11月1日～3月31日は、「栃木県ノロウイルス食中毒予防推進期間」です。

冬季に多発する傾向があるノロウイルス食中毒を予防するために、
ノロウイルスの特徴を正しく理解し、適切な対策をしましょう。

主 な 原 因 食 品

・感染した人が調理などをして、汚染された食品
・ウイルスが蓄積した、生、あるいは加熱不十分な二枚貝（生カキ）など

主 な 感 染 経 路

人→食品→人

感染した人から
食品を介して感染



症状がなくても
感染していること
があるまる！

食品→人



汚染された二枚貝
などを十分に加熱
しないで食べて感染

加熱用の食品は
しっかり加熱
するまる！

人→人

・感染した人が使用したトイレなど、
汚染された施設に触れた手を介し、
口からウイルスを取り込むことで感染

・ウイルスを含んだ便や、おう吐物の
処理が不適切な場合、ホコリやチリと
ともにウイルスが舞い上がり、
それを吸い込むことで感染



清掃+塩素消毒
でウイルスを
拡げないまる！

特 徴・主 な 症 状

＜特徴＞　感染力が非常に強く、ごく少数のウイルスで感染

＜潜伏期間＞　感染から発症までおおむね24～48時間

＜主な症状＞　吐き気、おう吐、下痢、腹痛等が1～2日続く



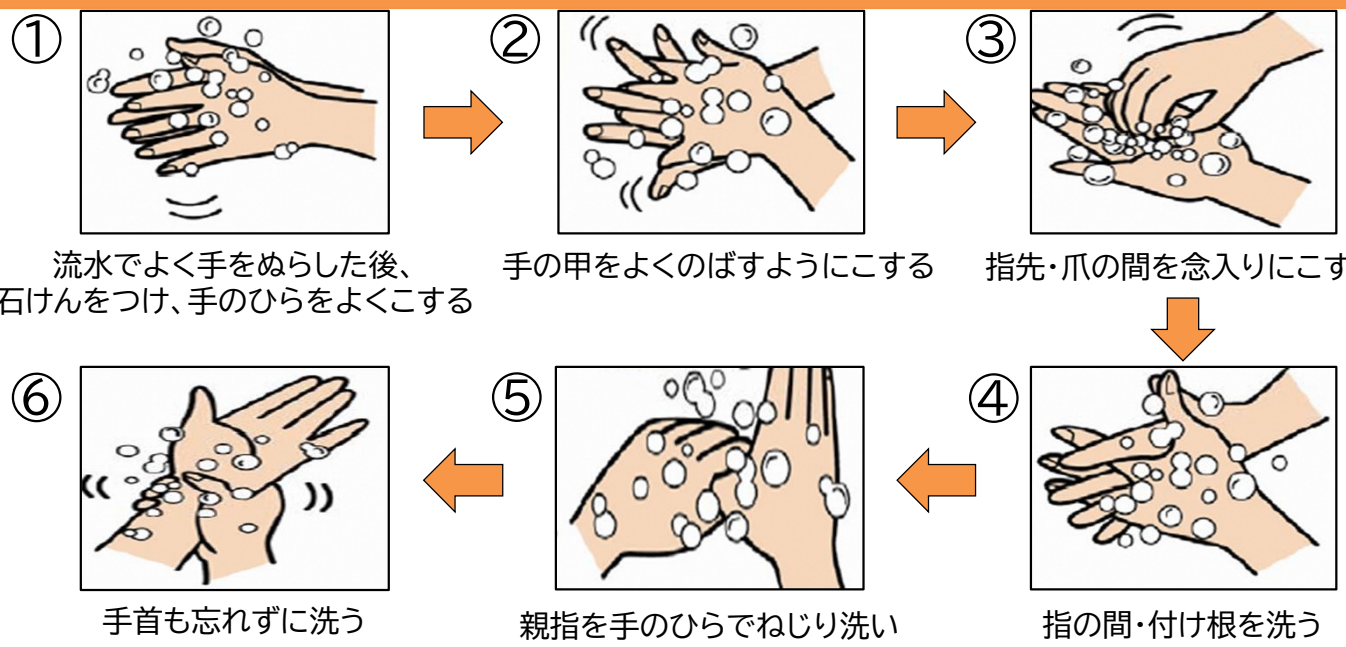
期間中、感染性胃腸炎の患者が急増するなど、
ノロウイルス食中毒が発生する危険性が特に高まった場合には、
「ノロウイルス食中毒特別警戒情報」を発信します。

栃木県保健福祉部生活衛生課

県ホームページにも
掲載しています。

食中毒予防のポイント！！

「衛生的な手洗い」をこまめに！



①～⑥の手順を**2回**繰り返し、流水で十分にすすぐことで、物理的にウイルスを取り除きます。
最後に手指をペーパータオルで拭いて乾燥させ、消毒用アルコールを噴霧してよくすりこみましょう。
（消毒用アルコールだけではノロウイルスに対して十分な効果が期待できません。）

★手を洗うタイミング
・トイレに行った後　・調理を始める前　・別の調理作業に移る前　・料理の盛り付け作業前 等

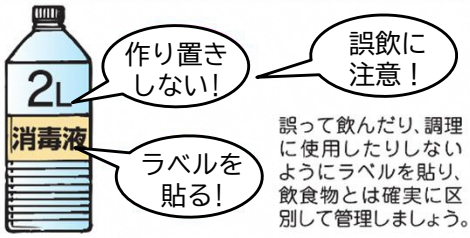
症状がなくても油断しない！

（1）普段から、食べ物や家族の健康状態に注意して、自分が感染しないよう心がけましょう。
　　自覚症状が無くても自分や家族がノロウイルスに感染していることがあります。
（2）調理従事者等は、体調不良の場合、施設の責任者へ報告しましょう。
（3）下痢やおう吐などの症状があるときは、絶対に食品を取り扱わないようにしましょう。

調理器具等の適切な消毒を！

（1） 調理器具等は、十分に洗浄後、『次亜塩素酸ナトリウム液』で5分以上浸しましょう。
（消毒用アルコールや逆性石けん（塩化ベンザルコニウム）は、ノロウイルスに対し十分な効果が期待できません。）
（2） 塩素消毒できない器具は、熱湯消毒しましょう。

次亜塩素酸ナトリウム液の調製方法（6%含有の市販品を使用した場合）



誤って飲んだり、調理に使用したりしないようにラベルを貼り、飲食物とは確実に区別して管理しましょう。

消毒したい物	塩素濃度	希釈方法　※ペットボトルキャップ1杯＝約5mL
まな板、ふきん、生野菜・果実	約0.01%（約100mg/L）	原液　キャップ1杯弱 ＋水2L
調理器具	約0.02%（約200mg/L）	原液　キャップ1.5杯 ＋水2L
おう吐物、床、壁	約0.1%（約1,000mg/L）	原液 キャップ7杯 ＋水2L

※次亜塩素酸ナトリウム液は、時間が経つと効果が弱まりますので、必要な時に必要な量だけ作り、作り置きをしないようにしましょう。

栃木県保健福祉部生活衛生課