ぐんま食の安全情報

食の安全に関する様々な情報をお届けします　群馬県食品・生活衛生課　令和8年11月発行　Vol.228



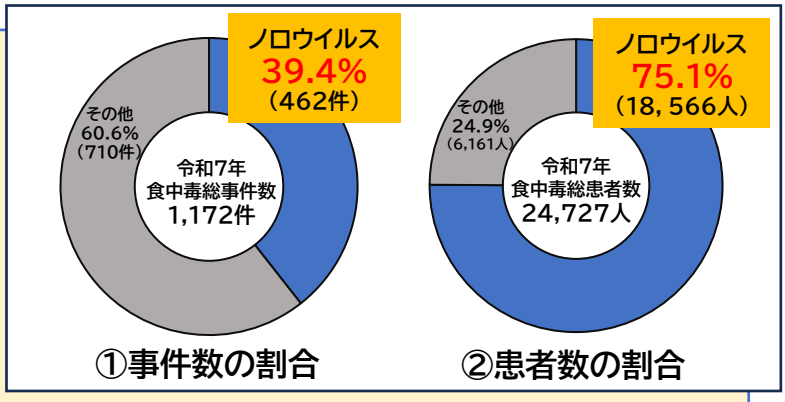
©群馬県ぐんまちゃん

冬に気をつけたい！ノロウイルス対策

ノロウイルスは冬季を中心に流行する食中毒や感染性胃腸炎の原因です。令和7年には全国の食中毒患者の約7割を占め、一度に多くの患者が発生する大規模な食中毒も報告されました。
今回は、そんなノロウイルスの特徴や、食中毒・感染症を防ぐための対策について紹介します！

ノロウイルスの特徴

- **非常に感染力が強く**、少量のウイルスで感染します！
- 1年中発生しますが、特に**冬（11月～3月頃）**に流行しやすくなります。
- **おう吐、下痢**、腹痛、発熱などの症状を呈します。感染しても症状のない場合や、軽い風邪のような症状の場合もあります。
- **熱や乾燥に強く、アルコールにも抵抗力**があり、消毒方法を誤ると、感染を広げる恐れがあります！



- 令和7年のノロウイルス食中毒事件数は全体の約4割ですが、患者数では全体の約7割を占めています。1件あたりの患者数が多く、**大規模な食中毒に繋がりやすい**特徴があります。

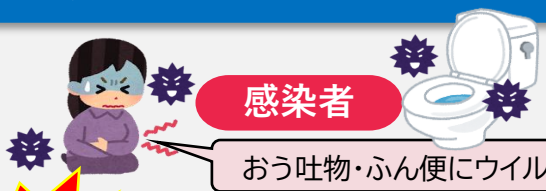
感染してしまったら・・・？

- 水分補給で脱水症状を防ぐなどの対症療法で身体の状態の回復を待つしかありません。
- 症状が重い場合は早めに医療機関を受診しましょう！



ノロウイルス対策のカギは予防！
手洗いや調理する人の健康管理など、毎日の心がけが大切じゃ。
裏面の「**ノロウイルス予防4原則**」を詳しくチェック！

ノロウイルス感染の広がり方　～よくある3パターン～



特に注意

①二枚貝を介して感染

下水→川→海へウイルスが流れる
↓
二枚貝にウイルスが蓄積する
↓
ウイルスが蓄積した二枚貝を生や加熱不十分のまま食べる



②食品を介して感染

調理者の手などにウイルスが付着
↓
ウイルスがついた食品を食べる



③人から人へ感染

トイレ・ドアノブなどにウイルスが付着
↓
手についたウイルスが口に入る





ノロウイルス予防 4原則

①持ち込まない

食品を取り扱う場所にウイルスを持ち込まないようにしましょう！

●おう吐や下痢などの症状があるときは、直接食品を取り扱う作業は避けましょう。

調理する人を介した食品のノロウイルス汚染は、大規模な食中毒の発生につながることがあります。

日頃の健康管理・体調に気を付けましょう！

ノロウイルスに感染した食品取扱者を介した食中毒が**近年増加**しています。



②つけない

食品や調理器具にウイルスをつけないようにしましょう！

●徹底的な手洗いを心がけましょう。

手洗いは、手指に付着しているノロウイルスを減らす最も効果的な方法です。**調理を行う前・食事の前・トイレに行った後・下痢等の患者の汚物処理やおむつ交換した後**には必ず手を洗いましょう。

厚生労働省公式YouTube「正しい手洗い方法」

●調理器具の洗浄・消毒を行いましょう。

スポンジに洗剤を付けて洗い、十分にすすぎましょう。その後、次亜塩素酸ナトリウム溶液※で消毒し、水洗いします。

また、煮沸消毒も有効です。

※次亜塩素酸ナトリウム溶液（調理器具・ドアノブ等消毒用）
：水3L＋塩素系漂白剤（濃度6%）10ml

③やっつける

ウイルスは十分な加熱で死滅させましょう！

●食材は中心部まで85℃～90℃で90秒以上しっかりと加熱させましょう。

ノロウイルスは、鮮度と関係なくウイルスに汚染された食品を十分に加熱せずに食べることで食中毒が発生します。

高齢者や子どもなどの抵抗力の弱い方は、加熱が必要な食品は中心部までしっかり加熱することが重要です。



二枚貝（カキなど）による食中毒は、ウイルスに汚染された貝を、生や加熱不十分のまま食べて発生します。
「加熱用」と表示のあるものは、十分に加熱して食べましょう。

▲カキには「生食用」と「加熱用」の2種類があります。
生で食べる場合は、必ず「生食用」と表示されたカキを購入しましょう！

<参考>・厚生労働省HP「ノロウイルスに関するQ&A」・厚生労働省HP「令和7年食中毒発生状況の概要」

④ひろげない

汚れたものからウイルスをひろげないようにしましょう！

●汚物の適切な処理を徹底しましょう！

必要な装備をして、ペーパータオルなどで静かにふき取り、適切な濃度の次亜塩素酸ナトリウム溶液※で浸すように拭き、その後水拭きしましょう。

おう吐物が乾燥すると、ウイルスが空気中に漂い、それが口に入って感染することもあるため、乾燥する前に処理しましょう。

※次亜塩素酸ナトリウム溶液（おう吐物処理用）
：水3L＋塩素系漂白剤（濃度6%）50ml



▲汚物処理に必要な装備

群馬県公式YouTube

おう吐物処理の手順 ▶

消毒液（次亜塩素酸ナトリウム溶液）の作り方 ▶

食の安全に関するタイムリーな情報をあなたのスマホ・PCにお届けします。



©群馬県 ぐんまちゃん

LINEで受け取るための2ステップ

① 群馬県デジタル窓口 友だち追加

② 食の安全情報を受け取る設定をする

XとFacebookでも発信しています

本紙の感想や食品安全に関する質問・相談などは、こちらへ。

「ぐんま食の安心ほっとダイヤル」
TEL：027-226-2424
FAX：027-243-3426
メール：shokuseika@pref.gunma.lg.jp

〒371-8570前橋市大手町1-1-1
群馬県 食品・生活衛生課 食品安全推進室