

毎日の記録で防ごう食中毒！

衛生点検カレンダー 2024

(令和6年)



千代田区
千代田保健所

食品衛生三獣士



食品衛生管理の方法は…

見直しをする

リスクを知り、
衛生管理計画書
を作る

実行する！

記録する

確認項目は、
・一般的な衛生管理
・加熱工程に応じた
グループ別の衛生管理

*この食品衛生カレンダーのチェックリストの黄色部分は、厚生労働省ホームページに掲載されている「小規模な一般飲食店事業者向けHACCPの考え方を取り入れた衛生管理のための手引書」の内容を参考にしています

このカレンダーは、千代田区
食の安全自主点検店の点検表
としても使うことができます！

千代田区
食の安全自主点検店
に認定されると、認定書と
このステッカーが交付されます



*チェックリストのピンク色部
分は、食の安全自主点検
店の点検表です
詳細については千代田保
健所までお問い合わせ、
または千代田区ホームペ
ージをご覧ください



衛生点検カレンダーの使い方



カレンダーの活用方法をご覧ください

カレンダーの対象事業者…飲食店、従業員が50人未満の食品関係施設等

*衛生点検カレンダーでHACCPの考え方を取り入れた衛生管理と千代田区食の安全自主点検店公表制度に取り組みます

説明は9月にあります

衛生管理制度の確認項目は黄色部分
この部分を記録すれば
食品衛生法の基準をクリア

食の安全自主点検店公表制度の確認項目はピンク色部分
黄色とピンク色の項目を記録すれば
自主点検店公表制度の認定対象

毎日項目を
点検し、記録する！



記入例	一般的衛生管理										重要管理				記入者	特記事項	ハイリスクメニューの管理				
	A 原材料の状態	B 温度		C 交差(二次)汚染	D 器具の洗浄消毒	E トイレの洗浄	F 従事者		G 手洗い	※ねずみ・昆虫対策	※廃棄物の取扱い	1 非加熱	2 加熱					3 加熱→冷却			
		B1 冷蔵庫	B2 冷凍庫				F1 健康管理	F2 清潔な作業着					2-①	2-②				3-①	3-②		
○	8℃	-18℃	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○			○	
1	㊟																				
2	㊟																				
3	㊟																				
4	㊟																				
5	㊟																				
6	㊟																				
7	㊟																				

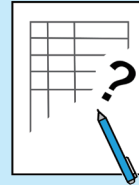
〈記入上の注意〉
 ・○や×で記入します。
 ・特記事項欄には、×となった理由と対応、気がついたことなどを書きましょう。
 ・千代田保健所では、近年ねずみが出没するとの相談を多く受けるようになりました。
 ※の項目の記入をお願いします。

① リスクを知る

提供する食品にひそむリスク(危険性)を知って衛生管理方法を考える

- 食中毒を引き起こす病原菌などは巻末「食中毒のいろいろ」
- 食中毒発生リスクの高い食品「ハイリスクメニュー」は9月を参照

② 巻末の「衛生管理計画」をつくる



- ① **一般的衛生管理**：取扱い全般にわたって必要な、基本となる一般的な衛生管理
- ② **重要管理**：調理や提供に関する衛生管理の方法を、加熱工程に応じてグループ別にした衛生管理

項目の説明は
1月～4月を参照

項目の説明は
5月～8月を参照

③ 巻末「衛生管理計画」を実行する

問題があった場合は責任者への報告も忘れずに！

④ 点検カレンダーに記録する

毎日「記録」することが重要

責任者は月に1回以上記録をチェックし、問題があれば速やかに改善
記録は、1年間程度保管



⑤ 見直しをする

同じような問題が発生している場合には、原因を調査し、管理項目を再検討

カレンダー使用時に
見直せるよう衛生管理計画は
カレンダーの最後のほうに
載せてます



一般的衛生管理 原材料の取扱い

A 原材料の受入の確認

例えば…

いつ? 納入時

何を? 外 観：食品の傷、包装のやぶれなど
 におい：いつもと異なるにおい
 品 温：保存温度を逸脱していないか
 表 示：期限が過ぎていないか

問題があったら→返品、廃棄



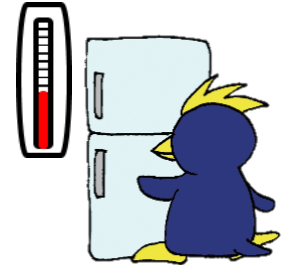
B 冷蔵・冷凍庫の温度の確認

例えば…

いつ? 始業前

何を? 温度計で庫内温度を確認
 (冷蔵：10℃以下 冷凍：-15℃以下)

問題があったら→温度異常の原因を確認、
 設定温度の調整、故障の場合は修理、
 食材は状態に応じて使用しないまたは加熱提供



温度を記入、書ききれない場合は特記事項の欄に

	一般的衛生管理										重要管理					記入者	特記事項	ハイリスクメニューの管理	
	A 原材料の状態	B 温度		C 交差(二次)汚染	D 器具の洗浄消毒	E トイレの洗浄	F 従事者		G 手洗い	※ ねずみ・昆虫対策	※ 廃棄物の取扱い	1 非加熱	2 加熱		3 加熱⇒冷却				
		B1 冷蔵庫 10℃以下	B2 冷凍庫 -15℃以下				F1 健康管理	F2 清潔な作業着					2-① 加熱後直ちに	2-② 加熱後保温	3-① ↓再加熱 加熱↓冷却				3-② 冷却のまま 加熱↓
記入例	○	8℃	-18℃	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○	○				
1 月																			
2 火																			
3 水																			
4 木																			
5 金																			
6 土																			
7 日																			

〈記入上の注意〉

- ・○や×で記入します。
- ・特記事項欄には、×となった理由と対応、気がついたことなどを書きましょう。
- ・千代田保健所では、近年ねずみが出没するとの相談を多く受けるようになりました。
 ※の項目の記入をお願いします。

8	月																			
9	火																			
10	水																			
11	木																			
12	金																			
13	土																			
14	日																			
15	月																			
16	火																			
17	水																			
18	木																			
19	金																			
20	土																			
21	日																			
22	月																			
23	火																			
24	水																			
25	木																			
26	金																			
27	土																			
28	日																			
29	月																			
30	火																			
31	水																			

施設名：

責任者確認欄：



2024.1

一般的衛生管理 施設・店舗の清潔維持

C 交差(二次)汚染の防止

例えば…

いつ? 作業中

どのように?

- 生肉、鮮魚介類などはふた付き容器に入れ、冷蔵庫の最下段に区別して保管
- まな板や包丁は用途別に使い分ける

問題があったら→交差汚染があったら必ず加熱提供する または 使用しない

D 器具等の洗浄・消毒

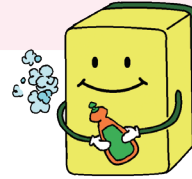
例えば…

いつ? 使用後

どのように?

まな板、包丁、ボウルなどの器具を洗浄・消毒する

問題があったら→汚れ・洗剤が残っていたら、再度洗浄、すすぎ、消毒する



E トイレの洗浄・消毒

例えば…

いつ? 終業後

どのように?

トイレの洗浄・消毒を行う

※特に便座、水栓レバー(スイッチ)、手すり、ドアノブは念入りに洗浄・消毒

問題があったら→再度、洗浄・消毒する
※清掃の際には、清掃用の作業着などに着替える



	一般衛生管理										重要管理					記入者	特記事項	ハイリスクメニューの管理	
	A 原材料の状態	B 温度		C 交差(二次)汚染	D 器具の洗浄消毒	E トイレの洗浄	F 従事者		G 手洗い	※ねずみ・昆虫対策	※廃棄物の取扱い	1 非加熱	2 加熱		3 加熱⇒冷却				
		B1 冷蔵庫 10℃以下	B2 冷凍庫 -15℃以下				F1 健康管理	F2 清潔な作業着					2-① 加熱後直ちに	2-② 加熱後保温	3-① 加熱⇒冷却 ↓再加熱				3-② 冷却のまま 加熱↓
記入例	○	8℃	-18℃	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○	○			○	
1	木																		
2	金																		
3	土																		
4	日																		
5	月																		
6	火																		
7	水																		

〈記入上の注意〉

- ・○や×で記入します。
- ・特記事項欄には、×となった理由と対応、気がついたことなどを書きましょう。
- ・千代田保健所では、近年ねずみが出没するとの相談を多く受けるようになりました。
※の項目の記入をお願いします。

一般的衛生管理 従事者の衛生・健康

F 従事者の健康管理・作業着

例えば…

いつ? 始業前

- 何を?
- 体調不良はないか
 - 手指に傷はないか
 - 装飾品はないか
 - 着衣はきれいか



問題があったら→体調不良者は調理従事しない、傷がある場合は傷を保護し、手袋をする、きれいな着衣に交換する

●身だしなみチェック



G 衛生的な手洗いの実施

例えば…

いつ? 作業前、生肉・生魚を扱った後、作業内容変更時、盛り付け前、金銭を触った後、トイレの後、清掃後

どのように?

- 専用の手洗い器で洗う
- ※巻末 手洗いマニュアル参照



問題があったら→再度手を洗う

	一般的衛生管理										重要管理					記入者	特記事項	ハイリスクメニューの管理				
	A 原材料の状態	B 温度		C 交差 (二次) 汚染	D 器具の洗浄消毒	E トイレの洗浄	F 従事者		G 手洗い	※ねずみ・昆虫対策	※廃棄物の取扱い	1 非加熱	2 加熱		3 加熱⇒冷却							
		B1 冷蔵庫 10℃以下	B2 冷凍庫 -15℃以下				F1 健康管理	F2 清潔な作業着					2-① 加熱後直ちに	2-② 加熱後保温	3-① 加熱⇒冷却 ↓再加熱				3-② 冷却のまま 加熱↓			
記入例	○	8℃	-18℃	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○	○						○	
1	金																					
2	土																					
3	日																					
4	月																					
5	火																					
6	水																					
7	木																					

〈記入上の注意〉

- ・ ○や×で記入します。
- ・ 特記事項欄には、×となった理由と対応、気がついたことなどを書きましょう。
- ・ 千代田保健所では、近年ねずみが出没するとの相談を多く受けるようになりました。
- ※の項目の記入をお願いします。

8	金																				
9	土																				
10	日																				
11	月																				
12	火																				
13	水																				
14	木																				
15	金																				
16	土																				
17	日																				
18	月																				
19	火																				
20	水																				
21	木																				
22	金																				
23	土																				
24	日																				
25	月																				
26	火																				
27	水																				
28	木																				
29	金																				
30	土																				
31	日																				

施設名：

責任者確認欄：



2024.3

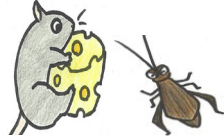
一般的衛生管理 追加項目 (施設に合う項目を追加しましょう!)

追加項目の例

※ねずみ・昆虫対策

いつ? 6月と11月

どのように? 駆除作業を実施



問題があったら→作業中にそ族・昆虫を見つけた時には、可能な限り駆除するとともに繁殖場所や侵入経路を確認し、必要な対策をとる

※廃棄物の取扱い

いつ? 業務終了後

どのように? 廃棄物の管理状況を確認



問題があったら→ゴミなどが散乱していた場合は、周囲を清掃し、廃棄物を適切に指定の場所で保管する

そのほかにも例えば…

施設・設備の衛生管理

(整理・整頓・清掃・洗浄・消毒)



いつ? 業務終了後

どのように? 施設設備の清掃を行う

問題があったら→作業中に施設設備の清掃の不良を確認した場合には、すぐに清掃を行わせる

	一般的衛生管理										重要管理					記入者	特記事項	ハイリスクメニューの管理				
	A 原材料の状態	B 温度		C 交差 (二次) 汚染	D 器具の洗浄消毒	E トイレの洗浄	F 従事者		G 手洗い	※ねずみ・昆虫対策	※廃棄物の取扱い	1 非加熱	2 加熱		3 加熱⇒冷却							
		B1 冷蔵庫 10℃以下	B2 冷凍庫 -15℃以下				F1 健康管理	F2 清潔な作業着					2-① 加熱後直ちに	2-② 加熱後保温	3-① 加熱↓再加熱				3-② 冷却のまま 加熱↓			
記入例	○	8℃	-18℃	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○	○						○	
1 月																						
2 火																						
3 水																						
4 木																						
5 金																						
6 土																						
7 日																						

〈記入上の注意〉

- ・○や×で記入します。
- ・特記事項欄には、×となった理由と対応、気がついたことなどを書きましょう。
- ・千代田保健所では、近年ねずみが出没するとの相談を多く受けるようになりました。
※の項目の記入をお願いします。

重要管理 ①冷たいまま提供するメニュー

まず、メニューを **1非加熱のもの** **2加熱するもの** **3加熱後冷却し再加熱するもの**または **加熱後冷却するもの** に分類しましょう

メニューの分類 (グループ)	該当するメニュー (例)
第1グループ: 非加熱のもの (冷蔵品を冷たいまま提供)	刺し身、冷奴、サラダ など
第2グループ: 加熱するもの (冷蔵品を加熱し、熱いまま提供、高温保温も含む)	ステーキ、焼き魚、焼き鳥、ハンバーグ、天ぷら、唐揚げ、ライス など
第3グループ: 加熱後冷却し再加熱するもの、または、加熱後冷却するもの	カレー、スープ、ソース、たれ、ポテトサラダ、チャーシュー (焼豚) など

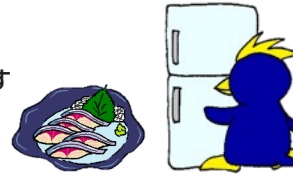
6月
7月
8月

チェック方法

例えば…

- 冷蔵庫から取り出したら、すぐに提供する

※食材に食中毒を起こす微生物がついていることがあります
汚染されていない食材を使用し、微生物が増えないよう
冷蔵庫で管理しましょう



注意したい食中毒: 腸炎ビブリオ、腸管出血性大腸菌 など

記入例	一般的衛生管理										重要管理					記入者	特記事項	ハイリスクメニューの管理	
	A 原材料の状態	B 温度		C 交差 (二次) 汚染	D 器具の洗浄消毒	E トイレットの洗浄	F 従事者		G 手洗い	※ねずみ・昆虫対策	※廃棄物の取扱い	1 非加熱	2 加熱		3 加熱⇒冷却				
		B1 冷蔵庫 10℃以下	B2 冷凍庫 -15℃以下				F1 健康管理	F2 清潔な作業着					2-① 加熱後直ちに	2-② 加熱後保温	3-① ↓再加熱				3-② 冷却のまま 加熱↓
○	○	8℃	-18℃	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○	○			○	
1	水																		
2	木																		
3	金																		
4	土																		
5	日																		
6	月																		
7	火																		

〈記入上の注意〉

- ・○や×で記入します。
- ・特記事項欄には、×となった理由と対応、気がついたことなどを書きましょう。
- ・千代田保健所では、近年ねずみが出没するとの相談を多く受けるようになりました。
※の項目の記入をお願いします。

8	水																			
9	木																			
10	金																			
11	土																			
12	日																			
13	月																			
14	火																			
15	水																			
16	木																			
17	金																			
18	土																			
19	日																			
20	月																			
21	火																			
22	水																			
23	木																			
24	金																			
25	土																			
26	日																			
27	月																			
28	火																			
29	水																			
30	木																			
31	金																			

施設名：

責任者確認欄：



2024.5

重要管理 ②加熱し、熱いまま提供するメニュー

チェック方法

例えば…
メニュー



2-① 加熱し、熱いまま提供するメニュー

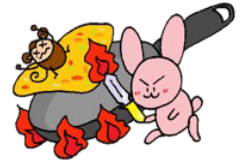
揚げ物（唐揚げ、天ぷら）、焼き物（ステーキ、ハンバーグ、焼き鳥）、炒め物（野菜炒め）、蒸し物（シュウマイ） など

2-② 加熱後、高温保管し提供するメニュー

ごはん、ホットケースなどで保管するメニュー（揚げ物） など

チェック方法

火の強さや時間、見た目、肉汁の色、焼き上がりの触感（弾力）、中心温度 など



※多くの有害な微生物は 75℃で 1分以上の加熱で死滅します
中心部まで加熱できているかを確認しましょう



注意したい食中毒：カンピロバクター、サルモネラ属菌、腸管出血性大腸菌 など

	一般的衛生管理										重要管理					記入者	特記事項	ハイリスクメニューの管理	
	A 原材料の状態	B 温度		C 交差（二次）汚染	D 器具の洗浄消毒	E トイシの洗浄	F 従事者		G 手洗い	※ねずみ・昆虫対策	※廃棄物の取扱い	1 非加熱	2 加熱		3 加熱⇒冷却				
		B1 冷蔵庫 10℃以下	B2 冷凍庫 -15℃以下				F1 健康管理	F2 清潔な作業着					2-① 加熱後直ちに	2-② 加熱後保温	3-① ↓再加熱				3-② 冷却のまま 加熱↓
記入例	○	8℃	-18℃	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○	○			○	
1	⊕																		
2	⊖																		
3	⊙																		
4	⊚																		
5	⊛																		
6	⊜																		
7	⊝																		

〈記入上の注意〉

- ・○や×で記入します。
- ・特記事項欄には、×となった理由と対応、気がついたことなどを書きましょう。
- ・千代田保健所では、近年ねずみが出没するとの相談を多く受けるようになりました。
※の項目の記入をお願いします。

8 土																			
9 日																			
10 月																			
11 火																			
12 水																			
13 木																			
14 金																			
15 土																			
16 日																			
17 月																			
18 火																			
19 水																			
20 木																			
21 金																			
22 土																			
23 日																			
24 月																			
25 火																			
26 水																			
27 木																			
28 金																			
29 土																			
30 日																			

施設名：

責任者確認欄：



2024.6

重要管理 3-①加熱後冷却し再加熱して提供するメニュー

チェック方法

例えば…

メニュー カレー、シチュー、スープ など

チェック方法 加熱後速やかに冷却

再加熱時の気泡、見た目、温度 など

ポイント ●冷却するとき：10～60℃に長く留まらないように、小分けにする

●再加熱するとき：加熱むらが起こるので、混ぜながら十分に加熱する



深い鍋は食品の温度が下がりにくいので要注意!!

再加熱の時は必ず混ぜながらグツグツ沸騰するまで温める



注意したい食中毒：ウエルシュ菌 など

記入例	一般的衛生管理										重要管理					記入者	特記事項	ハイリスクメニューの管理	
	A 原材料の状態	B 温度		C 交差（二次）汚染	D 器具の洗浄消毒	E トイレの洗浄	F 従事者		G 手洗い	※ねずみ・昆虫対策	※廃棄物の取扱い	1 非加熱	2 加熱		3 加熱⇒冷却				
		B1 冷蔵庫 10℃以下	B2 冷凍庫 -15℃以下				F1 健康管理	F2 清潔な作業着					2-① 加熱後直ちに	2-② 加熱後保温	3-① 加熱↓冷却 ↓再加熱				3-② 冷却のまま 加熱↓
○	8℃	-18℃	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○		
1	☾																		
2	火																		
3	水																		
4	木																		
5	金																		
6	土																		
7	日																		

〈記入上の注意〉
 ・○や×で記入します。
 ・特記事項欄には、×となった理由と対応、気がついたことなどを書きましょう。
 ・千代田保健所では、近年ねずみが出没するとの相談を多く受けるようになりました。
 ※の項目の記入をお願いします。

重要管理 3-②加熱後冷却して提供するメニュー

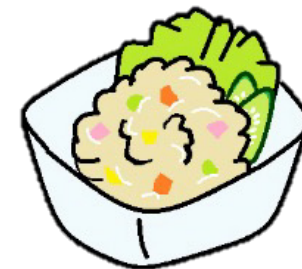
チェック方法

例えば…

メニュー チャーシュー（焼豚）、ポテトサラダ、ゆで卵、おひたし、ゴマ和え、すしだね（加熱したもの）、プリン など

チェック方法のポイント

- 加熱するとき：十分に加熱（中心温度 75℃以上で1分以上、ノロウイルス対策には 85～90℃で 90秒以上）
- 冷却するとき：10～60℃に長く留まらないように、小分けにしたり、あら熱をとり、ふたをして速やかに冷却する
- 提供するとき：冷蔵庫から取り出したらすぐに提供する



注意したい食中毒：ウエルシュ菌、ノロウイルス（二次汚染）など

	一般的衛生管理										重要管理					記入者	特記事項	ハイリスクメニューの管理	
	A 原材料の状態	B 温度		C 交差（二次）汚染	D 器具の洗浄消毒	E トイレの洗浄	F 従事者		G 手洗い	※ねずみ・昆虫対策	※廃棄物の取扱い	1 非加熱	2 加熱		3 加熱⇒冷却				
		B1 冷蔵庫 10℃以下	B2 冷凍庫 -15℃以下				F1 健康管理	F2 清潔な作業着					2-① 加熱後直ちに	2-② 加熱後保温	3-① 加熱↓再加熱				3-② 冷却のまま 加熱↓
記入例	○	8℃	-18℃	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○	○			○	
1	木																		
2	金																		
3	土																		
4	日																		
5	月																		
6	火																		
7	水																		

〈記入上の注意〉
 ・○や×で記入します。
 ・特記事項欄には、×となった理由と対応、気がついたことなどを書きましょう。
 ・千代田保健所では、近年ねずみが出没するとの相談を多く受けるようになりました。
 ※の項目の記入をお願いします。

9月 2024

食の安全自主点検店公表制度

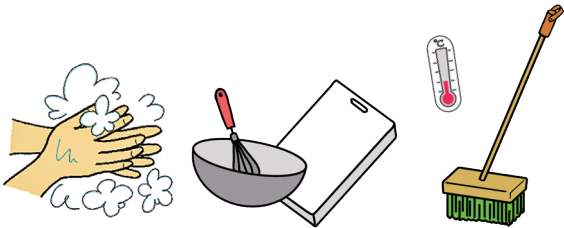


こちらのQRコードからもご覧いただくことができます

食品衛生法で必須の一般的衛生管理・重要管理項目に追加して、ハイリスクメニューの衛生管理をすることで、食中毒発生リスクを減らせる制度です！

一般衛生管理・重要管理

詳細は1～8月を確認してください



ハイリスクメニューの衛生管理

食中毒発生リスクが高いハイリスクメニューの衛生管理を確認しよう！

【8つのハイリスクメニュー】

生食魚、鶏肉、二枚貝、客が自ら焼く食肉、生食用カキ、魚の漬焼、活ウナギ、十分な加熱をしない卵料理



※詳細は千代田保健所までお問い合わせください

巻末

「衛生管理計画」

2 重要管理のポイントの下段を見てね！



記入例	一般的衛生管理										重要管理					記入者	特記事項	ハイリスクメニューの管理	
	A 原材料の状態	B 温度		C 交差（二次）汚染	D 器具の洗浄消毒	E トイレの洗浄	F 従事者		G 手洗い	※ねずみ・昆虫対策	※廃棄物の取扱い	1 非加熱	2 加熱		3 加熱⇒冷却				
		B1 冷蔵庫 10℃以下	B2 冷凍庫 -15℃以下				F1 健康管理	F2 清潔な作業着					2-① 加熱後直ちに	2-② 加熱後保温	3-① 加熱⇒冷却 ↓再加熱				3-② 冷却のまま 加熱↓
○	8℃	-18℃	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○	○			○	
1	日																		
2	月																		
3	火																		
4	水																		
5	木																		
6	金																		
7	土																		

〈記入上の注意〉

- ・○や×で記入します。
- ・特記事項欄には、×となった理由と対応、気がついたことなどを書きましょう。
- ・千代田保健所では、近年ねずみが出没するとの相談を多く受けるようになりました。
※の項目の記入をお願いします。

8	日																					
9	月																					
10	火																					
11	水																					
12	木																					
13	金																					
14	土																					
15	日																					
16	月																					
17	火																					
18	水																					
19	木																					
20	金																					
21	土																					
22	日																					
23	月																					
24	火																					
25	水																					
26	木																					
27	金																					
28	土																					
29	日																					
30	月																					

施設名：

責任者確認欄：



2024.9

8	火																		
9	水																		
10	木																		
11	金																		
12	土																		
13	日																		
14	月																		
15	火																		
16	水																		
17	木																		
18	金																		
19	土																		
20	日																		
21	月																		
22	火																		
23	水																		
24	木																		
25	金																		
26	土																		
27	日																		
28	月																		
29	火																		
30	水																		
31	木																		

施設名 :

責任者確認欄 :

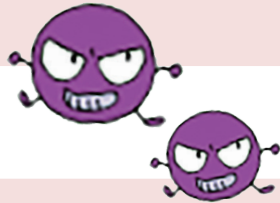


2024.10

ノロウイルス食中毒を防ごう

特徴

- 感染力が強い
- アルコールが効きにくい



2022年
全国食中毒
患者数
第1位

感染経路

- 交差（二次）汚染

発生要因の約8割は調理従事者由来！

※感染しても症状がない人も！
しかし排泄物にはウイルスが含まれているので注意



- 食材由来：生や加熱不十分の二枚貝（カキ・アサリなど）

食中毒予防法

- 調理従事者の健康管理と手洗いの徹底

※必ず専用の手洗い器を使うこと

- 器具は次亜塩素酸ナトリウムで消毒

※希釈濃度は製品の表示を確認

- 加熱は念入りに

二枚貝は85℃～90℃で90秒以上加熱

3月・巻末の衛生管理マニュアルを参考に



記入例	一般的衛生管理										重要管理					記入者	特記事項	ハイリスクメニューの管理	
	A 原材料の状態	B 温度		C 交差（二次）汚染	D 器具の洗浄消毒	E トイレの洗浄	F 従事者		G 手洗い	※ねずみ・昆虫対策	※廃棄物の取扱い	1 非加熱	2 加熱		3 加熱⇒冷却				
		B1 冷蔵庫 10℃以下	B2 冷凍庫 -15℃以下				F1 健康管理	F2 清潔な作業着					2-① 加熱後直ちに	2-② 加熱後保温	3-① ↓加熱→冷却 再加熱				3-② 冷却のまま 加熱↓
○	8℃	-18℃	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○		
1 金																			
2 土																			
3 日																			
4 月																			
5 火																			
6 水																			
7 木																			

〈記入上の注意〉

- ・○や×で記入します。
- ・特記事項欄には、×となった理由と対応、気がついたことなどを書きましょう。
- ・千代田保健所では、近年ねずみが出没するとの相談を多く受けるようになりました。 ※の項目の記入をお願いします。

8	金																						
9	土	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■									
10	日	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■									
11	月																						
12	火																						
13	水																						
14	木																						
15	金																						
16	土	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■									
17	日	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■									
18	月																						
19	火																						
20	水																						
21	木																						
22	金																						
23	土	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■									
24	日	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■									
25	月																						
26	火																						
27	水																						
28	木																						
29	金																						
30	土	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■									

施設名 :

責任者確認欄 :

印

2024.11

肉は中心部までしっかり加熱

食肉で起こる食中毒

カンピロバクター食中毒

原因食品：鶏刺し、鶏わさ、レバ刺し、
短時間の湯引き・あぶり程度の鶏肉や
鶏レバー など

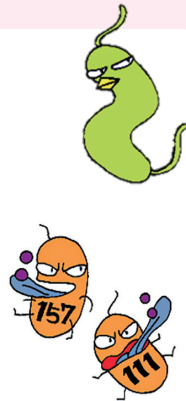
※ギラン・バレー症候群（難病）を発症し、**神経マヒ**が残ることがある

腸管出血性大腸菌食中毒（O157など）

原因食品：加熱不十分な牛肉、牛レバー、洗浄不足の野菜 など

※重症化し**死亡**することがある

2022年
全国食中毒
発生件数
第2位



食中毒予防法

- 生肉を扱った器具類や手指は、
すぐに洗浄・消毒する
- 中心部までしっかり加熱
（75℃で1分以上）する
- 焼肉店などでは、
生肉専用のさい箸やトングを
用意しましょう



牛レバー、豚の食肉（筋肉、レバーなどの内臓）は生食として提供することが禁止されています！

	一般的衛生管理										重要管理					ハイリスクメニューの管理		
	A 原材料の状態	B 温度		C 交差（二次）汚染	D 器具の洗浄消毒	E トイレの洗浄	F 従事者		G 手洗い	※ねずみ・昆虫対策	※廃棄物の取扱い	1 非加熱	2 加熱		3 加熱⇒冷却			
		B1 冷蔵庫 10℃以下	B2 冷凍庫 -15℃以下				F1 健康管理	F2 清潔な作業着					2-① 加熱後直ちに	2-② 加熱後保温	3-① 加熱↓再加熱		3-② 冷却のまま 加熱↓	
記入例	○	8℃	-18℃	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○	○	記入者	特記事項	○
1	日																	
2	月																	
3	火																	
4	水																	
5	木																	
6	金																	
7	土																	

〈記入上の注意〉

- ・○や×で記入します。
- ・特記事項欄には、×となった理由と対応、気がついたことなどを書きましょう。
- ・千代田保健所では、近年ねずみが出没するとの相談を多く受けるようになりました。※の項目の記入をお願いします。

衛生管理計画

- 実施する確認方法をチェックします。(例：☑ 返品する)
- 実施方法がここにあらかじめ記載された方法と異なる場合は、「その他」欄にその方法を記入します。

① 一般的衛生管理のポイント (取扱い全般にわたって必要な、基本となる衛生管理です)

管理項目	実 施 方 法		
	いつ行うか	どのように行うか	問題がある場合はどうするか
A 原材料の受入確認	<input type="checkbox"/> 原材料の納入時 <input type="checkbox"/> その他 ()	<input type="checkbox"/> 外観、におい、包装の状態、表示(期限、保存方法)、品温などを確認する <input type="checkbox"/> その他 ()	<input type="checkbox"/> 返品する <input type="checkbox"/> 廃棄する <input type="checkbox"/> その他 ()
B 冷蔵・冷凍庫内温度の確認	<input type="checkbox"/> 始業前 <input type="checkbox"/> 終業後 <input type="checkbox"/> その他 ()	<input type="checkbox"/> 温度計で庫内温度を確認する (冷蔵：10℃以下、冷凍：-15℃以下) <input type="checkbox"/> その他 ()	<input type="checkbox"/> 設定温度や原因を確認するなどして、改善する <input type="checkbox"/> 故障が疑われる場合は、修理を依頼する <input type="checkbox"/> 適正な温度を超えていた場合は、食材の状態を確認する <input type="checkbox"/> その他 ()
C 交差汚染や二次汚染の防止	<input type="checkbox"/> 作業中 <input type="checkbox"/> その他 ()	<input type="checkbox"/> 器具などの用途別使用を確認する <input type="checkbox"/> 生肉、生魚などの生鮮食材を扱った場合は、使用の都度、まな板、包丁、ボウルなどの器具類を洗浄し、消毒する <input type="checkbox"/> 冷蔵庫内の区分、保管を確認する <input type="checkbox"/> その他 ()	<input type="checkbox"/> 器具などの洗浄・消毒を実施する <input type="checkbox"/> 汚染された食材は、廃棄するか、加熱用として使用する <input type="checkbox"/> その他 ()
D 器具などの洗浄・消毒	<input type="checkbox"/> 使用前 <input type="checkbox"/> 使用の都度 <input type="checkbox"/> 使用后 <input type="checkbox"/> その他 ()	<input type="checkbox"/> 使用した器具などは、洗浄・消毒する ※消毒方法は巻末「器具・トイレなどの消毒マニュアル」に従う <input type="checkbox"/> その他 ()	<input type="checkbox"/> 汚れや洗剤などが残っていた場合は再度洗浄、すすぎ、消毒を行う <input type="checkbox"/> その他 ()
E トイレの洗浄・消毒	<input type="checkbox"/> 始業前 <input type="checkbox"/> 終業後 <input type="checkbox"/> その他 ()	<input type="checkbox"/> トイレ掃除用の作業着、手袋などを使用し、洗浄・消毒する <input type="checkbox"/> 便座、水洗レバー、手すり、ドアノブなどを消毒する ※消毒方法は巻末「器具・トイレなどの消毒マニュアル」に従う <input type="checkbox"/> その他 ()	<input type="checkbox"/> トイレが汚れていた場合は、洗剤で洗浄し、消毒する <input type="checkbox"/> その他 ()

F 従事者の健康管理・清潔な作業着の着用など	<input type="checkbox"/> 始業前 <input type="checkbox"/> その他 ()	<input type="checkbox"/> 従事者の体調（下痢、おう吐、発熱など）を確認する <input type="checkbox"/> 手の傷の有無を確認する <input type="checkbox"/> 作業着などを確認する ※方法は巻末「従事者の衛生管理マニュアル」に従う <input type="checkbox"/> その他 ()	<input type="checkbox"/> 医療機関で受診し、食品に触れる作業をしない <input type="checkbox"/> 傷を保護した後、ビニール手袋などを装着する <input type="checkbox"/> 清潔な作業着に交換する <input type="checkbox"/> その他 ()
G 衛生的な手洗いの実施	<input type="checkbox"/> トイレの後 <input type="checkbox"/> 調理施設に入る前 <input type="checkbox"/> 盛りつけの前 <input type="checkbox"/> 作業内容変更時 <input type="checkbox"/> 生肉や生魚などを扱った後 <input type="checkbox"/> 金銭を触った後 <input type="checkbox"/> 清掃を行った後 <input type="checkbox"/> その他 ()	<input type="checkbox"/> 専用の手洗い設備で、衛生的な手洗いを実施する ※手洗い方法は巻末「手洗いマニュアル」に従う <input type="checkbox"/> その他 ()	<input type="checkbox"/> 手洗いの方法やタイミングが不適切な場合は十分な手洗いを実施する <input type="checkbox"/> その他 ()
〔追加項目〕 ※ねずみ・昆虫対策	<input type="checkbox"/> 毎月 <input type="checkbox"/> 6月、11月	<input type="checkbox"/> 生息状況を調査する <input type="checkbox"/> 原材料等は容器に入れ、床及び壁から離して保存する <input type="checkbox"/> その他 ()	<input type="checkbox"/> 発生を認めた時は駆除作業を行う <input type="checkbox"/> 侵入経路を確認し、侵入口を塞ぐ <input type="checkbox"/> その他 ()
〔追加項目〕 ※廃棄物の取扱い	<input type="checkbox"/> 業務終了後 <input type="checkbox"/> 保管時	<input type="checkbox"/> ゴミは蓋付き容器に保管し、周囲を清潔に保つ <input type="checkbox"/> その他 ()	<input type="checkbox"/> 廃棄方法を見直す <input type="checkbox"/> 清掃を行う <input type="checkbox"/> その他 ()
〔追加項目〕			

※ 千代田保健所では、近年ねずみが出没するとの相談を多く受けるようになりました。
 一般衛生管理計画「ねずみ・昆虫対策」や「廃棄物の取扱い」についても、計画を作り、実行するようにお願いします

追加項目の例

管理項目 A ～ G の他に、営業形態に合わせて新たな項目を追加する場合は、〔追加項目〕の欄に記入します。

施設・設備の衛生管理（整理・整とん・清掃・洗浄・消毒）

業務の実態に合わせて実施項目を選び、毎日の業務終了後に実施する

衛生管理計画

- 代表的なメニューを「例」のように分類し記入します。(※1)
- 実施する管理方法や確認方法をチェックします。(例： 冷蔵庫で保管する) (※2)
 実施方法がここにあらかじめ記載された方法と異なる場合は、「その他」欄にその方法を記入します。

② 重要管理のポイント (調理や提供に関する衛生管理の方法を、具体的にしましたものです)

	分類	メニュー		管理方法 ※2
		例	代表的なメニュー ※1	
第1グループ	1 非加熱のもの (冷蔵品を冷たいまま提供)	刺身、すしだね、冷奴、酢の物、 サラダ各種、納豆、カットフルーツ 他の食品に添えるもの： 大根おろし、ネギ、メンマ、ナルト		<input type="checkbox"/> 野菜は十分に洗浄する <input type="checkbox"/> 冷蔵庫で保管する <input type="checkbox"/> 冷蔵庫から出したらすぐに提供する <input type="checkbox"/> 仕入品は表示の保存方法に従って保存する <input type="checkbox"/> 盛り付け前に手洗いを十分に行う <input type="checkbox"/> 盛り付けなどは素手で触らないようにする <input type="checkbox"/> その他 ()
	2-① 加熱後直ちに提供するもの	揚げ物：唐揚げ、てんぷら、 フライ各種 (とんかつ、 メンチカツ、エビフライ、 カキフライ、コロッケ)		<ul style="list-style-type: none"> ● 加熱が十分に行われたことの確認方法 <input type="checkbox"/> 中心温度計で確認する <input type="checkbox"/> 火の強さと時間で判断する <input type="checkbox"/> 見た目 (外観、肉汁の色) や触感 (弾力) で判断する <input type="checkbox"/> その他 ()
第2グループ	2-② 加熱した後、高温保管して提供するもの	焼き物：ステーキ、焼き鳥、しょうが焼、ハンバーグ、餃子、焼き魚 炒め物：レバニラ炒め、野菜炒め、モヤシ炒め 蒸し物：シュウマイ、茶碗蒸し		<ul style="list-style-type: none"> ● 加熱が十分に行われたことの確認方法 <input type="checkbox"/> 中心温度計で確認する <input type="checkbox"/> 火の強さと時間で判断する <input type="checkbox"/> 見た目 (外観、肉汁の色) や触感 (弾力) で判断する <input type="checkbox"/> その他 () ● 保温状態の確認方法 <input type="checkbox"/> 保温状態を温蔵庫の温度で判断する <input type="checkbox"/> 見た目 (湯気など) で判断する <input type="checkbox"/> その他 ()

第3グループ

3-①
加熱後冷却し、
再加熱して
提供するもの

カレー、シチュー、スープ類、ソース、
たれ

- 加熱及び再加熱が十分に行われたことの確認方法
- 中心温度計で確認する
- 火の強さと時間で判断する
- 見た目（外観、肉汁の色）や触感（弾力）で判断する
- その他（ ）
- 保冷の確認方法
- すぐに冷却し、提供時の再加熱まで冷蔵庫で保管する
- 冷蔵庫の温度が10℃以下であることを確認する
- その他（ ）

3-②
加熱後冷却して
提供するもの

チャーシュー（焼豚）、ポテトサラダ*、
ゆで卵、おひたし、ゴマ和え、
すしだね（加熱したもの）、プリン

*非加熱食材が含まれている場合は
「第1グループ 非加熱のもの」と
同様の衛生管理が必要

- 加熱が十分に行われたことの確認方法
- 中心温度計で確認する
- 火の強さと時間で判断する
- 見た目（外観、肉汁の色）や触感（弾力）で判断する
- その他（ ）
- 冷却の確認方法
- 冷蔵庫で保管する
- 冷蔵庫から出したらずちに提供する
- 冷蔵庫の温度が10℃以下であることを確認する
- その他（ ）
- 盛りつけ
- 盛りつけ前に手洗いを十分行う
- 盛りつけなどは素手で触らないようにする
- その他（ ）

問題があった場合の対応方法

廃棄する 再加熱する 第1グループの場合は加熱用に使う その他（ ）

ハイリスクメニュー	有無	代表的なメニュー	管理方法
生食魚（サバ、サンマ、カツオ、ブリ等）	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> 冷凍する、または、産地の情報を確認する
鶏肉、ひき肉、ジビエ、内臓肉	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> 加熱や再加熱が十分に行われたことを確認する
二枚貝	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> 加熱や再加熱が十分に行われたことを確認する
客が自ら焼く食肉、二枚貝	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> 十分な加熱と箸等の使い分けを説明する
生食用カキ	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> 食中毒のない海域または検査済みのものを使用する
魚の漬焼、解凍後使用する魚	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> 作業中も冷却を保ち、保存は10℃以下にする
活ウナギ、活スッポン	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> 周囲を汚染させない、下処理後作業場を消毒する
十分な加熱をしない卵料理	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> 卵は十分な頻度で検査されているものを使用する

衛生管理マニュアル

手洗いマニュアル 手洗いは専用の手洗い器で行いましょう!

- ① 水で手をぬらし、
石けんをつけ、
手のひらをよくこする



- ② 手の甲を伸ばす
ようにこする



- ③ 指の間を洗う



- ④ 親指をねじり
洗いする



- ⑤ 指先・爪の間を
念入りにこする



- ⑥ 手首、ひじまで洗う



- ⑦ 十分に水で流す



①～⑦を2回
繰り返すと
効果的!

- ⑧ 清潔なタオルや
ペーパータオル
でふく



- ⑨ アルコールなどで
消毒する



従事者の衛生管理マニュアル

① 体調不良（おう吐、下痢、発熱をしているなど）の場合



医療機関で受診し、食品に触れる作業をしない

② 手指に傷がある場合



傷を保護したあとビニール手袋などを装着する



③ 作業着が汚れている場合



清潔な作業着に交換する



器具・トイレなどの消毒マニュアル

※消毒剤を使用する際には、使用上の注意をよく読んで使用すること！

作業施設・設備、トイレ

次亜塩素酸ナトリウムの **0.02% (200ppm) 溶液** を使用し、ぞうきんなどに浸して拭く

消毒剤の作り方

(消毒剤の原液が6%の次亜塩素酸ナトリウム溶液の場合)

他の容器で調製するときは、**誤使用に注意！**

器具

次亜塩素酸ナトリウムの **0.02% (200ppm) 溶液** に10分以上ひたすか、熱湯中で5分間煮沸する

→ 水3Lに原液約10mlの割合で入れる



おう吐物

次亜塩素酸ナトリウムの **0.1% (1000ppm) 溶液** をペーパーにしみこませておう吐物をおおう

→ 水3Lに原液約50mlの割合で入れる



食中毒のいろいろ

潜伏期間	症状	主な原因食品	病因物質	特徴	予防法	
す ぐ す 半 日	食事中、 30～60分	食事中：唇や舌先にピリピリと刺激を感じる 30～60分：吐き気、おう吐、顔面紅潮、腹痛、発疹など	魚介類やその加工品（主にマグロ・カツオ・サンマ・サバ・ブリなど） 	ヒスタミン 	<ul style="list-style-type: none"> 加熱しても分解しないため、一度産生、蓄積されると除去が困難 アレルギー様食中毒 	<ul style="list-style-type: none"> 新鮮な魚を仕入れる 食品の低温管理の徹底 冷蔵でも長期間の保存をしない 解凍・再凍結を繰り返さない
	1～5時間 (平均3時間)	吐き気、おう吐、腹痛、下痢	おにぎり、調理パン、弁当など 	黄色ブドウ球菌 	<ul style="list-style-type: none"> 傷や鼻腔に常在（特に傷口に多い） 熱に強い毒を作る 	<ul style="list-style-type: none"> 手に傷がある時、直接食品に触れない 手洗いの徹底 弁当などの温度管理の徹底
	(おう吐型) 30分～6時間 (下痢型) 8～16時間	(おう吐型) 吐き気、おう吐 (下痢型) 腹痛、下痢	(おう吐型) 焼きそば、スパゲッティ、ピラフ、弁当など (下痢型) プリンなど	セレウス菌 	<ul style="list-style-type: none"> 日本では、おう吐型が多い 熱に強い芽胞を作る 熱に強い毒素を作る 	<ul style="list-style-type: none"> 一度に大量の米飯やめん類を調理し、作り置きしない 調理後は保温庫で保温するか、小分けして速やかに低温保存する
	数時間～ 10数時間	激しい腹痛、吐き気、おう吐	生の魚介類（サバ・サンマ・アジ・カツオ・イワシ・イカ・ニシン等） 	アニサキス 	<ul style="list-style-type: none"> 主に内臓表面に寄生するが、筋肉部分にも寄生 ワサビ、醤油、酢等で死滅しない 	<ul style="list-style-type: none"> 中心部まで-20℃以下で24時間以上冷凍 加熱調理を行う 魚介類の内臓を生で食べない
	6～18時間	腹痛、下痢、下腹部のはり	肉類、魚介類、野菜を使用した煮込み料理 	ウエルシュ菌 	<ul style="list-style-type: none"> 熱に強い芽胞を作る 一度に大量の食事を調理した給食施設などで発生することが多い 	<ul style="list-style-type: none"> 前日調理は避ける 加熱調理した食品をやむをえず保管するときは、小分けしてから急速冷却する
	8～24時間	激しい腹痛、下痢、発熱	魚介類刺身、二次汚染された一夜漬など	腸炎ビブリオ 	<ul style="list-style-type: none"> 塩分を好む 夏に発生 真水や酸に弱い 加熱調理で死滅 	<ul style="list-style-type: none"> 魚介類は真水でよく洗う 手洗いと器具の洗浄消毒の徹底 魚介類の低温管理（刺身は4℃以下）

潜伏期間	症状	主な原因食品	病因物質	特徴	予防法
1～2日	8～72時間 (平均12時間)	激しい腹痛、下痢、発熱、おう吐 卵、生の食肉、うなぎ、すっぽんなど 	サルモネラ属菌 	<ul style="list-style-type: none"> 動物の腸管や自然界に生息 少量の菌でも発症 加熱調理で死滅 	<ul style="list-style-type: none"> 卵の割り置き、室温放置をしない 中心部までよく加熱（75℃1分以上） 手洗いと器具の洗浄消毒の徹底
	24～48時間	下痢、おう吐、吐き気、腹痛、発熱 二枚貝、二次汚染された食品など 	ノロウイルス 	<ul style="list-style-type: none"> 冬～春先を中心に年間を通して発生 少量のウイルスで発症 十分な加熱で不活性化 	<ul style="list-style-type: none"> 手洗いと器具の洗浄消毒の徹底 中心部までよく加熱（85～90℃で90秒以上） 調理する人の健康管理 おう吐物は清掃後塩素消毒して処理する
3日～	2～5日 (平均2～3日)	腹痛、下痢、発熱 生の鶏肉、生レバーなど 	カンピロバクター 	<ul style="list-style-type: none"> 動物の腸管内に生息 少量の菌でも発症 乾燥に弱い 加熱調理で死滅 ※ギラン・バレー症候群と関連性あり 	<ul style="list-style-type: none"> 肉類（特に鶏肉）の十分な加熱 手洗いと器具の洗浄消毒の徹底 調理器具を用途別に分ける 食肉を生や半生で食べない
	3～5日	激しい腹痛、下痢（血便）、吐き気、おう吐 ※重症化することもある 生の牛肉、牛生レバー、井戸水、生野菜など 	腸管出血性大腸菌 (O157, O111, O26 など)	<ul style="list-style-type: none"> 動物の腸管内に生息 少量の菌でも発症 加熱調理で死滅 	<ul style="list-style-type: none"> 中心部までよく加熱（75℃1分以上） 手洗いと器具の洗浄消毒の徹底 調理器具を用途別に分ける 食肉を生や半生で食べない 浅漬け用の野菜は調理前に消毒する

※潜伏期間は目安です。人によって幅があります。

食中毒予防のポイントは...
食中毒を起こす菌やウイルスを



1年を振り返って

管理項目の再検討、提供メニュー、
施設や取扱いについての
確認を行いましょう。

店舗所在地

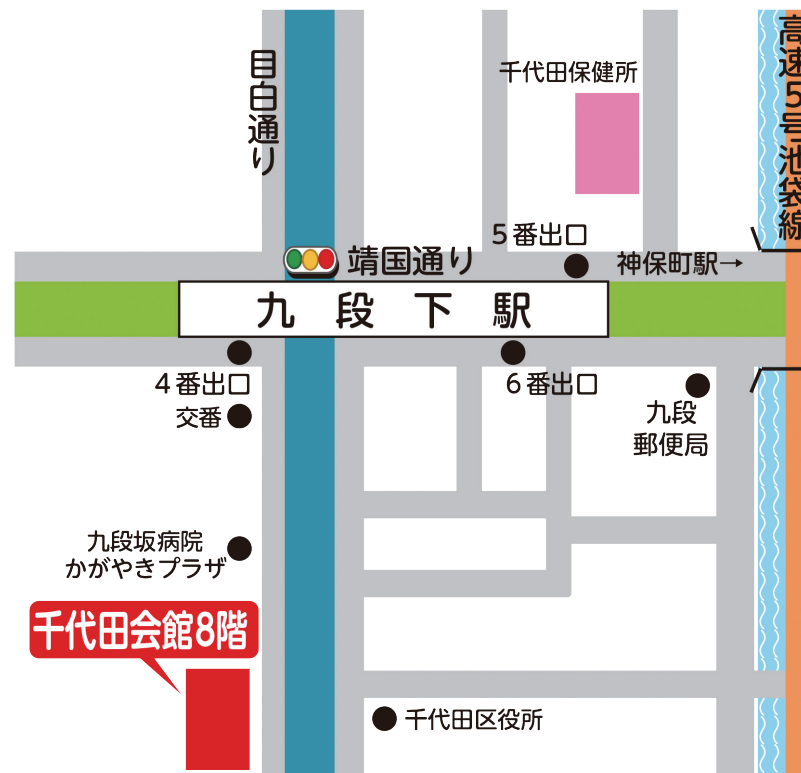
施設名称

衛生管理計画作成組織／責任者氏名

施設で使用する水の安全確認日（水質検査日）

2024年 月 日

カレンダーのデータや日付空欄の
カレンダーはこちらから
ダウンロードできます。



千代田区千代田保健所 生活衛生課食品監視指導係

電話 03-5211-8168・8169
ファクス 03-5211-8193

千代田区九段南 1-6-17
千代田会館 8階

※食品監視指導係の事務所はこちらです。
(千代田保健所内から移転しておりますのでご注意ください)

無断引用・転載禁止