2025 令和７年
衛生点検カレンダー

毎日の記録で
防ごう食中毒！

食品衛生管理の方法は…

リスクを知る
衛生管理計画を作る

実行する

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

記録する

振り返り
をする

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

千代田区
千代田保健所

＊この衛生点検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

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いただくことができます

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めます

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

説明は９月にあります

		一般的な衛生管理											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 B1 冷蔵庫 10℃以下	B 温度 B2 冷凍庫 -15℃以下	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 F1 健康管理	F 従事者 F2 清潔な作業着	G 手洗い	※ ねずみ・昆虫対策	※ 廃棄物の取扱い	1 非加熱	2冷却 2-① 加熱後直ちに	2冷却 2-② 加熱後保温	3 加熱→冷却 3-① 加熱→冷却→再加熱	3 加熱→冷却 3-② 加熱→冷却のまま			
記入例		×	8℃	-18℃	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○	○	千代田	4/1 朝　小麦粉の包装が１袋破れていたので返品。午後、再納品。
1	水																			
2	木																			
3	金																			

<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
※の項目の確認をお願いします

毎日項目を
点検し、記録する!

❶ 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

参　照
- ●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は **９月「ハイリスクメニュー」**

❷ 巻末の「衛生管理計画」をつくる

①**一般的な衛生管理**：取扱い全般にわたって必要な、基本となる衛生管理

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

参　照
- ①項目説明 **１月～４月**
- ②項目説明 **５月～８月**

❸ 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！

❹ 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する
記録は、１年間程度保管する

**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います**

❺ 振り返りをする

責任者は定期的に（月に１回程度）記録の振り返りを行う
同様のトラブルが繰り返し発生している場合は同一の原因が考えられるため、管理項目を再検討する
従業員が交代した場合は、衛生管理計画を説明して教育し、実施内容を記録に残す
メニューや原材料、納入業者、設備・器具の変更があった場合は衛生管理計画を見直す

「毎月の振り返り」のページが追加になりました！

施設名：

2025 1月 一般的な衛生管理 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：** 異臭、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
破棄

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する

		一般的な衛生管理												重要管理					ハイリスクメニューの管理	記入者	特記事項
		A 原材料の状態	B 温度 B1 冷蔵庫 10℃以下	B 温度 B2 冷凍庫 -15℃以下	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 F1 健康管理	F 従事者 F2 清潔な作業着	G 手洗い	※ ねずみ・昆虫対策	※ 廃棄物の取扱い			1 非加熱	2冷却 2-① 加熱後直ちに	2冷却 2-② 加熱後保温	3 加熱→冷却 3-① 加熱→冷却→再加熱	3 加熱→冷却 3-② 加熱→冷却のまま			
記入例		×	8℃	-18℃	○	○	○	○	○	○	○	○			○	○	○	×	○	○	千代田	4/1 朝　小麦粉の包装が 1 袋破れていたので返品。午後、再納品。
1	水																					/
2	木																					
3	金																					
4	土																					
5	日																					
6	月																					
7	火																					
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																					

<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
※の項目の確認をお願いします

毎月の振り返り

Q1 正しく記録をつけられなかった日がありましたか?
□はい　□いいえ

Q2 ×が多く付いたところや、クレーム、その他衛生上の問題はありましたか?
□はい　□いいえ

Q3 従業員が代わりましたか?
□はい　□いいえ

Q4 メニュー、原材料、納入業者を変更しましたか？
□はい　□いいえ

Q5 新しい設備・器具を購入しましたか?
□はい　□いいえ

□はい　となった項目は巻末資料「毎月の振り返り（詳細）」も記入すること

責任者確認日：

責任者確認欄：　印　2025.1

施設名：

2月 2025

一般的な衛生管理　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

		一般的な衛生管理												重要管理					ハイリスクメニューの管理	記入者	特記事項
		A 原材料の状態	B 温度 B1 冷蔵庫 10℃以下	B 温度 B2 冷凍庫 -15℃以下	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 F1 健康管理	F 従事者 F2 清潔な作業着	G 手洗い	※ ねずみ・昆虫対策	※ 廃棄物の取扱い			1 非加熱	2冷却 2-① 加熱後直ちに	2冷却 2-② 加熱後保温	3 加熱→冷却 3-① 加熱→冷却→再加熱	3 加熱→冷却 3-② 加熱→冷却のまま			
記入例		×	8℃	-18℃	○	○	○	○	○	○	○	○			○	○	○	×	○	○	千代田	4/1 朝　小麦粉の包装が 1 袋破れていたので返品。午後、再納品。
1	土																					/
2	日																					
3	月																					
4	火																					
5	水																					
6	木																					
7	金																					
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																					

<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
※の項目の確認をお願いします

毎月の振り返り

Q1 正しく記録をつけられなかった日がありましたか?
□はい　□いいえ

Q2 ×が多く付いたところや、クレーム、その他衛生上の問題はありましたか?
□はい　□いいえ

Q3 従業員が代わりましたか?
□はい　□いいえ

Q4 メニュー、原材料、納入業者を変更しましたか？
□はい　□いいえ

Q5 新しい設備・器具を購入しましたか?
□はい　□いいえ

□はい　となった項目は巻末資料「毎月の振り返り（詳細）」も記入すること

責任者確認日：

責任者確認欄：　㊞　2025.2

施設名：

3月 2025

一般的な衛生管理　従事者の衛生・健康

F　従事者の健康管理・作業着

例えば...

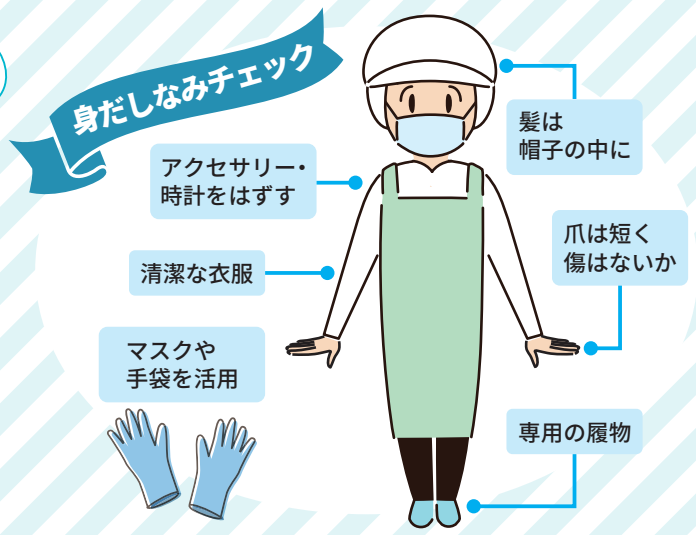
いつ？ 始業前

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



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

		一般的な衛生管理												重要管理					ハイリスクメニューの管理	記入者	特記事項
		A 原材料の状態	B 温度 B1 冷蔵庫 10℃以下	B 温度 B2 冷凍庫 -15℃以下	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 F1 健康管理	F 従事者 F2 清潔な作業着	G 手洗い	※ ねずみ・昆虫対策	※ 廃棄物の取扱い			1 非加熱	2冷却 2-① 加熱後直ちに	2冷却 2-② 加熱後保温	3 加熱→冷却 3-① 加熱→冷却→再加熱	3 加熱→冷却 3-② 加熱→冷却のまま			
記入例		×	8℃	-18℃	○	○	○	○	○	○	○	○			○	○	○	×	○	○	千代田	4/1 朝　小麦粉の包装が 1 袋破れていたので返品。午後、再納品。
1	土																					/
2	日																					
3	月																					
4	火																					
5	水																					
6	木																					
7	金																					
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																					
31	月																					

<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
※の項目の確認をお願いします

毎月の振り返り

Q1　正しく記録をつけられなかった日がありましたか?
□はい　□いいえ

Q2　×が多く付いたところや、クレーム、その他衛生上の問題はありましたか?
□はい　□いいえ

Q3　従業員が代わりましたか?
□はい　□いいえ

Q4　メニュー、原材料、納入業者を変更しましたか？
□はい　□いいえ

Q5　新しい設備・器具を購入しましたか?
□はい　□いいえ

□はい　となった項目は巻末資料「毎月の振り返り（詳細）」も記入すること

責任者確認日：

責任者確認欄：　㊞　2025.3

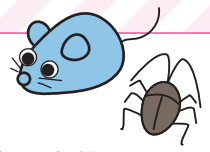
施設名：

4月 2025

一般的な衛生管理　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

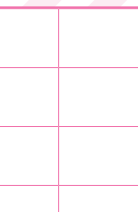
※廃棄物の取扱い

いつ？ 業務終了後

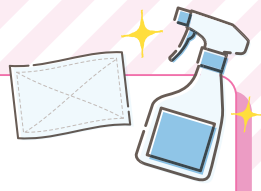
どのように？ 廃棄物の管理状況を確認

問題があったら▼

ごみ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フタ付容器に入れて保管する



そのほかにも **例えば…**



施設・設備の衛生管理（整理・整とん・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

		一般的な衛生管理												重要管理						ハイリスクメニューの管理	記入者	特記事項
		A 原材料の状態	B 温度 B1 冷蔵庫 10℃以下	B 温度 B2 冷凍庫 -15℃以下	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 F1 健康管理	F 従事者 F2 清潔な作業着	G 手洗い	※ ねずみ・昆虫対策	※ 廃棄物の取扱い			1 非加熱	2冷却 2-① 加熱後直ちに	2冷却 2-② 加熱後保温	3 加熱→冷却 3-① 加熱→冷却→再加熱	3 加熱→冷却 3-② 加熱→冷却のまま			
記入例		×	8℃	-18℃	○	○	○	○	○	○	○	○			○	○	○	×	○	○	千代田	4/1 朝　小麦粉の包装が 1 袋破れていたので返品。午後、再納品。
1	火																					/
2	水																					
3	木																					
4	金																					
5	土																					
6	日																					
7	月																					
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																					

<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

※の項目の確認をお願いします

毎月の振り返り

Q1 正しく記録をつけられなかった日がありましたか?

□はい　□いいえ

Q2 ×が多く付いたところや、クレーム、その他衛生上の問題はありましたか?

□はい　□いいえ

Q3 従業員が代わりましたか?

□はい　□いいえ

Q4 メニュー、原材料、納入業者を変更しましたか？

□はい　□いいえ

Q5 新しい設備・器具を購入しましたか?

□はい　□いいえ

□はい　となった項目は巻末資料「毎月の振り返り（詳細）」も記入すること

責任者確認日：

責任者確認欄：　㊞　2025.4

施設名：

2025 5月 重要管理　❶冷たいまま提供するメニュー

まず、メニューを❶非加熱のもの ❷加熱するもの ❸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よう

注意したい食中毒：腸炎ビブリオ、黄色ブドウ球菌 など

		一般的な衛生管理												重要管理						ハイリスクメニューの管理	記入者	特記事項
		A 原材料の状態	B 温度 B1 冷蔵庫 10℃以下	B 温度 B2 冷凍庫 -15℃以下	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 F1 健康管理	F 従事者 F2 清潔な作業着	G 手洗い	※ ねずみ・昆虫対策	※ 廃棄物の取扱い			1 非加熱	2冷却 2-① 加熱後直ちに	2冷却 2-② 加熱後保温	3 加熱→冷却 3-① 加熱→冷却→再加熱	3 加熱→冷却 3-② 加熱→冷却のまま			
記入例		×	8℃	-18℃	○	○	○	○	○	○	○	○			○	○	○	×	○	○	千代田	4/1 朝　小麦粉の包装が 1 袋破れていたので返品。午後、再納品。
1	木																					
2	金																					
3	土																					
4	日																					
5	月																					
6	火																					
7	水																					
8	木																					
9	金																					
10	土																					
11	日																					
12	月																					
13	火																					
14	水																					
15	木																					
16	金																					
17	土																					
18	日																					
19	月																					
20	火																					
21	水																					
22	木																					
23	金																					
24	土																					
25	日																					
26	月																					
27	火																					
28	水																					
29	木																					
30	金																					
31	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
※の項目の確認をお願いします

毎月の振り返り

Q1　正しく記録をつけられなかった日がありましたか?
□はい　□いいえ

Q2　×が多く付いたところや、クレーム、その他衛生上の問題はありましたか?
□はい　□いいえ

Q3　従業員が代わりましたか?
□はい　□いいえ

Q4　メニュー、原材料、納入業者を変更しましたか？
□はい　□いいえ

Q5　新しい設備・器具を購入しましたか?
□はい　□いいえ

□はい　となった項目は巻末資料「毎月の振り返り（詳細）」も記入すること

責任者確認日：

責任者確認欄：　㊞　2025.5

施設名：

6月 2025

重要管理　②加熱し、熱いまま提供するメニュー

例えば…

チェック方法

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

		一般的な衛生管理												重要管理						ハイリスクメニューの管理	記入者	特記事項
		A 原材料の状態	B 温度 B1 冷蔵庫 10℃以下	B 温度 B2 冷凍庫 -15℃以下	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 F1 健康管理	F 従事者 F2 清潔な作業着	G 手洗い	※ ねずみ・昆虫対策	※ 廃棄物の取扱い			1 非加熱	2冷却 2-① 加熱後直ちに	2冷却 2-② 加熱後保温	3 加熱→冷却 3-① 加熱→冷却→再加熱	3 加熱→冷却 3-② 加熱→冷却のまま			
記入例		×	8℃	-18℃	○	○	○	○	○	○	○	○			○	○	○	×	○	○	千代田	4/1 朝　小麦粉の包装が 1 袋破れていたので返品。午後、再納品。
1	日																					/
2	月																					
3	火																					
4	水																					
5	木																					
6	金																					
7	土																					
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																					

<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
※の項目の確認をお願いします

毎月の振り返り

Q1　正しく記録をつけられなかった日がありましたか?
□はい　□いいえ

Q2　×が多く付いたところや、クレーム、その他衛生上の問題はありましたか?
□はい　□いいえ

Q3　従業員が代わりましたか?
□はい　□いいえ

Q4　メニュー、原材料、納入業者を変更しましたか？
□はい　□いいえ

Q5　新しい設備・器具を購入しましたか?
□はい　□いいえ

□はい　となった項目は巻末資料「毎月の振り返り（詳細）」も記入すること

責任者確認日：

責任者確認欄：　㊞　2025.6

施設名：

7月 2025

重要管理　3-0 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

注意したい食中毒：ウエルシュ菌 など

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

		一般的な衛生管理												重要管理					ハイリスクメニューの管理	<記入上の注意> ・〇や×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 ※の項目の確認をお願いします	
		A 原材料の状態	B 温度 B1 冷蔵庫 10℃以下	B 温度 B2 冷凍庫 -15℃以下	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 F1 健康管理	F 従事者 F2 清潔な作業着	G 手洗い	※ ねずみ・昆虫対策	※ 廃棄物の取扱い			1 非加熱	2冷却 2-① 加熱後直ちに	2冷却 2-② 加熱後保温	3 加熱→冷却 3-① 加熱→冷却→再加熱	3 加熱→冷却 3-② 加熱→冷却のまま		記入者	特記事項
記入例		×	8℃	-18℃	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇			〇	〇	〇	×	〇	〇	千代田	4/1 朝　小麦粉の包装が 1 袋破れていたので返品。午後、再納品。
1	火																				/
2	水																				
3	木																				
4	金																				
5	土																				
6	日																				
7	月																				
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																				

毎月の振り返り

Q1　正しく記録をつけられなかった日がありましたか?
□はい　□いいえ

Q2　×が多く付いたところや、クレーム、その他衛生上の問題はありましたか?
□はい　□いいえ

Q3　従業員が代わりましたか?
□はい　□いいえ

Q4　メニュー、原材料、納入業者を変更しましたか？
□はい　□いいえ

Q5　新しい設備・器具を購入しましたか?
□はい　□いいえ

□はい　となった項目は巻末資料「毎月の振り返り（詳細）」も記入すること

責任者確認日：

責任者確認欄：　㊞　2025.7

施設名：

8月 2025

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）、ゆで卵、おひたし、ゴマ和え、すしだね（加熱したもの）、ポテトサラダ、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）、黄色ブドウ球菌など

		一般的な衛生管理												重要管理					ハイリスクメニューの管理	記入者	特記事項
		A 原材料の状態	B 温度 B1 冷蔵庫 10℃以下	B 温度 B2 冷凍庫 -15℃以下	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 F1 健康管理	F 従事者 F2 清潔な作業着	G 手洗い	※ ねずみ・昆虫対策	※ 廃棄物の取扱い			1 非加熱	2冷却 2-① 加熱後直ちに	2冷却 2-② 加熱後保温	3 加熱→冷却 3-① 加熱→冷却→再加熱	3 加熱→冷却 3-② 加熱→冷却のまま			
記入例		×	8℃	-18℃	○	○	○	○	○	○	○	○			○	○	○	×	○	○	千代田	4/1 朝　小麦粉の包装が 1 袋破れていたので返品。午後、再納品。
1	金																					/
2	土																					
3	日																					
4	月																					
5	火																					
6	水																					
7	木																					
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																					

<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
※の項目の確認をお願いします

毎月の振り返り

Q1　正しく記録をつけられなかった日がありましたか?
□はい　□いいえ

Q2　×が多く付いたところや、クレーム、その他衛生上の問題はありましたか?
□はい　□いいえ

Q3　従業員が代わりましたか?
□はい　□いいえ

Q4　メニュー、原材料、納入業者を変更しましたか？
□はい　□いいえ

Q5　新しい設備・器具を購入しましたか?
□はい　□いいえ

□はい　となった項目は巻末資料「毎月の振り返り（詳細）」も記入すること

責任者確認日：

責任者確認欄：　㊞　2025.8

施設名：

9月 2025

食の安全自主点検店公表制度

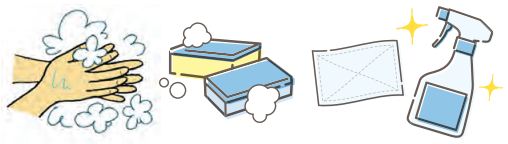
こちらの QR コードからもご覧いただくことができます

食品衛生法で必須の一般的な衛生管理・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！

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！

一般的な衛生管理・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ましょう！

＜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

※本制度の詳細は千代田保健所までお問い合わせください

		一般的な衛生管理												重要管理						ハイリスクメニューの管理	記入者	特記事項
		A 原材料の状態	B 温度 B1 冷蔵庫 10℃以下	B 温度 B2 冷凍庫 -15℃以下	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 F1 健康管理	F 従事者 F2 清潔な作業着	G 手洗い	※ ねずみ・昆虫対策	※ 廃棄物の取扱い			1 非加熱	2冷却 2-① 加熱後直ちに	2冷却 2-② 加熱後保温	3 加熱→冷却 3-① 加熱→冷却→再加熱	3 加熱→冷却 3-② 加熱→冷却のまま			
記入例		×	8℃	-18℃	○	○	○	○	○	○	○	○			○	○	○	×	○	○	千代田	4/1 朝　小麦粉の包装が 1 袋破れていたので返品。午後、再納品。
1	月																					/
2	火																					
3	水																					
4	木																					
5	金																					
6	土																					
7	日																					
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																					

＜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

※の項目の確認をお願いします

毎月の振り返り

Q1 正しく記録をつけられなかった日がありましたか?

□はい　□いいえ

Q2 ×が多く付いたところや、クレーム、その他衛生上の問題はありましたか?

□はい　□いいえ

Q3 従業員が代わりましたか?

□はい　□いいえ

Q4 メニュー、原材料、納入業者を変更しましたか？

□はい　□いいえ

Q5 新しい設備・器具を購入しましたか?

□はい　□いいえ

□はい　となった項目は巻末資料「毎月の振り返り（詳細）」も記入すること

責任者確認日：

責任者確認欄：　㊞　2025.9

施設名：

10月 2025

加熱調理や冷凍で寄生虫食中毒を予防しよう

アニサキス食中毒の特徴

- 原因食品は、十分冷凍していない
  生のサバ、サンマ、カツオ、イワシ、
  アジ、イカ、ニシンなど
- 寄生した魚を生で食べた後、
  多くは数時間後に激しい腹痛やおう吐の症状
- 調理で使う程度のワサビ、酢、醤油などでは死なない

2023年
全国食中毒発生件数
第1位

食中毒予防法

❶十分に加熱又は冷凍する

❷鮮魚はなるべく早く
内臓を取り除く
内臓の生食は避ける

多くの寄生虫は、加熱または中心部まで−20℃以下で24時間以上冷凍することで死滅する

		一般的な衛生管理												重要管理					ハイリスクメニューの管理	<記入上の注意>	
		A 原材料の状態	B 温度 B1 冷蔵庫 10℃以下	B 温度 B2 冷凍庫 -15℃以下	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 F1 健康管理	F 従事者 F2 清潔な作業着	G 手洗い	※ ねずみ・昆虫対策	※ 廃棄物の取扱い			1 非加熱	2冷却 2-① 加熱後直ちに	2冷却 2-② 加熱後保温	3 加熱→冷却 3-① 加熱→冷却→再加熱	3 加熱→冷却 3-② 加熱→冷却のまま			
記入例		×	8℃	-18℃	○	○	○	○	○	○	○	○			○	○	○	×	○	○	千代田	4/1 朝　小麦粉の包装が1袋破れていたので返品。午後、再納品。
1	水																					/
2	木																					
3	金																					
4	土																					
5	日																					
6	月																					
7	火																					
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																					

<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
※の項目の確認をお願いします

毎月の振り返り

Q1 正しく記録をつけられなかった日がありましたか?
□はい　□いいえ

Q2 ×が多く付いたところや、クレーム、その他衛生上の問題はありましたか?
□はい　□いいえ

Q3 従業員が代わりましたか?
□はい　□いいえ

Q4 メニュー、原材料、納入業者を変更しましたか？
□はい　□いいえ

Q5 新しい設備・器具を購入しましたか?
□はい　□いいえ

□はい　となった項目は巻末資料「毎月の振り返り（詳細）」も記入すること

責任者確認日：

責任者確認欄：　㊞　2025.10

施設名：

11月 2025

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

2023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

●食品由来：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

●体調不良者は調理に従事しないこと

●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

		一般的な衛生管理												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 B1 冷蔵庫 10℃以下	B 温度 B2 冷凍庫 -15℃以下	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 F1 健康管理	F 従事者 F2 清潔な作業着	G 手洗い	※ ねずみ・昆虫対策	※ 廃棄物の取扱い			1 非加熱	2冷却 2-① 加熱後直ちに	2冷却 2-② 加熱後保温	3 加熱→冷却 3-① 加熱→冷却→再加熱	3 加熱→冷却 3-② 加熱→冷却のまま	
記入例		×	8℃	-18℃	○	○	○	○	○	○	○	○			○	○	○	×	○	○
1	土																			
2	日																			
3	月																			
4	火																			
5	水																			
6	木																			
7	金																			
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																			

<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
※の項目の確認をお願いします

記入者	特記事項
千代田	4/1 朝　小麦粉の包装が 1 袋破れていたので返品。午後、再納品。
	/

毎月の振り返り

Q1　正しく記録をつけられなかった日がありましたか?
□はい　□いいえ

Q2　×が多く付いたところや、クレーム、その他衛生上の問題はありましたか?
□はい　□いいえ

Q3　従業員が代わりましたか?
□はい　□いいえ

Q4　メニュー、原材料、納入業者を変更しましたか？
□はい　□いいえ

Q5　新しい設備・器具を購入しましたか?
□はい　□いいえ

□はい　となった項目は巻末資料「毎月の振り返り（詳細）」も記入すること

責任者確認日：

責任者確認欄：　㊞　2025.11

施設名：

12月 2025

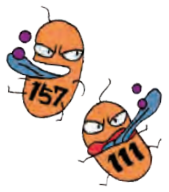
肉は中心部までしっかり加熱

食肉で起こる食中毒

2023年
全国食中毒発生件数
第2位

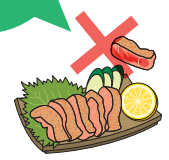
カンピロバクター食中毒
原因食品：鶏刺し、鶏わさ、レバ刺し、
短時間の湯引き・あぶり程度の鶏肉や鶏レバー　など
※ギラン・バレー症候群を発症し、神経マヒが残ることがある

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



食中毒予防法

鶏肉・豚肉は中心まで加熱しましょう



●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
※希釈濃度は製品の表示を確認

●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！

		一般的な衛生管理												重要管理					ハイリスクメニューの管理	記入者	特記事項
		A 原材料の状態	B 温度 B1 冷蔵庫 10℃以下	B 温度 B2 冷凍庫 -15℃以下	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 F1 健康管理	F 従事者 F2 清潔な作業着	G 手洗い	※ ねずみ・昆虫対策	※ 廃棄物の取扱い			1 非加熱	2冷却 2-① 加熱後直ちに	2冷却 2-② 加熱後保温	3 加熱→冷却 3-① 加熱→冷却→再加熱	3 加熱→冷却 3-② 加熱→冷却のまま			
記入例		×	8℃	-18℃	○	○	○	○	○	○	○	○			○	○	○	×	○	○	千代田	4/1 朝　小麦粉の包装が1袋破れていたので返品。午後、再納品。
1	月																					/
2	火																					
3	水																					
4	木																					
5	金																					
6	土																					
7	日																					
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																					

<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
※の項目の確認をお願いします

毎月の振り返り

Q1　正しく記録をつけられなかった日がありましたか?
□はい　□いいえ

Q2　×が多く付いたところや、クレーム、その他衛生上の問題はありましたか?
□はい　□いいえ

Q3　従業員が代わりましたか?
□はい　□いいえ

Q4　メニュー、原材料、納入業者を変更しましたか？
□はい　□いいえ

Q5　新しい設備・器具を購入しましたか?
□はい　□いいえ

□はい　となった項目は巻末資料「毎月の振り返り（詳細）」も記入すること

責任者確認日：

責任者確認欄：　㊞　2025.12

毎月の振り返り（詳細）

❶ 毎日の記録（毎営業日、正しく記録をつけることができなかった月には、追加で記入）

記録月	今後忘れずに正しい記録をつけるためにどのようにするか記録を残す。
（記載例）〇月	確認を十分行わず〇を付けていたので、毎日確認をする。

❷ ×が多く付いたところや、クレーム、その他衛生上の問題が多かった時の記録

記録月	問題があったポイント、その理由、改善方法について、記録を残す。
（記載例）〇月	手洗いを行っていない従業員がいた。手洗いの重要性を理解できていなかったので、目的を含めて再教育した。（〇月〇日）

❸ 従業員が代わった時の教育の記録

記録月	いつ衛生管理計画を説明したか、説明を行った従業員は計画を理解して衛生管理を実施しているか記録を残す。
（記載例）〇月	アルバイト〇名を雇用し、衛生管理計画の説明をした。（〇月〇日）　手洗いや食品の取り扱いは適切であることを確認した。

❹ メニュー、原材料、納入業者を変更した場合の記録

記録月	衛生管理計画を見直した場合は、どのように変更したのか記録を残す。見直さなくてよい場合は理由を書く。
（記載例）〇月	（見直した場合）メニューにサラダチキンを追加したので重要管理に追加した。（〇月〇日）
	（見直さなくて良い場合）定食メニューの焼魚をサバから鮭に変更した。管理方法に変更なし。（〇月〇日）

❺ 新しい設備・器具の購入があった際の記録

記録月	衛生管理計画を見直した場合は、どのように変更したのか記録を残す。見直さなくてよい場合は理由を書く。
（記載例）〇月	（見直した場合）低温調理機、中心温度計を購入。重要管理のチェック方法（中心温度の確認）に追加した。（〇月〇日）
	（見直さなくて良い場合）冷蔵庫の買い替えを行った。管理方法に変更なし。（〇月〇日）

申請事項に変更があった時の手続き

変更事項に応じて必要な書類が異なりますので、下記の表をご参照の上、窓口にて変更の届出をお願いします

※食品衛生責任者以外の変更の際は、営業許可書（原本）の持参が必要です

変更事項	手続き	必要書類
個人営業者の住所（住まい）	変更届	なし
法人の登記上の本社所在地		なし（法人番号の記載もしくは変更前後の住所履歴が記載された登記事項証明書）
個人営業者の氏名（改姓等）		戸籍抄本
法人の商号変更		なし（法人番号の記載もしくは変更前後の商号履歴が記載された登記事項証明書）
法人の代表者の変更		登記事項証明書 (変更前後の内容が記載されたもの)
食品衛生責任者の変更		食品衛生責任者の資格を証明するもの (コピー可)
設備の変更※		新しい図面 2 部

※登記事項証明書は3か月以内のもの（コピー可）
※設備を変更する場合は、事前に窓口での図面相談をお願いします

作成日：　　年　　月　　日

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

❶一般的な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		
	いつから行うか	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	□原材料の納入時 □その他 （　　）	□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 □その他（　　）	□返品する □廃棄する □その他（　　）
B 冷蔵・冷凍庫内温度の確認	□始業前 □終業後 □その他 （　　）	□温度計で庫内温度を確認する （冷蔵：10℃以下、冷凍：-15℃以下） □その他（　　）	□設定温度や原因を確認するなどして、改善する □故障が疑われる場合は、修理を依頼する □適正な温度を超えていた場合は、食材の状態を確認する □その他（　　）
C 交差汚染や二次汚染の防止	□作業中 □その他 （　　）	□器具などの用途別使用を確認する □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 □冷蔵庫内の区分、保管を確認する □その他（　　）	□器具などの洗浄・消毒を実施する □汚染された食材は、廃棄するか、加熱用として使用する □その他（　　）
D 器具などの洗浄・消毒	□使用前 □使用の都度 □使用後 □その他 （　　）	□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 □その他（　　）	□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 □その他（　　）
E トイレの洗浄・消毒	□始業前 □終業後 □その他 （　　）	□トイレ掃除用の作業着、手袋などを使用し、洗浄・消毒する □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 □その他（　　）	□トイレが汚れていた場合は、洗剤で洗浄し、消毒する □その他（　　）
F 従事者の健康管理・清潔な作業着の着用など	□始業前 □その他 （　　）	□従事者の体調（下痢、おう吐、発熱など）を確認する □手の傷の有無を確認する □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 □その他（　　）	□医療機関で受診し、食品に触れる作業をしない □傷を保護した後、ビニール手袋などを装着する □清潔な作業着に交換する □その他（　　）
G 衛生的な手洗いの実施	□トイレの後 □調理施設に入る前 □盛りつけの前 □作業内容変更時 □生肉や生魚などを扱った後 □金銭を触った後 □清掃を行った後 □その他 （　　）	□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 □その他（　　）	□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 □その他（　　）
〔追加項目〕 ※ねずみ・昆虫対策	□毎月 □６月、11 月	□生息状況を調査する □原材料等は容器に入れ、床及び壁から離して保存する □その他（　　）	□発生を認めた時は駆除作業を行う □侵入経路を確認し、侵入口を塞ぐ □その他（　　）
〔追加項目〕 ※廃棄物の取扱い	□業務終了後 □保管時	□ごみはフタ付容器に保管し、周囲を清潔に保つ □生ごみ入りゴミ袋はねずみの食害を受けないよう対策をする □その他（　　）	□廃棄方法を見直す □清掃を行う □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
「ねずみ・昆虫対策」や「廃棄物の取扱い」についても、衛生管理計画を作り、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

作成日：　　年　　月　　日

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
●温度管理が必要ないもの（未開封の常温保存可能なもの）は分類する必要はありません

❷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、具体的にしたものです）

	分　類	メニュー 例	メニュー 代表的なメニュー ※１	管理方法 ※２
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		□野菜は十分に洗浄する □冷蔵庫で保管する □冷蔵庫から出したらすぐに提供する □仕入品は表示の保存方法に従って保存する □盛り付け前に手洗いを十分に行う □盛り付けなどは素手で触らないようにする □その他（　　）
第２グループ	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） **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		**●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（　　） **●保温状態の確認方法** □保温状態を温蔵庫の温度で判断する □見た目（湯気など）で判断する □その他（　　）
	２－② 加熱した後、高温保管して提供するもの			
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すぐに提供する □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）	□		□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	□		□加熱や再加熱が十分に行われたことを確認する
二枚貝	□		□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	□		□十分な加熱と箸等の使い分けを説明する
生食用カキ	□		□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	□		□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	□		□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	□		□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親指と手のひらを
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

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

①～⑦を２回繰り返すと効果的！

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

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

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

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

消毒剤の作り方

※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！

（消毒剤の原液が６％の次亜塩素酸ナトリウム溶液の場合）

水３Ｌに原液約 10ml の割合で入れる

水３Ｌに原液約 50ml の割合で入れる

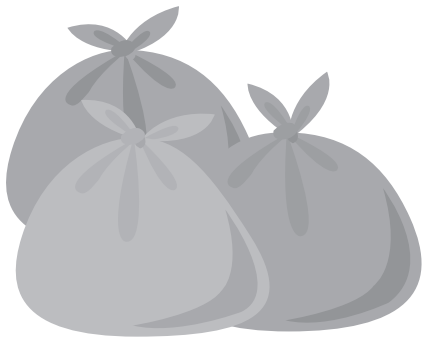
他の容器で調製するときは、誤使用に注意！

ごみ処理とねずみ対策

近年、ねずみに関する苦情や目撃情報が増えています
営業活動によって発生したごみが、ねずみのエサにならないように適切に保管されているか、
収集時に道路・歩道を汚していないか確認するようお願いします

捨て方が悪いごみの例

袋のまま出されたごみ



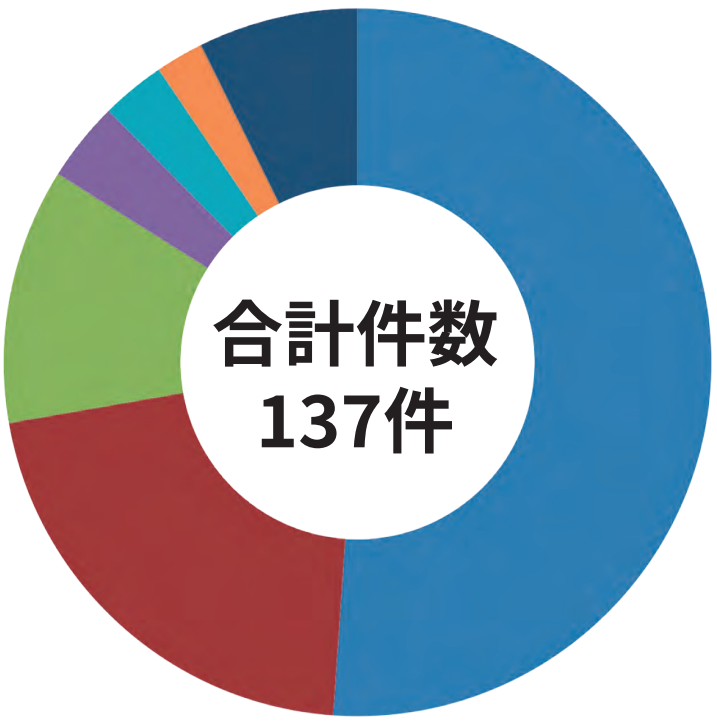
**容器に入れてはいるが
フタがされていないごみ**

ごみを狙うねずみ

対策

- 生ごみは必ずフタ付容器に入れて出しましょう
- 食べ物、飲み物をポイ捨てしない／させない
- 路上のおう吐物は清掃する

令和５年東京都病因物質別　食中毒発生件数



			予防方法
1位	アニサキス	70件	10月参照
2位	カンピロバクター	29件	12月参照
3位	ノロウイルス	16件	11月参照

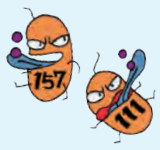
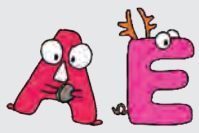
■サルモネラ　■ウエルシュ菌
■黄色ブドウ球菌　■その他

詳しいデータは QR コードをご確認ください
令和５年　東京都食中毒発生状況（確定値）｜「食品衛生の窓」東京都保健医療局 (tokyo.lg.jp)

食中毒３原則を守りましょう！

食中毒のいろいろ

潜伏期間	症状	主な原因食品	病原物質	特徴	予防法
すぐ～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** 	●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	●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** 	●傷や鼻腔に常在（特に傷口に多い） ●熱に強い毒を作る	●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、ピラフなど **【下痢型】** 弁当、プリンなど	**セレウス菌** 	●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	●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・カツオ・イワシ・イカ・ニシン等）	**アニサキス** 	●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	●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** 	●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	●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、小分けしてから急激に冷却する
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** 	●塩分を好む ●夏に発生 ●真水や酸に弱い ●加熱調理で死滅	●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	病原物質	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** 	●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	●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** 	●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	●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
3日～ 2～5日 （平均2～3日）	腹痛、下痢、発熱	生の鶏肉、鶏わさ、 生レバーなど	**カンピロバクター** 	●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	●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)** 	●動物の腸管内に生息 ●少量の菌でも発症 ●加熱調理で死滅	●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
～数ヶ月 **【A型肝炎】** 平均4週間 **【E型肝炎】** 平均6週間	発熱、腹痛等の消化器症状、黄疸、黒色尿など	**【A型肝炎】** 加熱不十分なアサリなど2枚貝 **【E型肝炎】** 生の豚肉、猪肉、鹿肉など	**A型肝炎ウイルス** **E型肝炎ウイルス** 	●汚染された食品や水を介して経口的に感染 ●アルコール耐性	●中心部までよく加熱 （85～90℃で90秒以上） ●手洗いと器具の洗浄消毒の徹底 ●食肉を生や半生で食べない

※潜伏期間はあくまで目安のため、個人によって異なります

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

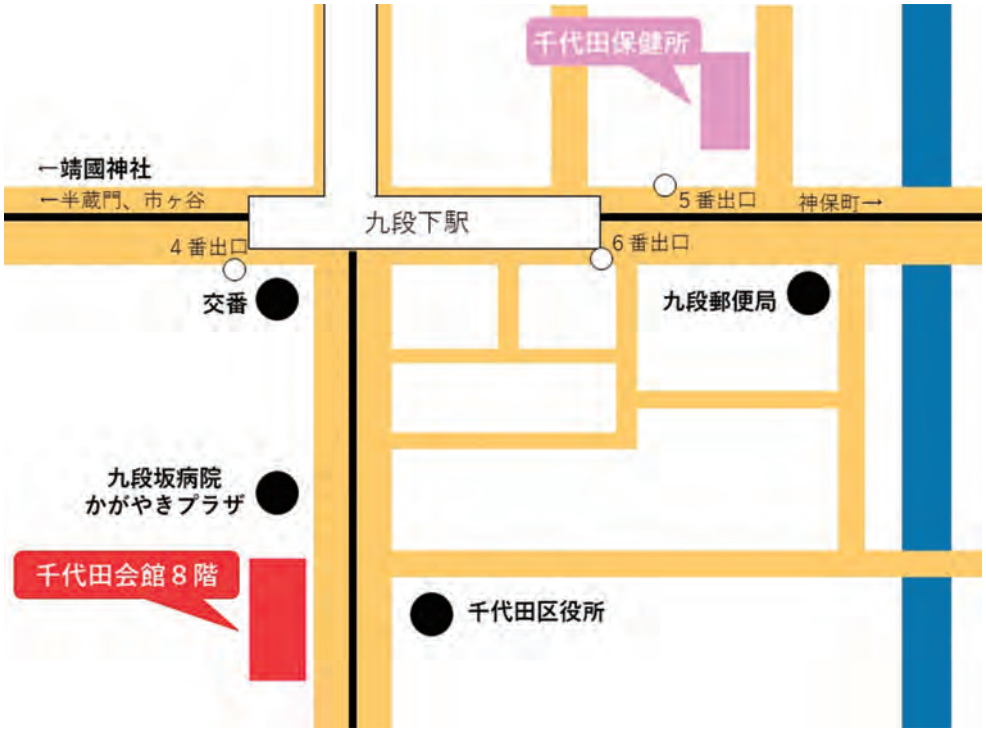
施設名称

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）

2025 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
メールアドレス： food-eisei@city.chiyoda.lg.jp

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下さい）

無断引用・転載禁止