

エムシーパートナーズ衛生委員会議事録

日時	2025年7月16日 16時00分から
開催場所	Teams開催（エムシーパートナーズ株式会社会議室）

メンバー	委員長（衛生管理者）	松村 美奈子
	委員（産業医）	古澤 真美
	委員（従業員代表推薦）	山本 実花
	委員（従業員代表推薦）	根本 葉子
	委員（従業員代表推薦）	長谷川久美子
	委員（会社推薦）	川西 治美
	委員（会社推薦兼事務局）	山岸 達弥

1 委員長挨拶

先週は物凄い豪雨があり、帰宅時にびしょ濡れになった方もいたのではないのでしょうか？
私が帰宅する時は雨はそれほど酷くなかったのですが、雷が凄かったです。
よく雷が鳴ると梅雨があけると言われますので、てっきり梅雨明けかと思いましたが、
関東の梅雨はまだあけていないんですね。

梅雨の終わりごろは本州の上に前線が溜まりやすくなるので、雷が鳴りやすいというだけで、
梅雨明けとは関係がないそうです。

ちなみに皆さんは【30-30 ルール】というのをご存じでしょうか？

雷がなったら、金属類を外す、木のそばから離れる、傘をさすのは危険という事は知っているかと思いますが、
30-30 ルールという決まり事があるそうです。
ご存じの方もいらっしゃるかもしれませんが、屋外で雷が発生した場合、安全を確保するための判断基準の事で、
光って30秒以内に音が聞こえたら直ちに避難、最後の雷が鳴ってから30分間は安全な場所から出ない…という
ルールだそうです。

私の帰宅時は雨がそれほどでもなかった為、折り畳み傘をさし、とにかく家に帰ろうという一心で、
雷が鳴り、光る中、足早に歩いていましたが、身を守る行動としてはNGだという事を学びました。

日本では年間20人ほどの方が落雷で亡くなっているそうです。
積乱雲が同じ場所で次から次へと発生しない限り、30分から1時間程度で雷は収まるそうです。
雷が鳴っている間は、焦らず駅構内や頑丈な建物の中にとどまっていたほうが安全だという事のように。
夏の暑い日は積乱雲の発生率が高くなりますので、みなさんもお気を付けください。

2 時間外労働状況、安全概況

<2025年6月度>

（1）休暇取得、残業時間、公出時間

項目	運営スタッフ	派遣スタッフ	総計
対象人数	14	143	157
【平均】休暇取得日数	1.2	0.7	0.8
【平均】残業時間	16.39	8.09	8.83
【最大】残業時間	66.59	61.00	66.59
【平均】公出時間	0.03	0.74	0.68
【最大】公出時間	0.20	50.50	50.50
【平均】残業+公出時間	16.42	8.83	9.51
【最大】残業+公出時間	66.66	79.50	79.50
80H超人数（残業+公出時間）	0	0	0

(2) 労働災害・通勤災害

	運営スタッフ	派遣スタッフ	総計
労働災害	0	0	0
通勤災害	0	0	0

3 産業医講和テーマ：

家庭でできる 食中毒予防の 6つのポイント

point 1 食品の購入

寄り道しないでまっすぐ帰ろう

消費期限などの表示をチェック!

肉・魚はそれぞれ分けて包む

できれば保冷剤(氷)などと一緒に

point 2 家庭での保存

帰ったらすぐ冷蔵庫へ!

入れるのは7割程度に

肉・魚は汁がもれないように包んで保存

停電中に庫内温度に影響を与える扉の開閉は控えましょう

冷蔵庫は10℃以下に維持

冷凍庫は-15℃以下に維持

家庭でできる 食中毒予防の 6つのポイント

point 3 下準備

冷凍食品の解凍は冷蔵庫で

タオルやふきんは清潔なものに交換

ゴミはこまめに捨てる

こまめに手を洗う

肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけておく

井戸水を使っていたら水質に注意

肉・魚は生で食べるものから離す

野菜もよく洗う

包丁などの器具、ふきんは洗って消毒

point 4 調理

加熱は十分に(めやすは中心部分の温度が75℃で1分以上)

台所は清潔に

作業前に手を洗う

電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする

調理途中で止めたら食品は冷蔵庫へ

家庭でできる 食中毒予防の 6つのポイント

point 5 食事

食事の前に手を洗う

盛り付けは清潔な器具、食器を使う

長時間室温に放置しない

point 6 残った食品

時間が経ち過ぎたりちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる

作業前に手を洗う

手洗い後、清潔な器具、容器で保存

温めなおすときは十分に加熱する(めやすは75℃以上)

早く冷えるように小分けする

食中毒予防の3原則 食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」

厚生労働省

Q1 お肉は生では食べられないの？

私たちの手の平や食べ物等には、様々な種類の細菌やウイルスが存在しています。なかでも、牛、豚などの家畜の腸内には、食中毒の原因となる腸管出血性大腸菌やサルモネラ菌などの食中毒菌が存在し、畜産でお肉にする過程で、お肉やレバーに付着してしまうことがあるため、生で食べるのは食中毒のリスクを伴います。また、豚やイノシシの多くは、E型肝炎ウイルスに感染していることがわかっています。このウイルスは、豚の血液や肝臓からも見つかっており、生で食べることで人にも感染し、肝炎を発症し重症化することがあります。また、寄生虫についても注意が必要です。

表1 食中毒の原因と症状の目安

病原体	主な動物種	主な症状
腸管出血性大腸菌*	牛	潜伏期間2～5日/発熱、腹痛、下痢(水様便、血便) 重症化する。重症化すると、溶血性尿毒症候群(HUS)や脳症などの合併症が発症する。
サルモネラ菌	牛、豚、羊、鶏	潜伏期間8～48時間/嘔心、おたけ、腹痛、下痢 重症化する。重症化すると、意識障害やけいれん等の中枢神経症状、脱水症状が現れる。
リストeriaモノシイデグネス	牛、豚、鶏	潜伏期間 数時間～数週間(平均3週間程度)/発熱、頭痛、おたけ 重症化する。高齢者や免疫力の低下した人などの重症化が認められる。特に妊婦が感染した場合、胎児/産婦感染が危く、流産や早産の原因となることもある。
E型肝炎ウイルス*	豚、イノシシ、シカ	潜伏期間15～50日/嘔心、食欲不振、腹痛、黄色尿、黄疸 重症では重症化(慢性肝炎)移行する割合が高い。
カンピロバクター	牛、豚、鶏	潜伏期間2～5日/下痢(水様便、粘液便、血便)、腹痛、発熱、嘔心、おたけ、頭痛、悪寒、倦怠感 重症化する。脱水症状が現れる。

*特に注意が必要なもの

Q2 お肉の食中毒を防ぐにはどうしたらよいの？

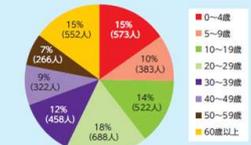
細菌やウイルス、寄生虫は熱により死滅するので、加熱により食中毒を防ぐことができます。このような病原体は、お肉やレバーの内部まで入り込んでいることがあるので、中心部まで火を通すことが大切です。内部まで、白っぽく色が変化したことを目安にしてください。また、お肉を焼く際に使用する箸やタング、調理する方の手などには、生のお肉から病原体が付いてしまいます。生肉を取り扱う箸などは専用のものを使い、食べる際には、必ず別の清潔な箸を使いましょう。また、生のお肉を触った後は、しっかりと手を洗ってください。特に、パーペキューは、火加減が難しく、生焼けになることが多いことや保存温度が高くないやすいことに加えて、箸などの器具の使い分けや洗浄が不十分になりやすいので注意しましょう。

箸や調理する道具を清潔に保つことも、二次汚染防止のため、ぜひ心がけましょう。

Q3 食中毒にかかるとどうなるの？

食中毒の症状は原因となった病原体によって異なりますが、多くの場合は発熱、腹痛、おたけ、下痢等の症状が現れます(表1参照)。また、感染してから症状が出るまでの期間(潜伏期間)も病原体の種類によって、数時間～数週間と異なります。病原体に感染しても、健康な成人であれば軽い下痢や腹痛程度の症状で、多くの場合数日で回復しますが、重症化すると命に関わることもあります。特に病気に対する抵抗力が弱い、小児、高齢者、妊婦(胎児)や免疫機能が低下する疾患にかかっている方については、重症化する可能性が高いため注意が必要です。実際に平成23年に起こった牛肉のユッケによる食中毒では、181名の患者のうち、5名が亡くなり、そのうち3名が14歳以下の子どもでした。

【腸管出血性大腸菌感染症】の年齢別割合(患者数) (2019年)



国立感染症研究所 感染症発生動向調査報告より作成。



Q4 ハンバーグを焼くときに注意すべきことは？

ハンバーグは挽肉から作るため、動物の種類に関わらず、挽肉に付着している病原体が中心部まで入り込んでしまいます(表2参照)。多くの病原体は、75度で1分間以上の加熱で死滅するので、中心部まで、火を通すことが重要です。ハンバーグでは、外側が焼けていても、中は生焼けになっていることがあるので、フライパンにふたをして、中火で中心部までじっくり火を通すことが大切です。ハンバーグつくななどの挽肉料理は、中心部まで十分に火が通り、肉汁が透明になって中心部の色が変われば、加熱すれば、食中毒の原因となる病原体は死滅し、おしく安全に食べられます。



(写真提供：お肉のま女子大学卒業生 藤江 礼子)

Q5 お肉の生食について、どのような規制があるの？

牛肉のユッケの食中毒事件(平成23年)後、生食用の牛肉については、表裏から家さ1cm以上の加熱(60℃ 2分間)などを義務づける規格基準を設定しました。しかし、基準を満たしていても完全に腸管出血性大腸菌を除去することは難しいので、子どもや高齢者など食中毒に対する抵抗力の弱い方はお肉の生食を控えて下さい。また、牛のレバーや豚のお肉(内臓を含む)については、内部から重症化する食中毒の原因となる病原体が検出されたことから、生食用としての販売を禁止しています。なお、他の動物の肉や内臓についても、病原体が付着している可能性が高く、もともと生食すべきものではありません。

表2 市販されている挽肉(ミンチ)の食中毒菌汚染調査結果

肉の種類	E.coli大腸菌の検出率	サルモネラ菌の検出率
牛	23.3%	1.4%
豚	54.4%	4.5%
鶏	57.0%	55.3%

(平成25年度から平成27年度食品衛生検査所検査結果(厚生労働省より))



●もっと詳しい情報は、厚生労働省ホームページ「お肉はよく焼いて食べよう」へ
<https://www.mhlw.go.jp/st1/seisakuunits/bunya/0000049964.html>



令和4年1月28日

お肉の食中毒を避けるにはどうしたらよいの？

肉の生食はとても危険です。

食中毒に注意!

厚生労働省

4 質問・意見：質問・意見等がないことを確認し本会を閉会

5 次回開催日：2025年8月20日 16時00分から

※2025年度は第3水曜日 16時から開催