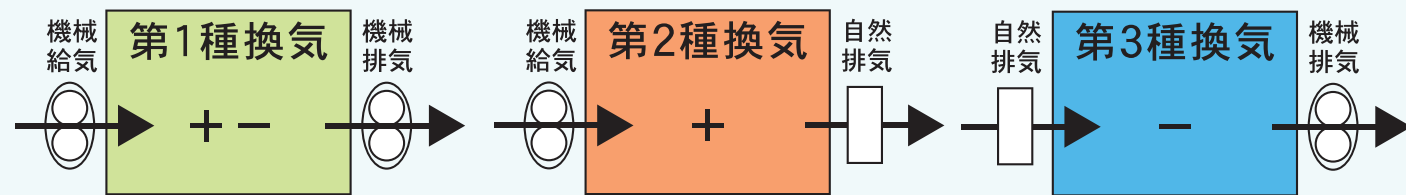
感染症、アレルギー性疾患、化学物質過敏症等の呼吸器経路のリスク低減に効果的です。



#### □ 機械換気の種類

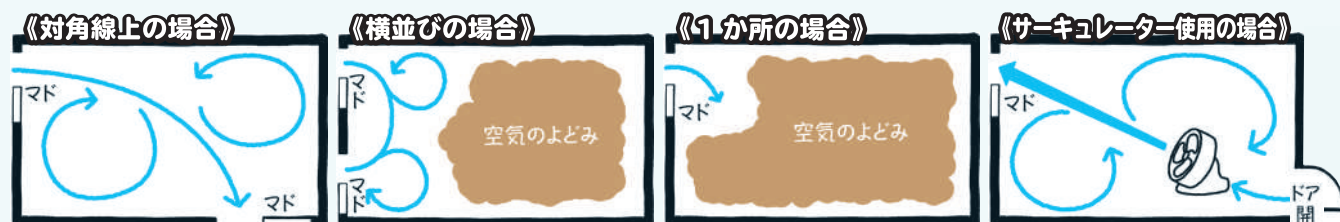
機械換気の種類は、設置される機械（ファンなど）の位置により、以下の通り分類されます。

- 第1種換気：給気も排気も機械で行う方式です。多くのビルで空調設備と一体化して設置されています。
- 第2種換気：給気は機械、排気は開口部（自然排気）の方式です。室内がプラス圧になるため、清浄度が求められる部屋（例：食品工場のクリーンルーム）などに採用されています。
- 第3種換気：給気は開口部（自然排気）、排気は機械の方式です。室内がマイナス圧になるため、室内空気や汚れた空気の排出に採用されています。小規模施設、店舗や住居において一般的な方式です。トイレ、喫煙場所、レンジ台などの汚染負荷が大きい場所や空気を再利用しない場所に採用されます。



#### □ 換気の効率

空気のだよみのない効率的な換気は、部屋の対角線上に換気設備や開口部がある配置により実現できます。換気設備や開口部の前後に障害物を置かず、換気設備の点検・清掃を行うことにより空気の流れをスムーズにします。



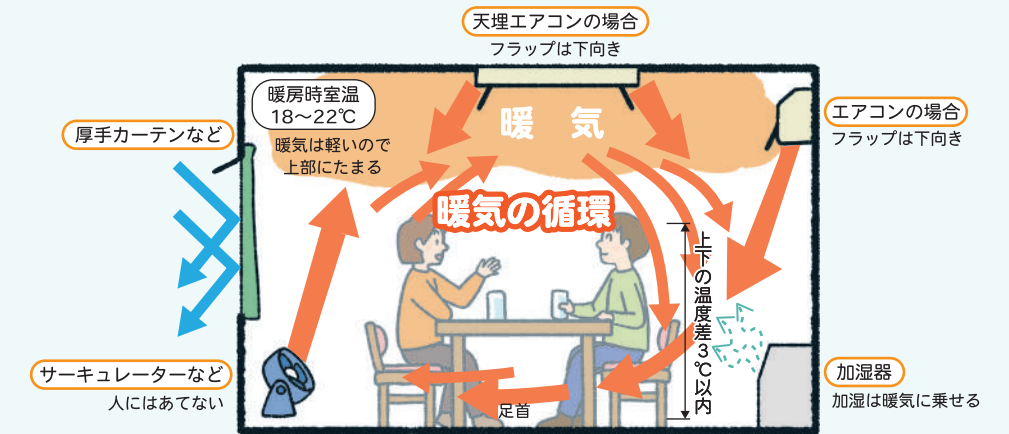
### 2. 暖房・冷房

お客様からの施設・店舗の快適性評価の一つに暖房時・冷房時の適切な温湿度があります。温湿度管理は、前出の換気とともに、従事者・お客様の健康へ与える影響、快適性確保の観点から重要な項目です。

#### □ 健康で快適な室内温湿度

●冬季（暖房時）：適切な暖房時温度は18℃～22℃、上下温度差（椅子に座った時の顔と足首の温度の差）は3℃以内とされています。

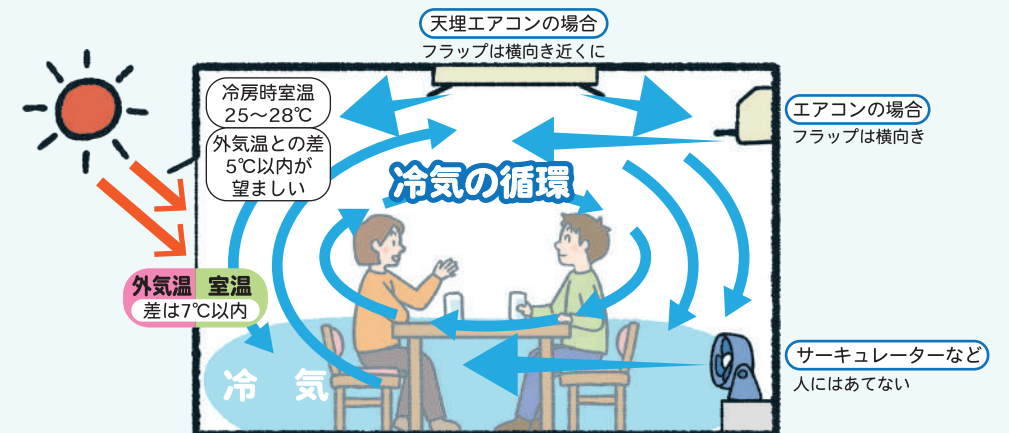
上下温度差が大きいと循環器系疾患への影響、冷え性などの健康への影響が懸念されます。暖房時の空気は軽く、天井付近にたまりやすいため、温風吹き出し方向は下向きになるようにします。サーキュレーター・天井扇などで暖気を攪拌・循環させると上下温度差が小さくなり快適性が増し省エネにもなります。



●夏季（冷房時）：適切な冷房時温度は25℃～28℃、外気温と室温の差は7℃以内とされています。

冷房時の空気は重いので床側に沈みます。このため、吹き出し口の方向は天井と平行になるよう横向きにし、冷気が直接体に当たらないようにします。床に停滞している冷気を天井扇、サーキュレーターなどで循環させると清涼感が増し、高めの温度設定でも過ごせるので、省エネにもなります。

外気温と室温の差を5℃以内に保てば、冷房病（疲労感、倦怠感などの自立神経のバランスの乱れなど）の予防効果も高くなります。



◎湿度（相対湿度）は40～60%が適湿とされています。冬季は低湿度、夏季は高湿度傾向にあります。エアコン、クリーンヒーターなどによる暖房時は「低湿」傾向になりますので、加湿器などで湿度を補うのが望ましい対策です。

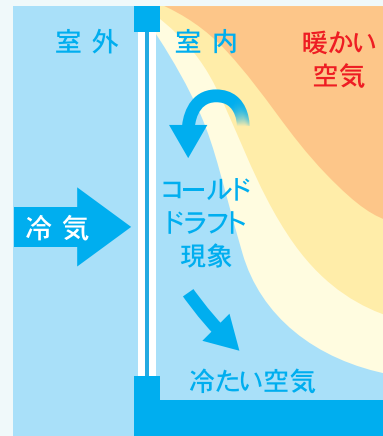
適湿は、鼻やのどの粘膜の防御機能の維持、インフルエンザ等の感染予防にも効果があります。

### □ コールドドラフト現象

暖房時、窓辺に近い席では足元に冷たい風の流れることがあります。これは、暖気が窓で冷やされて下降する冷気の気流「コールドドラフト」現象です。

対策は、

- ① 外壁や窓に近い「窓際ゾーン」に暖房装置を置く
  - ② 二重サッシにする
  - ③ サーキュレーターを置く
  - ④ 床までの厚手のカーテンをかける
- などの措置により冷気の侵入を防ぎます。

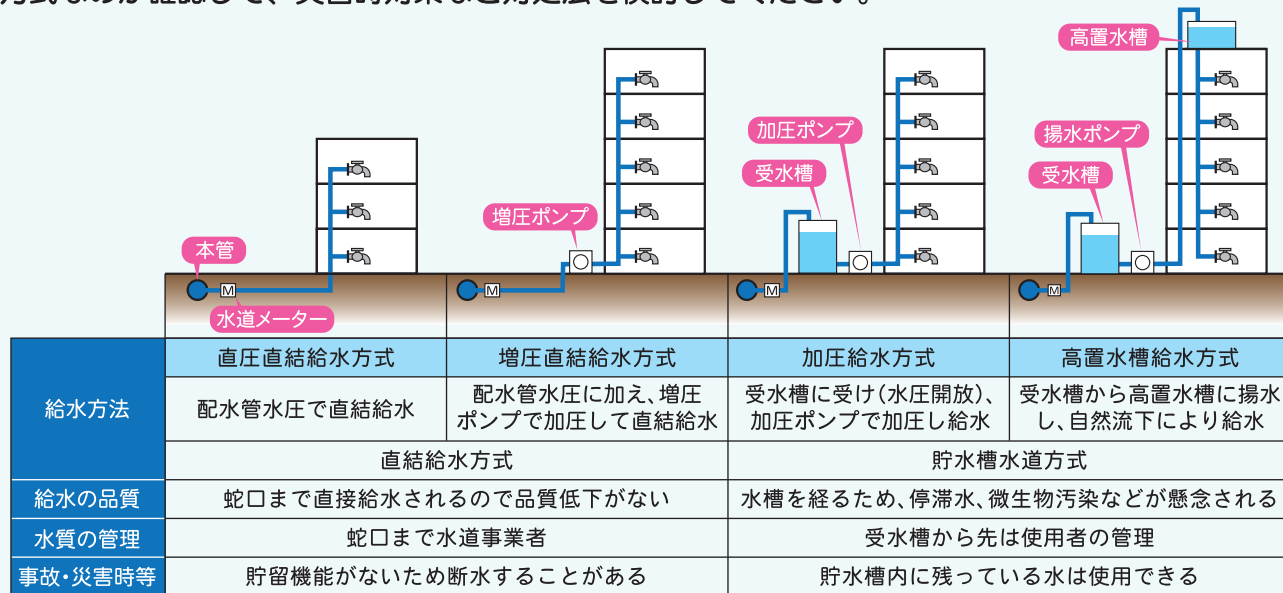


## 3. 給水

東京都の水道普及率は、人口比で100%です。都では、使用者が水質管理に一部責任を持たなければならない貯水槽水道方式から、水道事業者の責任で一定の水質の安全性が保たれる直結給水方式への転換を奨めています。

### □ 給水の方式

給水の方式には、直結給水方式と貯水槽水道方式があります。ご自身の施設・店舗の水道水はどの給水方式なのか確認して、災害時対策など対処法を検討してください。



### □ 給水の確認

給水は給水設備・配管・取り付け機器等の不具合、逆流などによって汚染される可能性があります。以下の手順により確認を行います。

- ① 蛇口から透明なコップに水を取り、白紙の上に置き、色・濁りを見ます。汚染の可能性として考えられるのは、白濁（亜鉛）、赤水（鉄さび）、濁り（逆流などによる汚染）、などです。すぐに消える白濁は気泡ですの  
で問題ありません。
- ② コップを振って臭いをかぎます。塩素臭（消毒臭）は問題ありません。

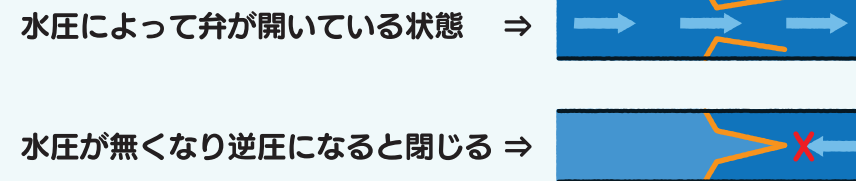


異常を感じた場合は、水道事業者や保健所に相談してください。

### □ 給水の逆流防止

給水の流れは「常に一方通行」が基本です。このため、給水設備、取り付け機器などには、「逆止弁」（下図参照）や物理的に戻さない「吐水口空間」（下図参照）の確保などの逆流防止措置が取られています。逆流が起きた場合、施設の給水の範囲によっては汚染の影響が水道本管に及ぶ場合もあります。

#### 〈逆止弁の仕組み〉



「吐水口空間」を確保することで、物理的に逆流を防ぎます。逆流防止措置としては最も確実です。給水が大気に解放される部分で採用されています。



吐水口空間の確保（例）

吐水口空間が確保されない例として

- ① 排水口が詰まった床型散水栓
- ② 給水栓につないだホースがシンクやバケツなどの水受け容器に浸かりっぱなし（ドブ浸け）
- ③ シャワーヘッドが浴槽に浸かった状態
- ④ 長めのホース、巻き取り型ホースを給水栓に接続したまま放置

などの事例が身近に見られます。

逆流により汚染につながる可能性がありますので、身の周りの給水機器などを点検してみましょう。



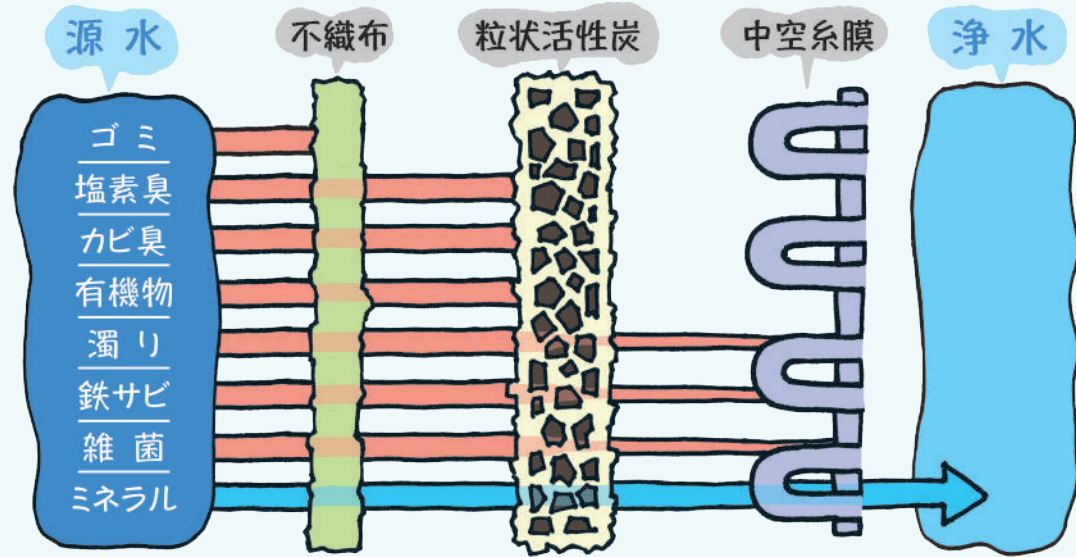
ホースのドブ浸け



水没した埋込型散水栓

□ 浄水器

水道水は、水道法水質基準に適合し、塩素消毒されて供給されています。浄水器を経た水は塩素（消毒効果）も除去されているため、細菌などが繁殖しやすくなります。このため、①貯め置きはしない、②始業時などの初流水は捨てる、③長時間使用しなかった場合は長めに通水する、などにより浄水装置に滞留していた化学物質や微生物などを流してから使用するようにします。



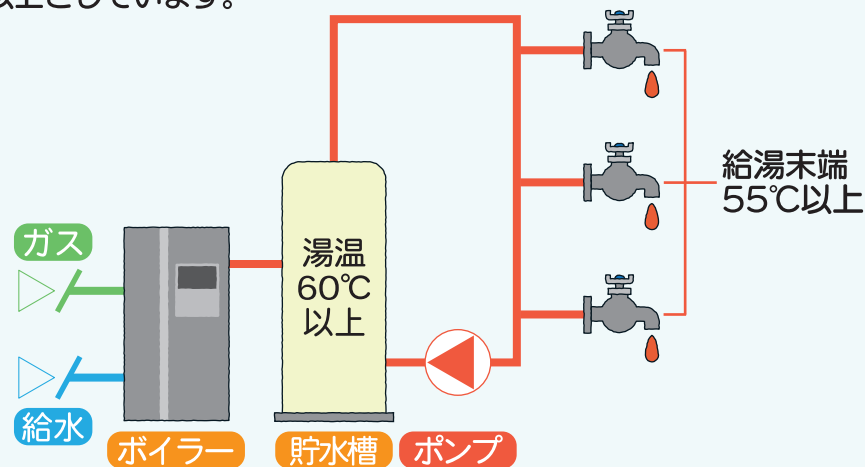
活性炭・中空糸膜による浄水の模式図

□ 給湯設備

給湯は、人の飲用、炊事用、浴用などの生活用に使用する際は、水道法水質基準に適合していることが要求されます。

中央式給湯設備（循環式給湯設備）においては、残留塩素濃度の低下・消失や給湯温度が低い状況などにより微生物汚染（バイオフィーム（生物膜）の生成）、特にレジオネラ属菌の繁殖が指摘されています。直接飲用、浴用、加湿器などへの利用には給湯温度の管理などに注意が必要です。

ちなみに、レジオネラ症防止指針（厚労省）では、レジオネラ症予防のためには、貯湯槽湯温 60℃以上、給湯末端 55℃以上としています。



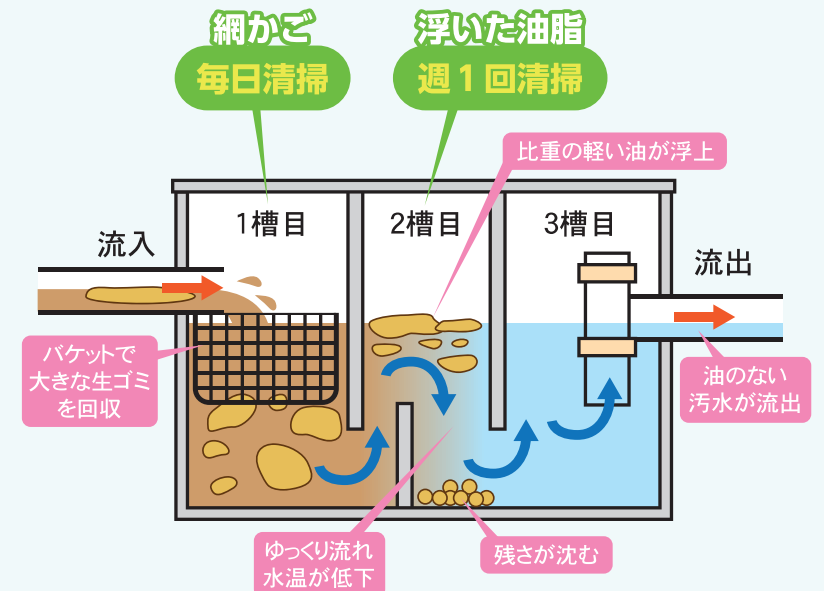
循環式給湯設備の模式図

4. 排水

排水は、下水道への接続口まで使用者が管理します。排水設備の管理を怠ると、ねずみや害虫など衛生動物の徘徊による食中毒や感染症の発生のほか、悪臭、排水管のつまりなどの原因となります。

□ 排水溝・排水桝・グリストラップ

排水溝や排水桝には油脂類・スカム（浮きカス）の付着や固形物が滞留しやすく、害虫の発生や徘徊、悪臭などの原因になります。このため、排水流入口に「網かご」などのダスタートラップを設置したり、油脂分の排水が多い施設では、「グリストラップ」などを設置したりして排水管、下水道への負荷を減少させます。



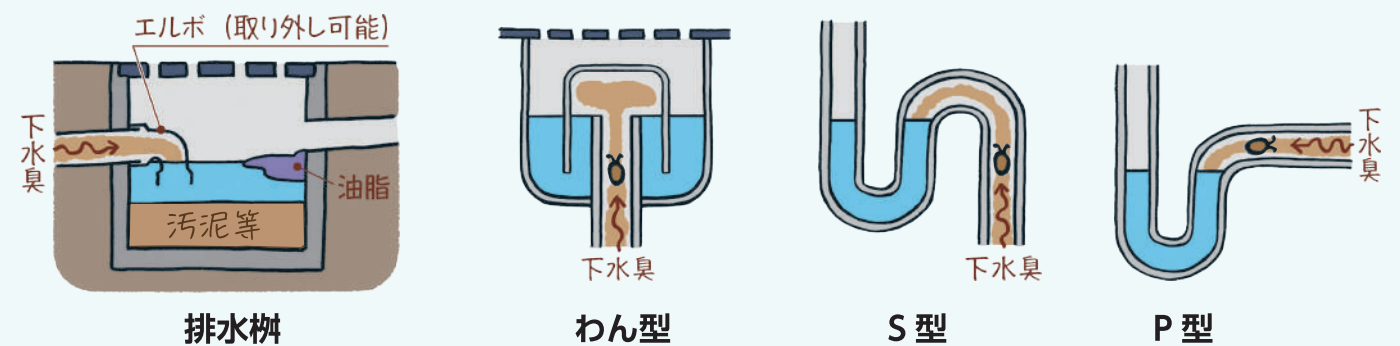
3槽式グリストラップと清掃管理例

□ 排水トラップ

排水トラップは、排水管に水を溜めて（「封水」といいます）下水臭や害虫の室内侵入を防ぐ役目をしています。排水末端では排水桝（マス）が使われ、その他、わん型（シンクや床面など）、S型（縦から縦への流れによる床下からの排水）、P型（縦から横への流れによる横壁面からの排水）などがあります。

髪の毛やゴミなどの夾雑物が溜まったり使用頻度が低いと、封水が無くなってしまい、室内に下水臭や害虫が侵入してしまいます。

排水トラップは、日常的に点検・清掃をし、封水を切らさないようにします。

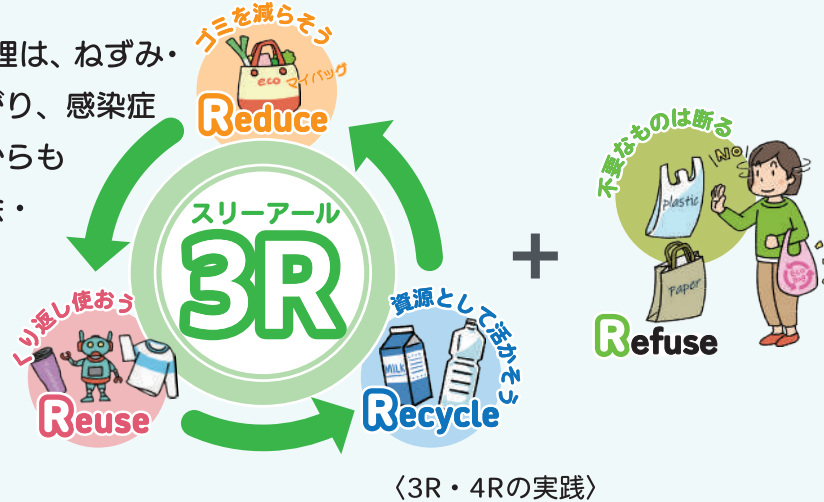


## 5. ごみ処理

現在、ごみ対策は、①発生抑制、耐久性の高い製品の採用や製品寿命の延長（Reduce）、②リターナブル容器の使用、再使用できる製品の採用（Reuse）、③分別回収、リサイクル製品の積極利用（Recycle）の各取組の頭文字を取り「ごみ減量化対策の3R」として進められています。

これに④不要なものや余計なものは発生させない、断る、発生回避（Refuse）を加え「4R」としても進められています。

3R・4Rの実践、適切にごみ処理は、ねずみ・衛生害虫や悪臭の発生防止につながり、感染症予防、環境整備、環境保護の観点からも大切な対応です。また、循環型社会・持続型社会への貢献の一歩ともなります。負担感はありませんが、是非、実践しましょう。



### □ 生ごみ

生ごみなどは、防鼠（ぼうそ）・防虫設備のある場所や密閉容器で保管し、搬出は速やかに行い、搬出後は洗浄・清掃を行います。

管理の不備は、感染症を媒介するねずみ・衛生害虫の徘徊や発生の原因になります。また、人が敏感に感じる4大悪臭である①腐った卵臭（硫化水素）、②糞尿臭（アンモニア）③腐ったタマネギ臭（メチルメルカプタン）、④腐った魚臭（トリメチルアミン）、の元となりますので、施設・店舗のイメージの悪化、苦情発生につながります。



### □ 資源ごみ

資源ごみとは、分別して排出することで、リサイクルや再利用により資源として活用されるものを言います。資源ごみの種類には、紙、金属、ガラス、布、プラスチック、ペットボトルなどがあります。また、容器包装リサイクル法では、施設・店舗で多く廃棄される「容器包装」として、ガラスビン、ペットボトル、アルミ缶、段ボールなど8品目が定められていて、区市町村、消費者、事業者それぞれの役割のもとで、廃棄物の削減に取り組むことが義務付けられています。

実際の分別は、施設・店舗を管轄する区市町村の分別方法に従います。



### □ プラスチックごみ

現在、廃プラスチックは、有効利用率の低さや海洋プラスチックによる環境汚染が問題となっています。

また、回収不可能な微細なマイクロプラスチック（直径5mm未満のもの）やナノプラスチック（直径1μm未満のもの）が、海洋生物や環境中に蓄積することで、人の健康に影響を及ぼすことも懸念されています。

マイクロプラスチックは、レジ袋などのプラスチックごみ（※）が海洋中で風化や紫外線などの物理的・化学的影響を受けて破碎されて、微細なプラスチックに変化したものと考えられています。

（※）プラスチックごみの種類：食品トレー、発泡スチロール製容器、レジ袋などのほかに、化粧品のスクラブ剤に利用される微小なビーズ状プラスチック（マイクロビーズ）があります。

「プラスチック資源循環促進法」に基づく戦略において、基本原則3RプラスRenewable（再生可能）を促進する措置が求められています。生衛業においては、飲食業、ホテル・旅館、クリーニング所などに対して、下図の「使い捨て」プラスチック製品（特定プラスチック対象製品）の合理化、排出抑制、再資源化が求められています。

多種多様な廃棄物が発生する生衛業では、忙しい時間帯にごみを分別・洗浄することは負担が大きいです。しかし、「使い捨て製品」の使用を減らしたり、「再利用できる製品」を選んだりするなど、対応可能なことから実践していきましょう。



図 微細なプラスチックの生体内蓄積

〈特定プラスチック対象製品と対象業種〉

対象製品					対象業種
①フォーク	②スプーン	③テーブルナイフ	④マドラー	⑤飲料用ストロー	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 各種商品小売業（無店舗のものを含む）</li> <li>● 飲食料品小売業（野菜・果物小売業、食肉小売業、鮮魚小売業および酒小売業を除き、無店舗のものを含む）</li> <li>● 宿泊業</li> <li>● 飲食業</li> <li>● 持ち帰り・配達飲食サービス業</li> </ul>
⑥ヘアブラシ	⑦くし	⑧かみそり	⑨シャワーキャップ	⑩歯ブラシ	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 宿泊業</li> </ul>
⑪衣類用ハンガー	⑫衣類用カバー				<ul style="list-style-type: none"> <li>● 各種商品小売業（無店舗のものを含む）</li> <li>● 洗濯業</li> </ul>

## 6. ねずみ・衛生害虫

ねずみ、ゴキブリなどは、微生物と異なり、視認されるので、直接的に施設・店舗への悪い評価やクレーム、トラブルにつながります。また、食中毒や感染症を媒介することもある厄介ものです。

ねずみ・衛生害虫は、施設・店舗に「入らせない」「生息させない」ための点検、清掃、整理・整頓などによる日常の衛生管理や環境整備で十分な予防効果が期待できます。


### □ ねずみ

施設・店舗に侵入してくるねずみは、ドブネズミ、クマネズミ、ハツカネズミの3種で、「家ねずみ」と呼ばれています。

#### ドブネズミ

- 太めで臆猛、警戒心が乏しい
- 胴体が太く、目、耳が小さい
- 低温に強い

泳ぎが得意  
水中移動もOK



約22~26cm


**【居場所】**低い場所・湿った場所(下水周辺、台所、ゴミ置場など)

**【食性】**雑食、動物質(肉、魚)好き

#### クマネズミ

- 臆病で警戒心が強い
- 黒っぽい長めのシッポ、目が大きい
- 寒さに弱い

綱渡りが得意  
高所移動もOK



約15~20cm

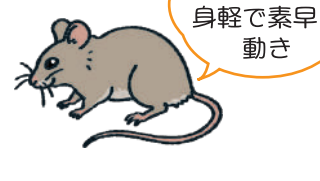
**【居場所】**乾いた場所・高い場所(天井裏、壁裏、収納庫など)

**【食性】**雑食、植物質(雑穀)好き

#### ハツカネズミ

- 見た目がかわいく、警戒心が乏しい
- 体の割に耳が大きく、シッポが長い

綱渡りが得意  
身軽で素早い動き



約6~9cm

**【居場所】**乾いた場所(物置、家電の裏、建物の隙間など)・自然豊かな場所(草地・田園など)

**【食性】**雑食、植物質(雑穀)好き

ねずみは、徘徊、ふん・尿、付着した微生物に由来する感染症、食中毒などの原因になります。

また、噛まれた傷による鼠咬症や寄生するイエダニによる被害もあります。

ねずみは、1日に体重の1/3~1/4の量のエサが必要です。

エサとなる食品や生ごみなどが「密閉」容器など食害できない状態で管理されていると退散します。

環境整備、清掃、整理整頓により予防効果が見込めますが、被害が大きい場合や駆除が困難なクマネズミに対しては、専門業者に相談することをお勧めします。



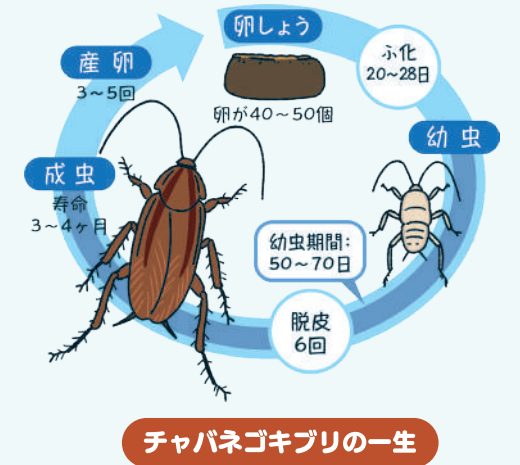
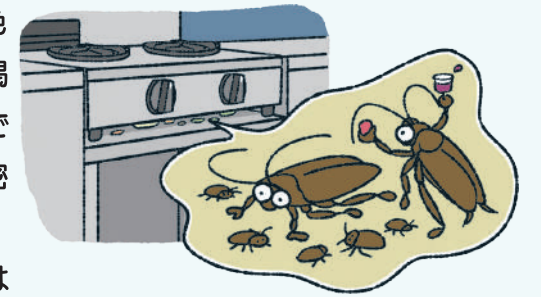
### □ ゴキブリ

都内で普通に見られる種類は、小型(体長11~12mm)で黄褐色のチャバネゴキブリ、大型(体長25~40mm)で光沢のある黒褐色のクロゴキブリです。日本在来種の中型(体長20~25mm)で光沢の少ない黒褐色のヤマトゴキブリは、緑地の減少、建物の密閉化などで市街地ではほとんど見かけなくなりました。

ゴキブリは、蚊やねずみのように特定の病気を媒介することはないとの見解が一般的です。しかし、徘徊により病原微生物を伝播させる可能性があります。

ゴキブリのすみかは、暗い・暖かい・エサや水場の近い場所(厨房・食品庫、調理台の引き出し、ガス台の裏、冷蔵庫周辺、排水桝)などです。そこにまとまって生息しています。

ゴキブリは、成長の早いチャバネゴキブリでも成虫になるまで約2~3か月かかります。月1回程度「すみか」になりそうな所を通常より丁寧な清掃や環境整備をすることで、発生を抑制できます。



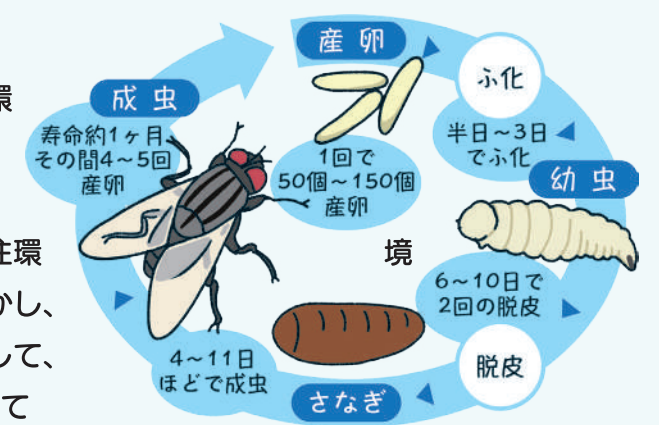
### □ ハエ

身の周りでよくみかけるハエは、人が生活している環境で生息しているイエバエ、動物の死体や糞などに発生するニクバエなどです。

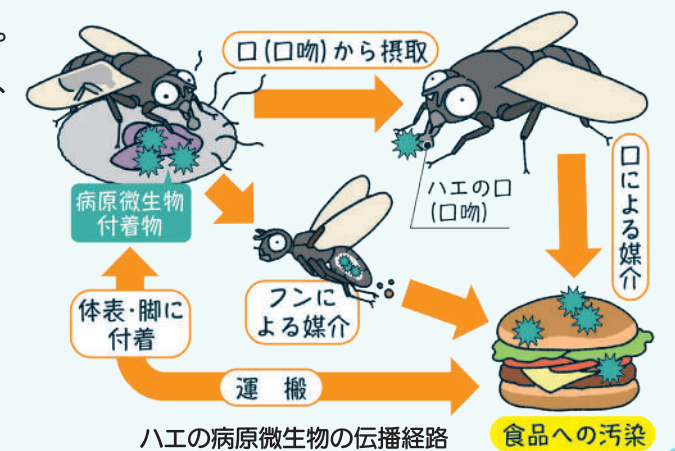
ハエは、ゴミの頻繁な回収、トイレの水洗化などの住環境の向上により、近年あまり見かけなくなりました。しかし、生ごみ置き場や食品残さなどの不十分な処理を原因として、そのライフサイクルの速さからあっという間に増殖してしまいます。

ハエは、腸管性出血大腸菌 O157 の媒介が報告されるなど感染症・食中毒の原因になる可能性があります。

ハエには、物理的防除(生ごみ容器等での密閉保管、早期搬出など)、環境的防除(生ごみ置き場の清掃、施設周囲の犬・猫などの糞やゴミの始末などの環境整備)の対策が有効です。



ハエ(イエバエ)の一生



ハエの病原微生物の伝播経路

食品への汚染

□ 蚊

注意すべき蚊はヒトスジシマカです。海外渡航者やインバウンドによる輸入感染症のデング熱、ジカウイルス感染症を国内で媒介する可能性が指摘されています。

ヒトスジシマカは、私たちの身近な地上付近に生息し、50～100m位の移動範囲の中で、昼から夕方にかけて屋外で活動（吸血）します。

発生予防対策としては、小さなものでも「たまり水」を排除するなどの環境整備が最も有効です。

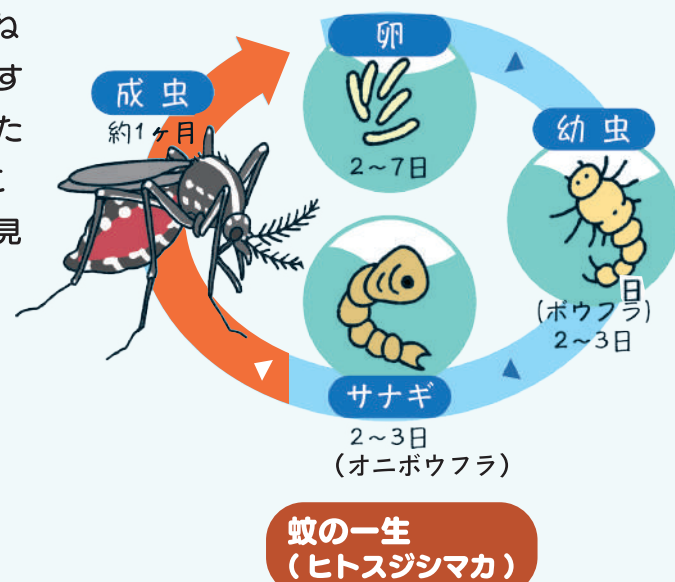


ヒトスジシマカ (体長 4.5 mm)  
出典：国立感染症研究所 HP

《周辺の「たまり水（発生源）」》



ヒトスジシマカは、幼虫・サナギの時期（概ね8日～10日）を「たまり水」などの水中で過ごすので、1週間に1回程度、施設・店舗の周辺の「たまり水」の排除、雨水桝の点検・環境整備をすることで成虫（刺咬する蚊）の発生を防止する効果が見込めます。



蚊の一生 (ヒトスジシマカ)

□ トコジラミ

トコジラミは、世界各地で被害が増加し、関心が高まっています。日本では、海外渡航者やインバウンドの荷物（キャリーバックなど）・衣服の狭い隙間に付着して持ち込まれることで拡散しています。

トコジラミは持ち込まれると、短時間で増え、雌雄、成虫、幼虫を問わず吸血します。

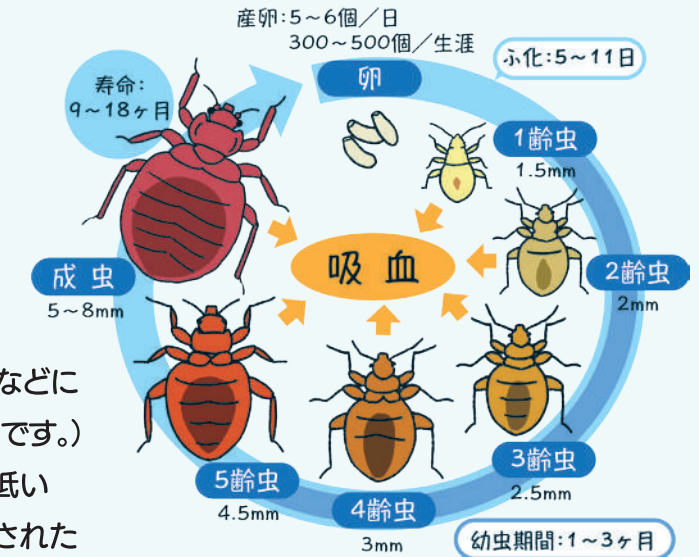
潜伏場所（暗い・暖かい・狭い隙間）のある寝室などに主に生息します。（英語で Bed Bug と呼ばれる所以です。）

トコジラミは感染症を媒介する可能性は極めて低いとの報告がありますが、健康被害としては、吸血されたときのアレルギー反応によるかゆみと掻き壊しによる感染症などがあります。

施設・店舗でのトコジラミの生息・繁殖に環境の不潔・清潔は関係ありません。身近で吸血できる人がいて潜伏場所（暗い・暖かい・狭い隙間）があれば、繁殖場所になります。

予防対策は、潜みやすい「寝室（客室）」を中心とした「狭い隙間」の日常的な点検と清掃です。

点検で「血糞」などによりトコジラミの発生が確認された居室は、使用や物の移動をしないで、他の居室を含めた点検・駆除を専門業者に依頼します。薬剤耐性を持ったトコジラミが多いため、自身での駆除は、かえって生息範囲を広げてしまい、抜本的な駆除が困難になってしまうので、注意が必要です。

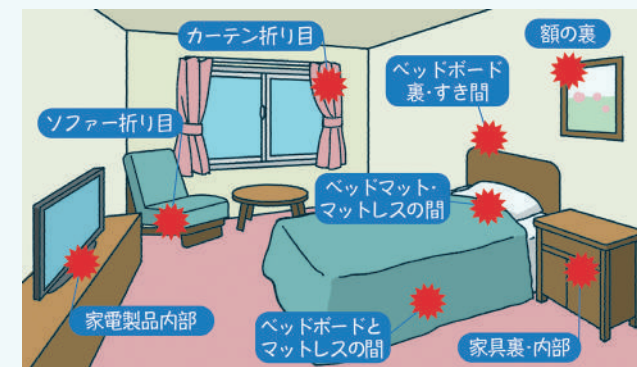


トコジラミの一生



トコジラミと血糞  
出典：国立感染症研究所 HP

《トコジラミの点検場所（例）》



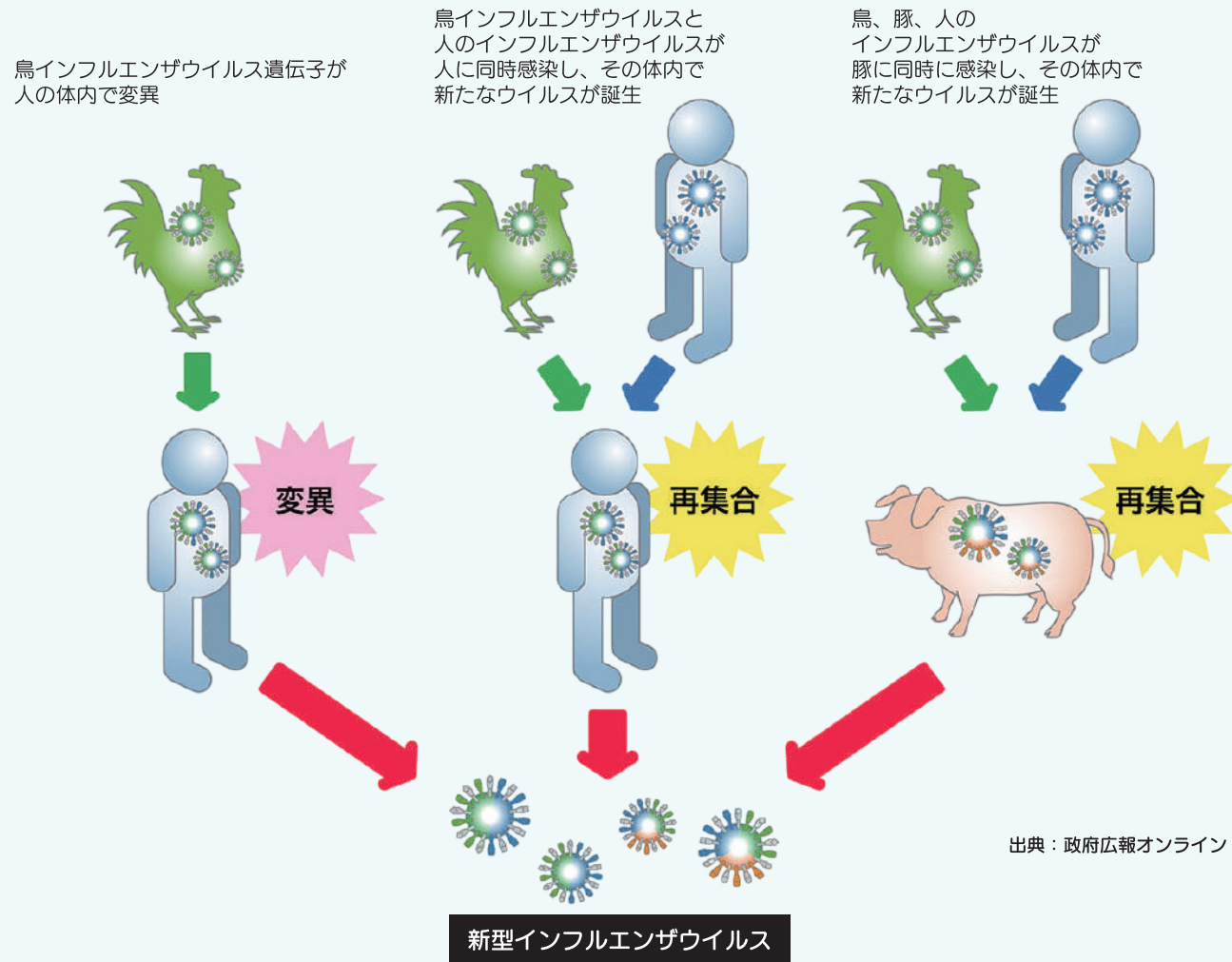
洋室



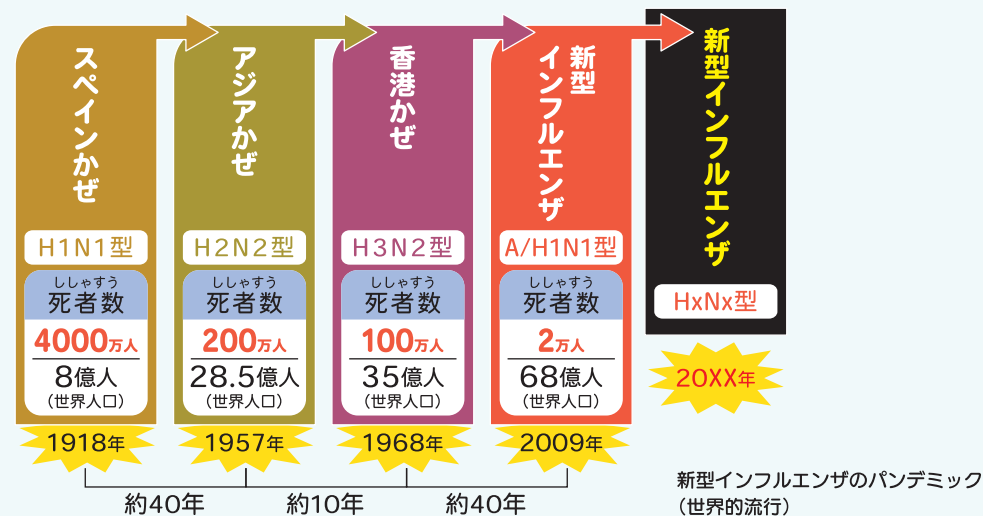
和室

# III (参考) 新型インフルエンザの発生に備えて。 ～一人ひとりができる対策を知っておこう～

新型インフルエンザとは、突然変異により、毎年流行するインフルエンザ（季節性）とは異なる新しいタイプに変異した新型のインフルエンザウイルスによる感染症です。



新型インフルエンザは、およそ10年から40年の周期で発生しています。ほとんどの人が免疫を持っていないため、急速に蔓延し、社会に大きな影響をもたらす恐れがあります。



新型インフルエンザの感染防止対策は、インフルエンザ（季節性）（P.6 参照）や新型コロナウイルス感染症（P.7 参照）などの呼吸器感染症と同様です。

主な感染経路は、「飛沫感染」「接触感染」であり、「対人距離の確保」「手洗い」「清掃・消毒」「マスク（不織布製）」「人込み回避」「換気」といった基本的な感染予防対策が新型インフルエンザにおいても有効です。



出典：政府広報オンライン

また、自宅療養、店舗での買い物困難などを想定して、食料品や生活必需品を、防災と兼ねて日頃から備蓄（一週間程度分）することが勧められています。食料品の備蓄には、賞味期限や有効期限を考慮すると「ローリングストック（蓄える⇒食べる⇒補充する）」が適しています。



新型インフルエンザが発生しても、生衛業に従事する皆様が実践している「衛生管理」対策が有効に機能しますので、感染の拡大防止と営業の継続の両立を目的に、普段からの「備え」と「意識を持つ」ことが重要になります。

なお、詳しく知りたい方は「新型インフルエンザの発生に備えて」で検索し、政府広報オンライン「新型インフルエンザの発生に備えて。一人ひとりができる対策を知っておこう」（2025年3月3日付）をご覧ください。

## 参考にしたホームページ・文献等

### ● 政府広報オンライン（内閣府大臣官房政府広報室）

- ・「結核」に注意！古くて新しい感染症、日本では毎年約1万人が新たに発症！（2025年3月5日付）
- ・新型インフルエンザの発生に備えて。一人ひとりができる対策を知っておこう（2025年3月3日付）
- ・今日からできる食品備蓄。ローリングストックの始め方

### ● 厚生労働省 HP

- ・Power point プレゼンテーション 新型コロナウイルス感染症はこうした経路で広がっています
- ・2024年結核登録者情報調査年報集計結果について
- ・麻しん
- ・風しん
- ・入浴施設におけるレジオネラ症防止対策（2019年12月版）
- ・事業者・職場における新型インフルエンザガイドライン

### ● （公社）日本WHO協会 HP

- ・インフルエンザ（季節性）（2025年2月28日付）

当センターで今まで作成したパンフレットもご活用ください。  
（当センターホームページ「お役立ち資料」からご覧になれます）



生活衛生関係営業のための  
生活衛生ハンドブック 改訂版  
（令和2（2020）年3月）



なるほど！生衛業の感染症・食中毒  
感染予防対策ハンドブック  
（令和3（2021）年3月）



HACCPの考え方を取り入れた  
生衛業のための環境衛生管理  
（令和4（2022）年3月）



生衛業のための  
害虫対策ハンドブック  
（令和5（2023）年3月）



生衛業に従事する方のための  
知っておきたい身近なアレルギーの話  
（令和6（2024）年3月）



生活衛生関係事業者のための  
食品安全ハンドブック  
食中毒予防のための基礎知識  
（令和7（2025）年3月）

公益財団法人

## 東京都生活衛生営業指導センター

〒150-0012 東京都渋谷区広尾 5-7-1 東京都広尾庁舎内  
TEL 03(3445)8751(代) FAX 03(3445)8753

令和8年3月発行



この印刷物は、印刷用の紙へ  
リサイクルできます。