

飲食店の感染対策30項目に対するセルフチェックシート

- 感染対策宣言ステッカーを掲げている飲食店は、ワンランク上の感染対策を目指しましょう。
- 本ガイドブックが求めている飲食店の感染対策30項目(管理者用10項目、スタッフ用20項目)について自己評価してください。

店舗管理者・責任者用感染対策チェック項目		チェック
1	スタッフに発熱者や体調不良者がいないことを確認していますか。	
2	スタッフが記載する健康チェックシートを確認していますか。	
3	スタッフ家族に感染者や濃厚接触者がいないか確認していますか。	
4	スタッフが正しくマスクを着用しているか確認していますか。	
5	スタッフに清掃・環境消毒・除菌の手順を指導していますか。	
6	スタッフが出勤時、退勤時に手洗いをしているか確認していますか。	
7	次亜塩素酸ナトリウム溶液を使用する場合の適切な濃度を知っていますか。	
8	手指消毒用アルコールが適切な場所に設置してあるか確認していますか。	
9	座席間隔、飛沫防止用の仕切り等の配置を確認していますか。	
10	換気が適切に行われているか確認していますか。	

スタッフ用感染対策チェック項目		チェック
1	開店前に、アルコール消毒剤の補充、設置場所の確認をしていますか。	
2	開店前に、座席の間隔、飛沫防止用の仕切り等の設置を確認していますか。	
3	開店前に、店内の換気装置の作動を確認していますか。	
4	開店前に、BGMの音量を確認していますか。	
5	開店前、閉店後に、テーブル、メニュー表、調味料、仕切りなどを消毒・除菌していますか。	
6	開店前、閉店後にトイレの掃除、ドア、洗浄スイッチなどを消毒・除菌していますか。	
7	開店前、閉店後にリモコン、店内スイッチ・ボタン類を消毒・除菌していますか。	
8	お客が入れ替わる度にテーブル、メニュー表、調味料、仕切りなどを消毒・除菌していますか。	
9	大皿料理では、取り分け用の箸やトング、小皿を提供していますか。	
10	消毒・除菌剤の濃度を確認していますか。適切な濃度で使用していますか。	
11	食事を提供する前に手洗いをしていますか。	
12	トイレの掃除や備品補充の後に手洗いをしていますか。	
13	食べ終わった食器の引き膳後に手洗いをしていますか。	
14	発熱や体調不良がある場合、必ず申告していますか。	
15	家族の中に体調不良者が出た場合は、必ず申告していますか。	
16	手洗いは、洗い残しのないように正しく行っていますか。	
17	外から店内に入る時、店内から外へ出る時に手洗いをしていますか。	
18	マスクは、鼻の上から顎の下まで広げて正しく着けていますか。	
19	マスクをしないままスタッフ同士で会話をしていませんか。	
20	休憩室での食事は黙食を心がけ、食後はテーブルを消毒・除菌していますか。	

飲食店等サービス事業者のための 新型コロナウイルス感染対策 イラストガイドブック



目次

1. はじめに 1
2. 感染対策の基本 2
3. 店内の消毒・除菌のポイント 5
4. 座席、テーブル配置のポイント 7
5. 換気のポイント 8
6. カラオケルームのポイント 9
7. 新しい会食様式 11
8. スタッフの健康管理と休憩室の感染対策 13
9. おわりに 14

1.はじめに

本ガイドブックを利用する前に、必ずお読みください。

飲食店における感染対策のポイントは、食事中に、「ひとりひとりの口から出る飛沫の量を少なくする」、「口から出た飛沫が飛び散る範囲をできるだけ狭くすること」です。本ガイドブックでは、様々な形態の飲食店の感染対策の現状を見てきた経験から、なぜこのやり方では効果がでないのか、どのように工夫したら効果がでるのか、理由と工夫とコツについて、判りやすく解説します。

※見出しの●は事業者の方、●は利用者の方に向けた解説です。

事業者へ

- 同じ規模・構造の店舗はないため、それぞれの店舗に合わせた感染対策を行います。
- 店内が狭い、椅子やテーブルが動かせない、窓がなく換気が十分できない場合でも、ちょっとした工夫とコツで、少しでも充実した感染対策を目指します。
- 新しい会食様式を導入することで、利用者の口から出る飛沫量を少なくできます。
- 飛沫が付着する、利用者やスタッフが頻りに触る物や場所は消毒・除菌を行います。
- すべてのスタッフが、正しい手洗いと正しいマスク着用ができるようにします。

利用者へ

- 新しい会食様式では、1回の会食でひとりの口から出る飛沫量が少なくなります。
- 会食中は会話を少なくし(黙食)、会話は短く小さな声になるように努めます。
- 会食中の飛沫が隣のテーブルに座っているひとの鼻や口に届かないようにします。
- マスクを外した食事の時間、会話の時間が長くなると飛沫量が増えます。店の利用時間(店に入ってから出るまでの時間)は、90~120分程度を目安にします。
- 店内の物を触って飛沫が手に付いたと思ったときは、必ず手指消毒してください。
- 店に入るときの手指消毒も重要ですが、会食中に飛沫が付着した手を消毒するために店を出るときの手洗いを忘れないで下さい。

残念ながら、会食中の飛沫感染を100%予防する方法はありません。事業者の努力と利用者の協力の両方が揃って、はじめて効果的な対策になります。事業者の皆さんには、本ガイドブックを活用され、「感染防止宣言ステッカー」のワンランク上を目指してください。

2021年8月 NPO法人KRICT

2.感染対策の基本

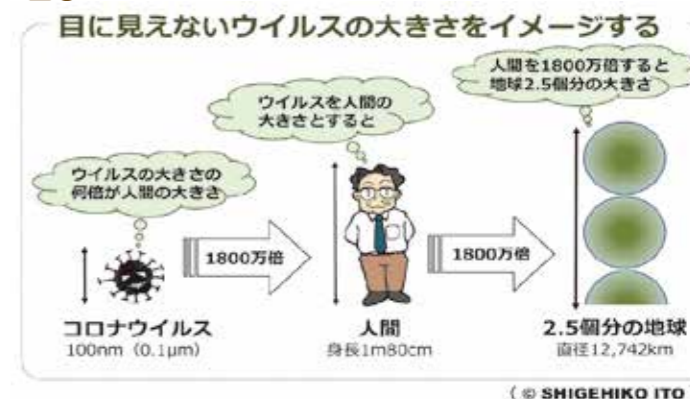
1. 目に見えない飛沫とウイルスが相手

一般的に、肉眼で見える物の大きさは0.2mm(=200μm; マイクロメートル)以上と言われていいます。一方、コロナウイルスの大きさは大体0.1μm(=100nm; ナノメートル)で、感染者の口から出るウイルスを含んだ飛沫の大きさは5μm以上です。ウイルスも飛沫も肉眼では全く見えません。私たちは、目に見えない飛沫やウイルスが鼻や口に飛んでくる、多くの人が触る物の表面や手の表面にウイルスが付着していることを想像しながら感染対策を行います。(図①, 図②)

図①



図②

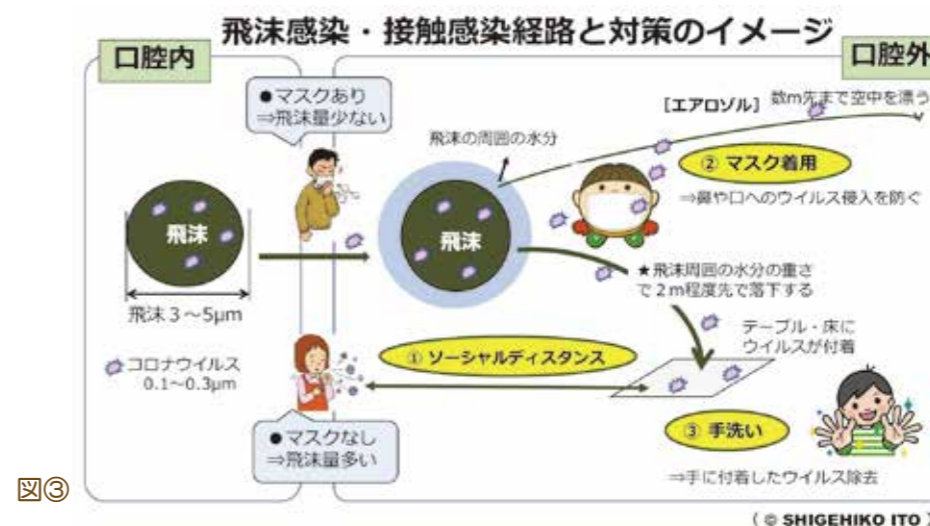


2. コロナウイルスの感染経路

新型コロナウイルスが体内へ入り感染してしまうおもな経路は、飛沫感染と接触感染です。

飛沫感染は、くしゃみや咳、マスクを外した会話等により、感染者の口から出たウイルスを含む飛沫が周囲に飛び散って、相手の目や鼻、口に付着して感染します。

接触感染は、感染者の口から出た飛沫が付着したテーブルや机の表面、ウイルスが付着した感染者の手で触れた物に不用意に触れることで、手に付着したウイルスから感染します。(図③)



3. 感染予防と発病予防

感染対策には、感染予防と発病予防の大きく分けて2つの対策があります。

感染予防対策は、飛沫感染や接触感染により、ウイルスが体内へ入り、感染することを防ぐ対策で、飛沫感染対策(ソーシャルディスタンス、マスク着用)と接触感染対策(手洗い、環境消毒・除菌)があります。

発病予防対策は、体内に入ったウイルスが増殖して、発熱や咳、肺炎などの症状が出ることを防ぐ、あるいは症状が出ても重症化を防ぐ対策で、ワクチン接種、抗ウイルス治療薬などがあります。

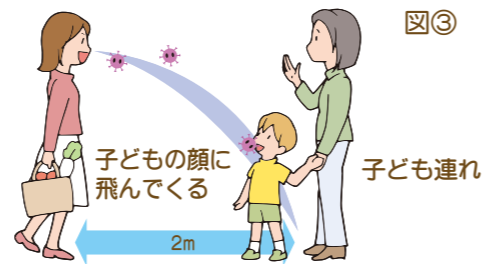
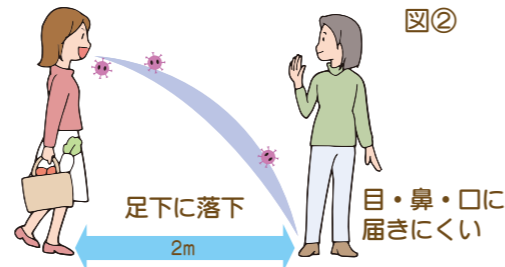
なぜ、ソーシャルディスタンス(人と人との距離)が必要なの？

感染者の口から出た飛沫は、飛沫周囲の水分の重さで1.5~2m程度先のテーブルや床へ落下していきます。

・感染者と1m以内で会話すると、飛沫が落下する前に相手の顔に届いてしまい、目、鼻、口に飛沫が付着します。(図①)

・感染者から2m以上離れると、飛沫は相手の顔の高さより低い位置まで落下しているため、目、鼻、口に直接付着する可能性が低くなります。(図②)

・2m以上離れていても、身長の高い子供さんの顔には飛沫が届くので、注意が必要です。(図③)



1.5~2m離れることは、飛沫感染予防のための最低限の距離であり、安心できる距離ではありません。

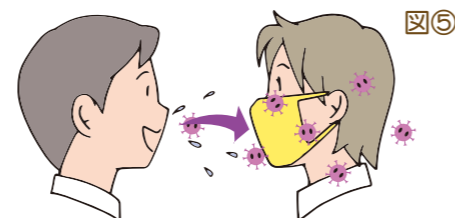
なぜ、マスク着用が必要なの？

私たちが普段着用しているマスクは、飛んできた飛沫、空気中に漂っている飛沫を、鼻や口から吸い込まない機能よりも、自分の口から出た飛沫を着けているマスクの外に漏らさない機能に優れています。

・マスクは正しく着用することが大切です。マスクを鼻の上から顎の下までしっかり広げます。(図④)



・マスクを正しく着けている場合は、マスクを着けていない人の飛沫が鼻や口に付着するのをある程度防ぎます。(図⑤)



・マスクを正しく着けている場合は、口から出る飛沫がマスクの外に漏れることを防ぎます。(図⑥)



・マスクを正しく着けていない場合は、口から出た飛沫がマスクのすき間から外に漏れ、相手に飛沫が飛びます。(図⑦)



健康な人が、ひとからうつされないためにマスクを着けるより、感染者が、ひとにうつさないためにマスクを着けるほうが、はるかに効果的です。

なぜ、手洗いが必要なの？

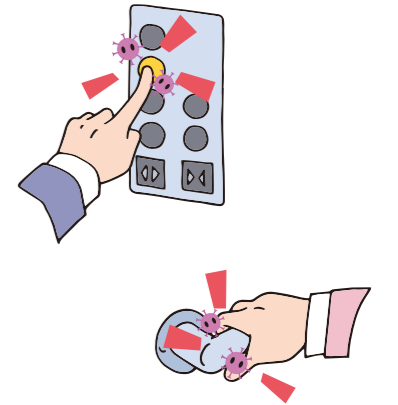
・「手洗い」には、石けんと流水による手洗いと手指消毒用アルコール製剤による手洗いがあります。本ガイドブック内の「手指消毒」は、アルコール製剤による手洗いのことです。

・私たちの身の回りには、目に見えない新型コロナウイルスが多数存在しているため、ドアノブや手すり、エレベーターのボタンなど、多くの人が触るものにはウイルスが付いています。

・石けんと流水、アルコールで手洗いをすることで、手に付いたウイルスを除去したり消毒することができます。

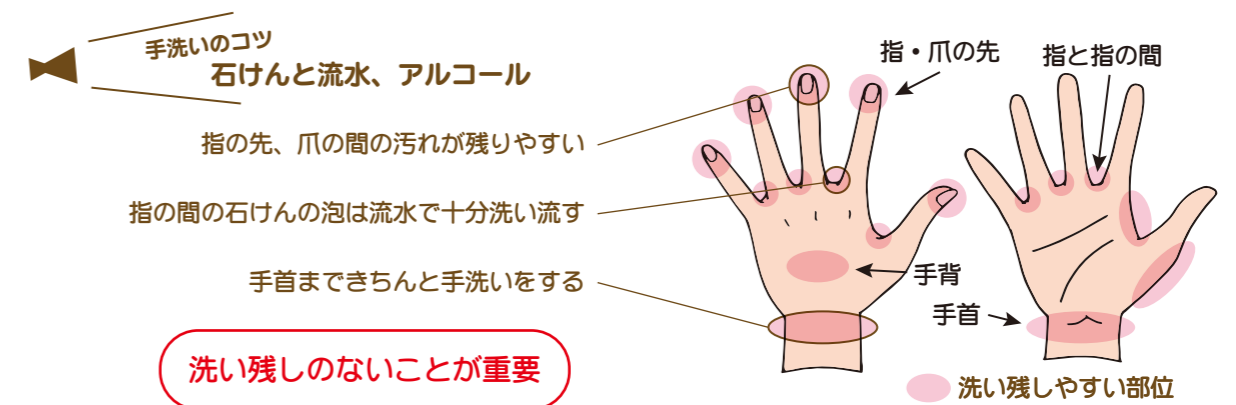
・手指消毒に用いるアルコール濃度は、70~95%がベストですが、60%台の濃度でも有効です。

・流行地域を移動する機会が多いひとは、アルコール製剤を携行しましょう。



●手洗いのポイント

1. 指先や指の間、手首まで洗い残しがないようにする
2. 石けんで洗った後は水でしっかり洗い流す
3. アルコール消毒剤は、手全体が消毒できる量をとる



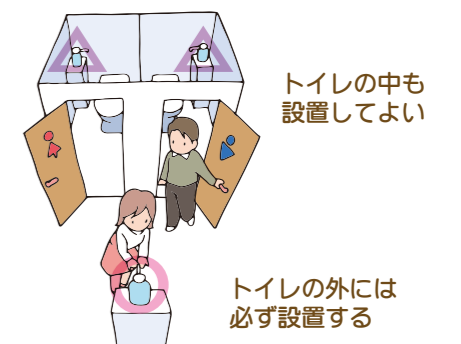
●手指消毒剤の設置場所

手指消毒剤は、ウイルスが付着しては困る物の近く、手にウイルスが付着した後に手指消毒が必要となる場所に設置します。以下のような場所は、設置が必要です。

- | | | |
|-------------|-----------|----------|
| ○お店の入口、会計場所 | ○トイレ | ○ロッカールーム |
| ○ドリンクバー | ○喫煙所 | ○休憩室 |
| ○カラオケルーム | ○キッチン、調理場 | ○職員通用口 |

消毒剤の設置場所

- ・トイレを使用する際は、ドアを開閉したあとに必ず手指消毒が必要です。手指消毒剤はトイレ入口の外に設置します。
- ・トイレの外で男性、女性共用となってもかまいません。もちろんトイレの中にも設置しておくとう洗い環境は充実します。



3.店内の消毒・除菌のポイント

なぜ、環境消毒・除菌が必要なの？

マスクを外して飲食をする場所では、ウイルスを含んだ飛沫がさまざまな場所に付着してしまいます。新型コロナウイルスは、テーブルなど、平面がつるつるした場所では最低数時間～数日間は生存すると言われているので、店内は適宜消毒・除菌が必要です。

●環境表面は、噴霧ではなく清拭での消毒・除菌

- 消毒・除菌の原則は、消毒液を浸したワイプ、クロスによる清拭消毒です。
- 消毒液を噴霧するだけでは、消毒液が付着する部位と付着しない部位が出来ます。噴霧したあと、消毒液が環境表面にムラなく行き渡るように清拭します。
- 洋服、ユニフォーム等への消毒液の噴霧は、消毒が不確実となります。汚れた洋服やユニフォームは、洗濯・乾燥・天日干しが有効です。
- 消毒液の空間噴霧は、ひとが吸い込むと危険ですのでやめましょう。

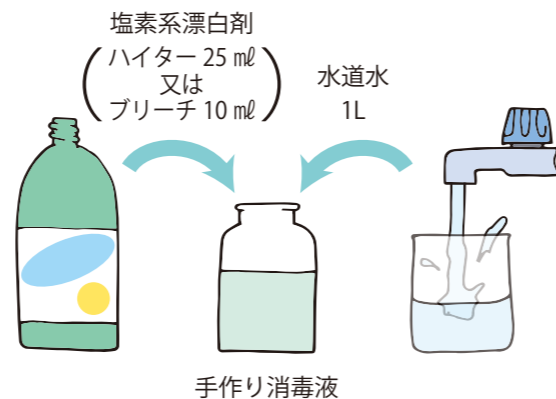


●環境消毒・除菌の方法

- ①目に見える汚れはあらかじめ除去する
 - ②布に消毒薬をしっかりと含ませる
 - ③対象物を拭く
 - ④清掃の後は手洗いをする
- ※塩素系漂白剤を使用する場合は、その後水拭きする

●新型コロナウイルスに有効な環境消毒・除菌剤

- **アルコール製剤**(濃度70%以上95%以下のエタノールが推奨されている)
60~70%濃度も有効ですが、飛沫量が多い飲食店では70%以上を推奨
- **塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム)**家庭用漂白剤を0.05%に薄めて使用する。
(水1ℓに対し、ハイター 25ml又はブリーチ10ml)
※脱色や金属の腐食に注意し、手袋をつけて使用する
- **家具用洗剤**などの界面活性剤



定期的に環境消毒が必要な物、場所

不特定多数の人が触れる場所は、営業時間内にも定期的な環境消毒・除菌が必要です。

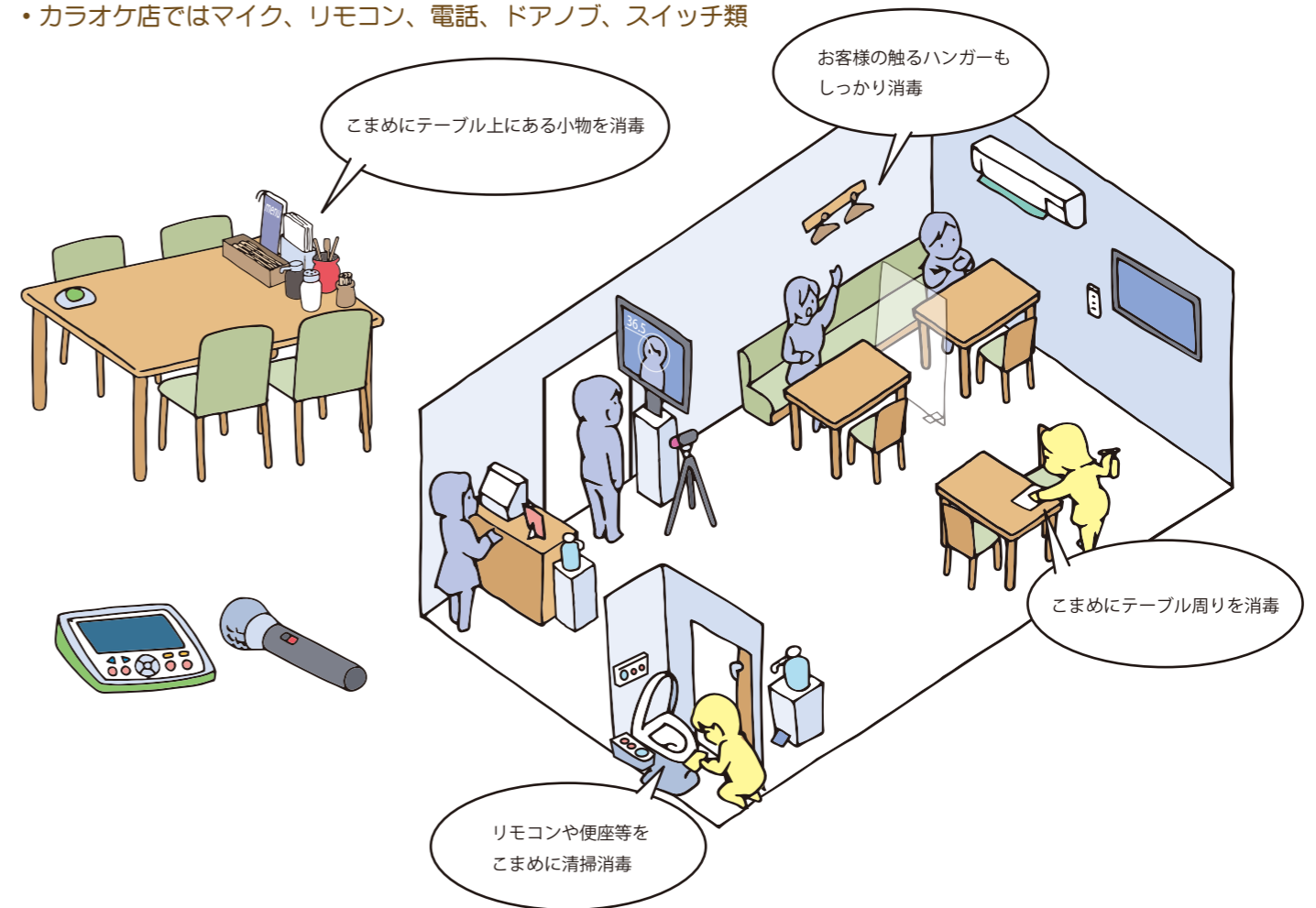
- 出入口や個室のドアノブ
- 上着などをかけるハンガー
- スイッチ類、リモコン類
- ドリンクバー
- セルフサービス給水器などのボタンやその周辺
- トイレ、洗面台
- 飛沫防止のために設置された仕切り
- 家具の表面、手すり、テーブルの置物



利用者が入れ替わるごとに環境消毒が必要な場所

会食中に利用者が触れる部位は、利用者が入れ替わる毎に消毒・除菌が必要です。

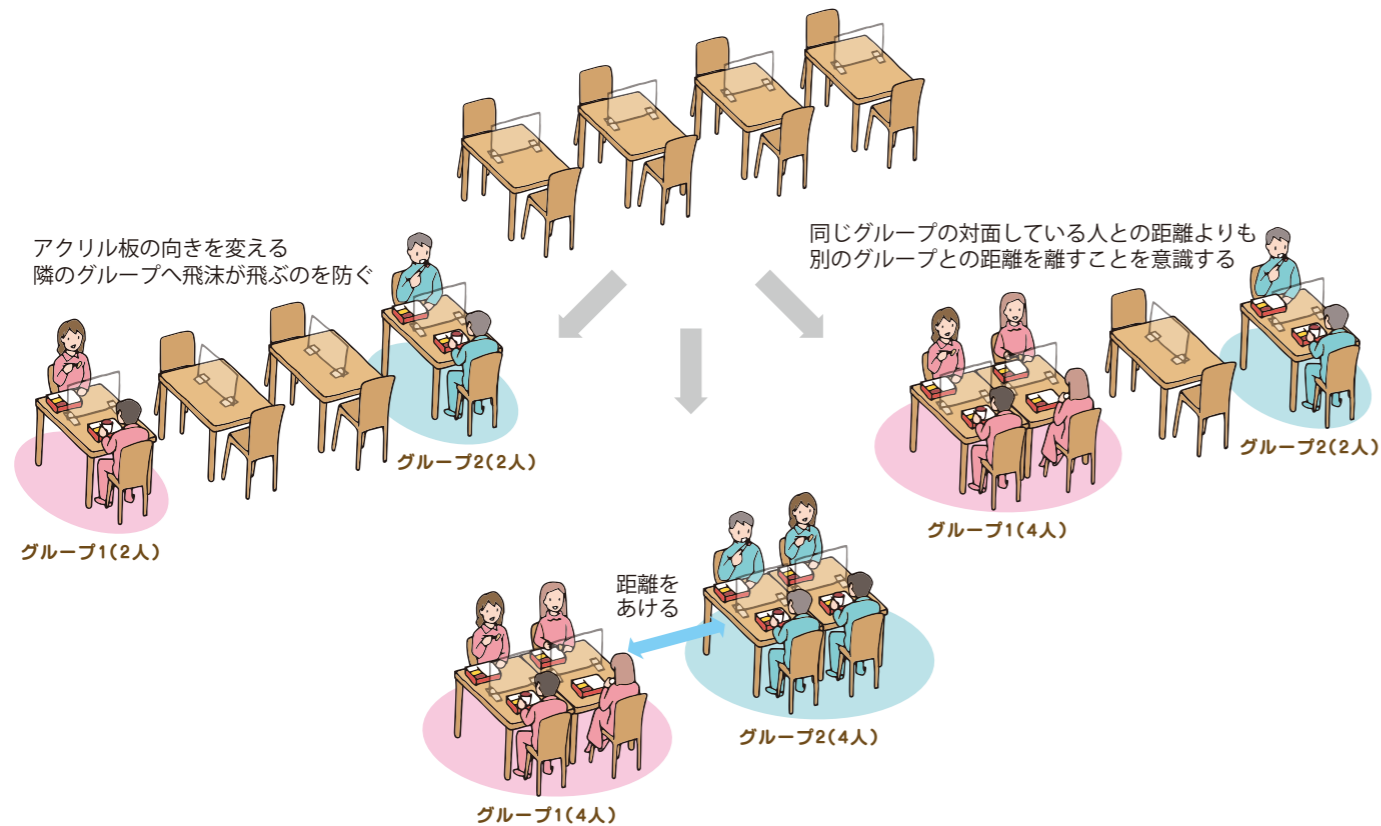
- テーブル、イスなど
 - * テーブルやイスの裏側も触っている可能性があるので広範囲に消毒する
- テーブル上にある小物(メニュー表、調味料、呼び出しボタンなど)
 - * 箸、ペーパーナプキン、爪楊枝などは、なるべく少ない量をセットする
- カラオケ店ではマイク、リモコン、電話、ドアノブ、スイッチ類



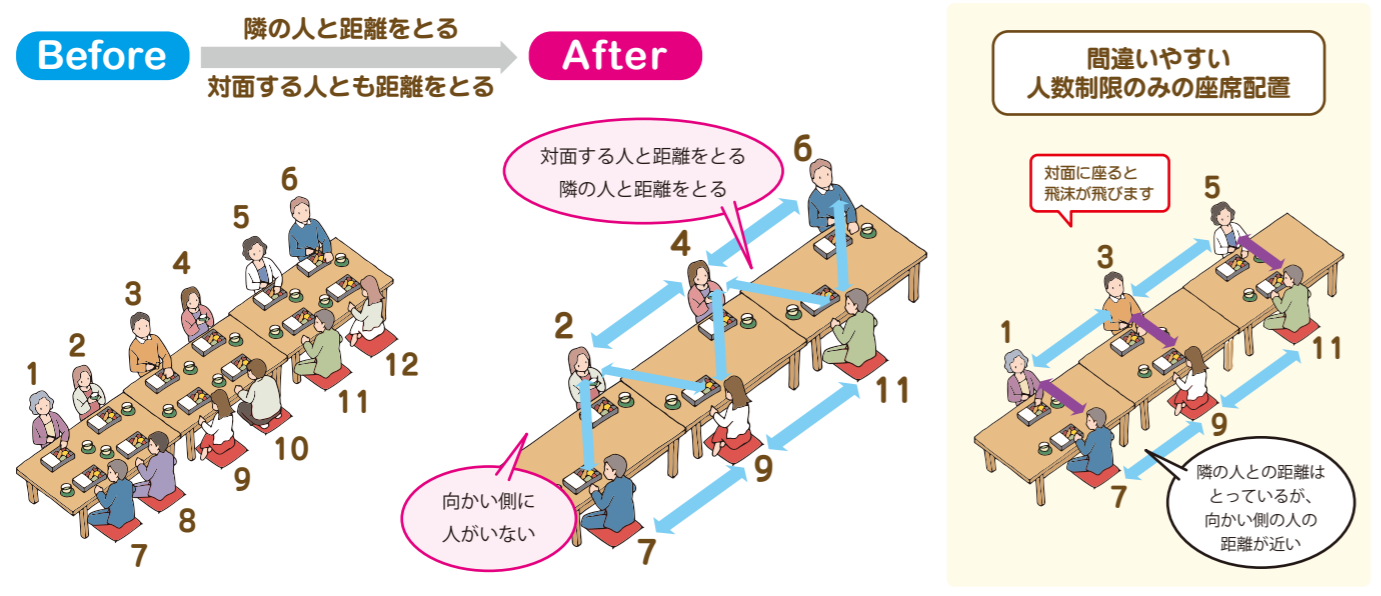
4. 座席、テーブル配置のポイント

- 席やテーブルの間隔を空けるには、予約制、又は人数制限を検討します。
- 同じグループの席の間隔よりも、隣の別のグループとの距離が空くよう検討します。
- 小さなアクリル板では飛沫を確実にブロックすることは難しい。

小さなアクリル板では、対面する人、隣の人へ飛沫が飛んでしまう
各利用者間の座席の距離よりも、会食グループを分ける意識を持つ



横に座る人との距離も大切ですが前に座る人との距離も大切です

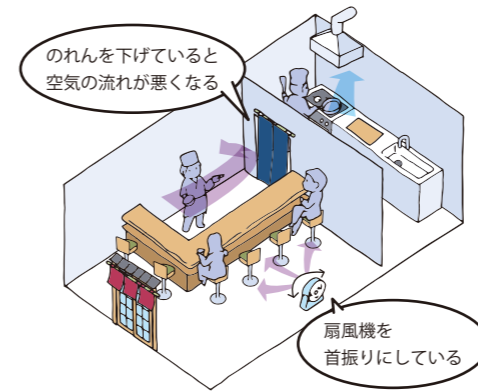


5. 換気のポイント

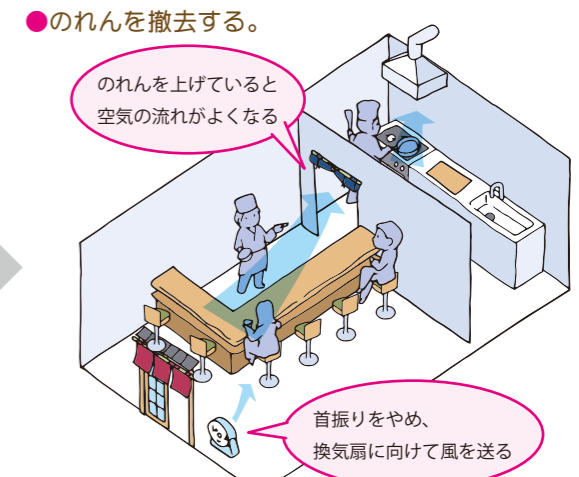
台所・調理場の換気扇は最大限利用する

Before

- 調理場の最も強力な換気扇への空気の流れがのれんで遮断されている。



After



エアコンの気流が、排気装置(排気口)、開放した窓、ドアへ向かう層流をイメージした換気を心がける

Before

- 換気のために、扇風機を上下左右に動かし、室内の空気の流れを乱している。



After

- エアコンの気流を乱さないように、排気口にあたる窓や玄関に向けて扇風機の気流を固定する。



工夫した換気の例 1



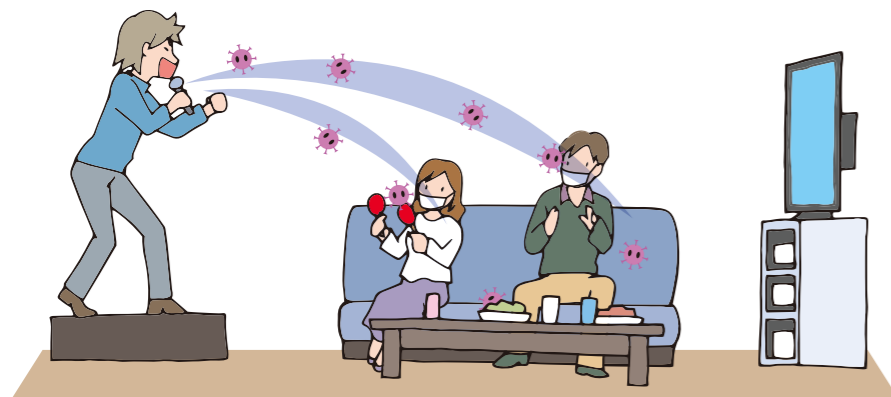
工夫した換気の例 2



6.カラオケルームのポイント

- カラオケは、普通の会話より口から出る飛沫量が多く、遠くまで飛びやすい。
- カラオケは、座って歌うより立って歌うほうが、飛沫が遠くまで飛びやすい。

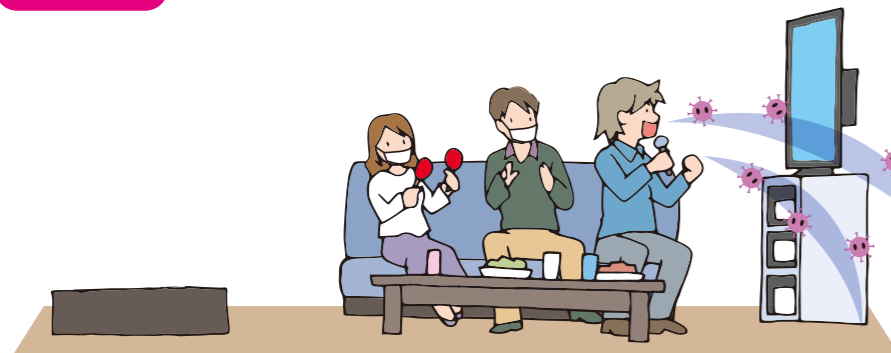
Before



●ステージに立って歌う

ステージに立って歌う人の口からでた飛沫は、前方に座っている人の鼻や口に容易に届く。

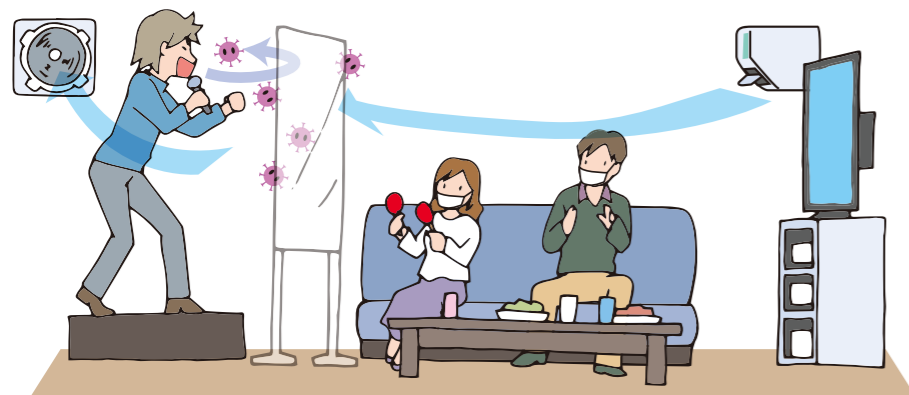
After



●座って歌う

席に座って、人のいない方向に向いて歌うと、隣の人に飛沫が届きにくい。

飛沫が遠くに飛ばない工夫例

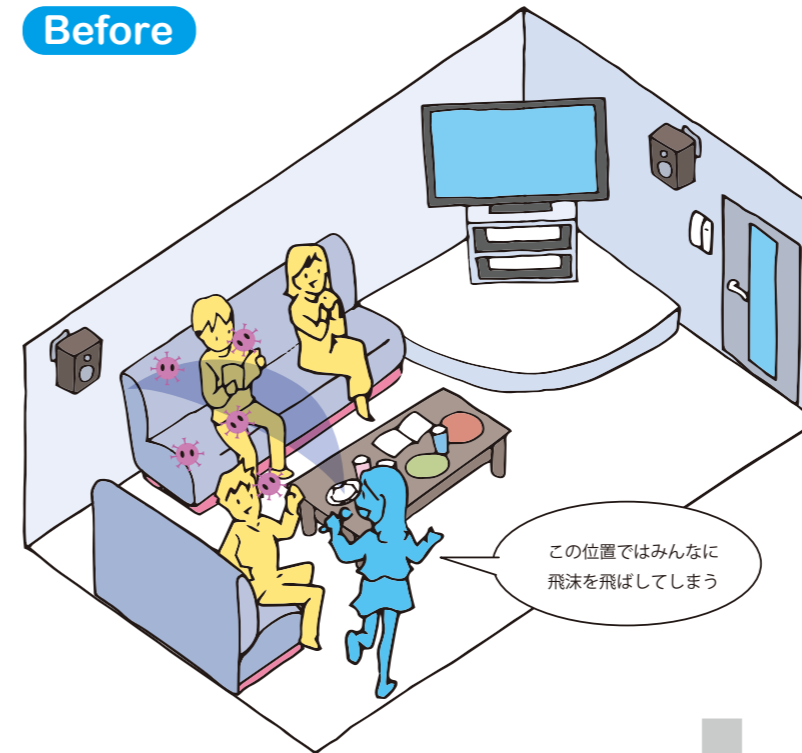


アクリル板と換気

- 歌う人の前にアクリル板を置く
- 歌う人の近くに排気装置がある
- エアコンの気流が歌う人に向かい風になる

●歌う場所を指定する

Before



テレビモニターと歌手の間に聞く人がいると、聞く人の鼻や口に飛沫が容易に届く。

この位置ではみんなに飛沫を飛ばしてしまう

After



テレビモニターに近い席を歌う人の指定とし、周囲の人に飛沫が届きにくい工夫をする。

指定席

指定された場所で歌う

飛沫は飛んでいるが、飛んでいる先に人はいない

テレビモニターと歌手の間に聞く人がいないと、聞く人の鼻や口に飛沫が届きにくい。

7.新しい会食様式

新しい会食様式について

新しい会食様式では、マスクを外す食事時間(前半)とマスクを着ける歓談時間(後半)の2部構成です。
1回の会食に掛かる時間は90~120分程度が目安です。

● 食事時間(前半)

- マスクは完全に外して食事して下さい。
- 黙食を心がけ、話すときは小さな声で短めにします。

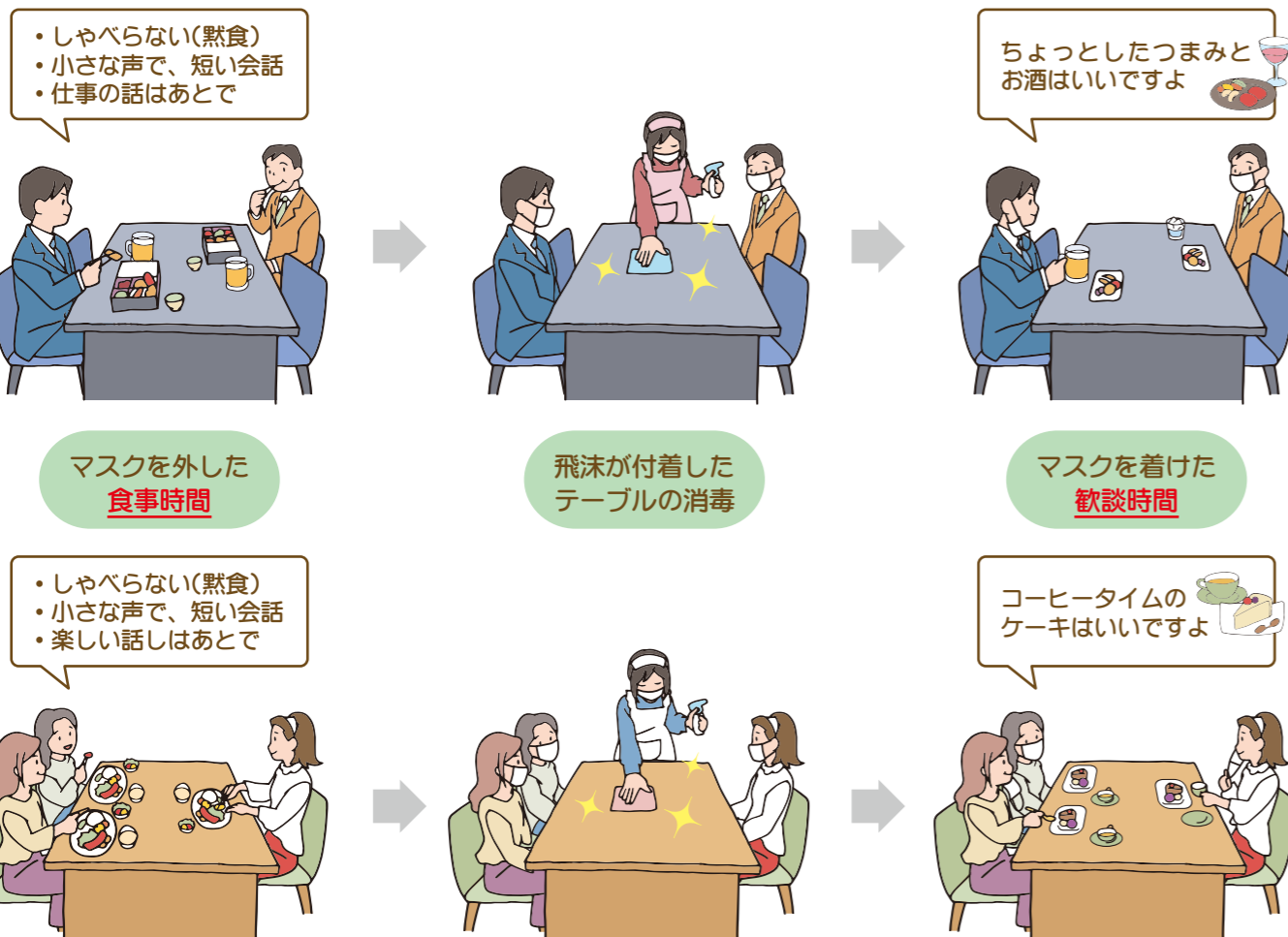
● テーブルの消毒(スタッフが実施)

- 食事時間と歓談時間の間に、食事に利用したテーブルを1度必ず消毒し、テーブルおよび周囲の飛沫を消毒・除菌してから歓談に入ります。

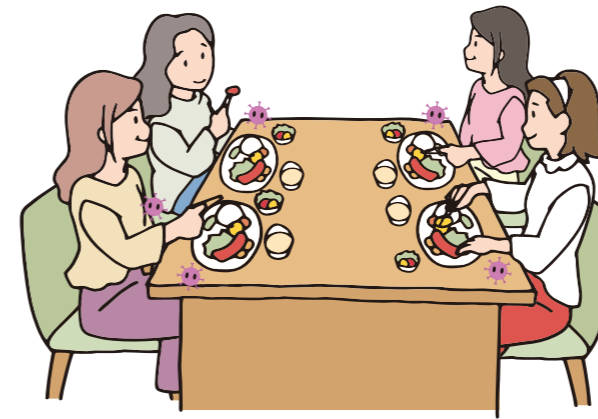
● 歓談時間(後半)

- 歓談時間はマスクを着けてください。楽しい会話の時間にします。
- 飲みすぎない程度のお酒・おつまみはかまいません。
- マスクを外したときはしゃべらないでください。

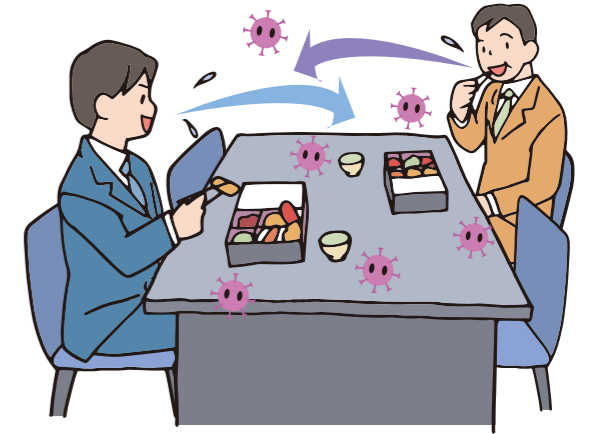
● 新しい会食様式(伊藤式会食法)の提案 ●



会食人数が多いほうが、感染しやすい



① 静かに黙食する4人のグループ



② 大声を出して会食する2人のグループ

静かに黙食する4人のグループ①は、ひとりの口から出る飛沫量が少ないので4人でも総飛沫量は少なく抑えられます。

大声出して会食する2人のグループ②は、ひとりの口から出る飛沫量が多いので、2人でも総飛沫量は①より多いかもしれません。

● 新しい会食様式のルール ●

飲食店の飛沫感染対策は、「事業者の対策」と「利用者の対策」の両方が揃うことが重要です。営業時間の短縮ではなく、入店してから出るまでの「1回の会食時間を短くする」ことが有用です。4人以下の人数制限ではなく、総飛沫量(ひとりの口から出る飛沫量×会食人数)を抑えることが有用です。

★事業者の対策(お願い)

- 新しい会食様式では、1回の会食時間が設定し易いメニューを提供する。
(コースメニューや大皿料理を控え、弁当形式、定食形式を増やす)
- 取り皿や共用する箸、スプーンが必要な料理メニューを避ける。
- 会話やオーダーの声が小さくできるよう、店内BGMの音量を小さくする。
- 各席の間隔ではなく、異なるグループのテーブル間隔を十分空けるようにする。
- 店内にいるスタッフ、利用者の総飛沫量(1時間あたりのひとり飛沫量×店内人数)が少なくなるよう人数制限をする。
- 手指消毒剤を適切な場所に設置し、手洗いしやすい環境に心がける。
- エアコンと排気装置を中心に、空気の流れをイメージした換気に心がける。
- 飛沫が付着しやすく、スタッフ、利用者が頻りに触れる物、場所を消毒・除菌する。

★利用者の対策(お願い)

利用者のかたは、新しい会食様式に従い、マスクを外した食事時間中の飛沫量が最小限になるように努める。

- 1回の会食時間は90~120分程度になるよう心がける。
- マスクを外した食事時間は、黙食を心がける。
- 会話は小さな声で短く話し、飛沫が隣のテーブルに飛ばないように注意する。
- お酒が入ると声が大きくなるので、飲み過ぎないように注意する。

8. スタッフの健康管理と休憩室の感染対策

1. 健康チェックシートの記入

- スタッフ用の健康チェックシートを作成し、店舗責任者が管理します。
- スタッフは、出勤後直ちに各自の健康チェックシートに必要な事項を記入します。
- 検温は、自宅と出勤時、退勤時の3回実施し、仕事中の発熱を見逃さないようにします。
- 熱以外で普段と異なる体調不良がある場合も、必ず店舗責任者へ申告します。
- スタッフの同居する家族に、新型コロナウイルス感染症の検査陽性者、検査予定者、濃厚接触者(疑い含む)がいる場合は、直ちに店舗責任者に申告します。

(参考資料)職員スタッフ用の健康チェックシート

日時	出勤の有無	検温(℃)			体調不良の症状					
		自宅	出勤時(実測)	退勤時(実測)	息苦しさ 咳 鼻水	味覚・嗅覚 の異常	嘔気 腹痛 下痢	頭痛 関節痛	だるさ 不眠	家族の感染 体調不良
8月1日	○	36.7	36.5	36.5					○	
8月2日	○	36.1	36.3	36.5						
8月3日	○	36.5	36.7	37.0	○				○	
8月4日	欠勤	37.5	-	-	○	○				○

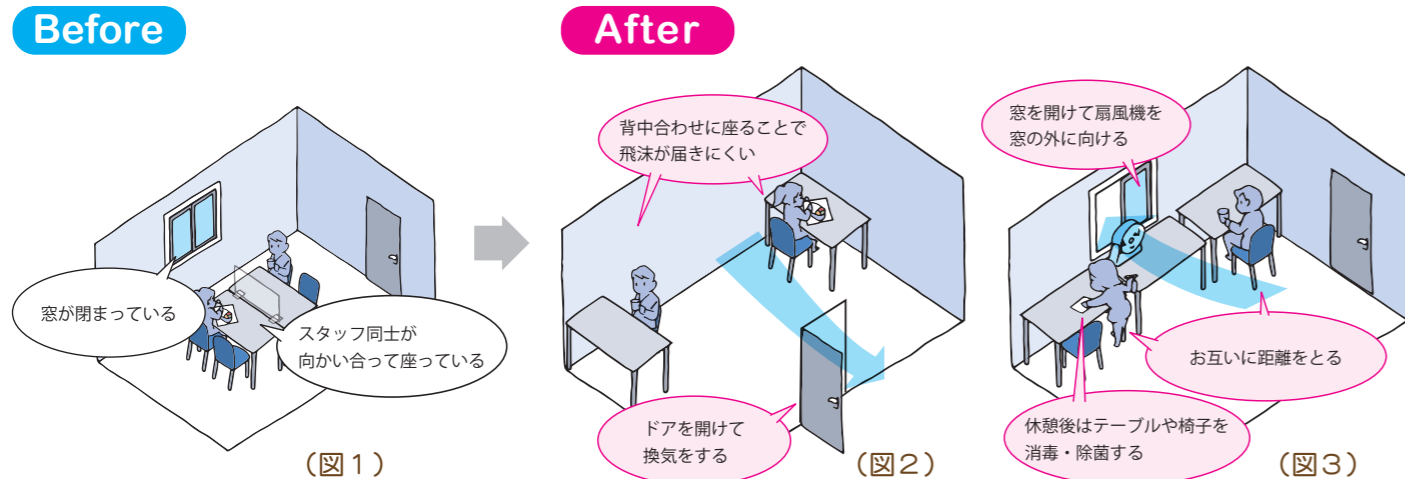
2. 手指消毒・環境消毒・除菌の徹底

- スタッフ通用口に手指消毒剤を設置し、出勤時と退勤時に手指消毒を行います。
- スタッフ休憩室の外に手指消毒剤を設置し、部屋に入る時と出る時に手指消毒を行います。
- スタッフ休憩室出入り口やロッカーのドア等は汚染しやすいので、定期的に消毒・除菌します。

3. 休憩室の感染対策

スタッフ間の感染は、休憩室での食事や喫煙中のマスクを外している時などに起きやすいと言われています。

- マスクを外した食事中は黙食、マスクを着けていても小さな声の会話に努めます。
- 食事中、休憩中は、換気扇を回す又は窓を開けるなどして部屋の換気に努めます。
- スタッフの食事、休憩時間をずらし、1回に休憩する人数を制限します。
- 食事を2名に制限しても、アクリル板を設置した同じテーブルでの食事は飛沫感染します。(図1)
- 別々のテーブルに座り、双方が向き合わないよう工夫します。(図2)
- 食後はテーブル前面に飛沫が付着しているので、各人の責任でテーブルを消毒します。(図3)
- 休憩室入口のドア、休憩室内のリモコンスイッチ類は定期的に消毒します。



9. おわりに

飲食店等サービス業者の皆さんは、一生懸命感染対策に努めておられます。しかしながら、店舗の構造上、飛沫対策を十分行うことが出来ないことも多く、苦勞されていると思います。事業者側に求められている、口から出た飛沫に対する感染対策が難しい一方で、利用者が協力して、口から出る飛沫量を減らすことができれば、飲食での感染は確実に減少します。事業者、利用者双方の飛沫対策が最も重要です。

本ガイドブックは、業者の皆さんが、なるべく費用を掛けずに、小さなレイアウトの変更と工夫で、少しでも飛沫対策になることを目標に制作しました。ご利用頂き、お役に立てることを願っています。

(2021年8月 ガイドブック制作者一同)



ストップコロナプロジェクト

2021FUKUOKA「ネットTV」がスタートします。

感染者が増えると「日々の感染対策が重要」と言われますが、具体的に何をすればいいのかわからない方が多いのではないのでしょうか。

「ネットTV」では、各自で出来る、各自が行うべき対策を、イラストを中心とした動画で具体的に判りやすく解説しています。飲食店の皆さんにもお役に立つと思っています。是非ご覧下さい。

- 家庭内感染対策
- 自宅療養中の感染対策
- 会食中の感染対策
- 飲食店等における工夫
- 学校・会社・施設の対策
- 乗り物移動中の感染対策
- 外国人への生活応援
- 医療・介護と健康管理
- 避難所での健康管理
- 熱中症、急病時の対応

飲食店等サービス事業者のための 新型コロナウイルス感染対策 イラストガイドブック

2021年8月25日 第1版第1刷発行

著作・編集

著作編集責任者

伊藤重彦(NPO法人KRICT 副理事長)

著作編集協力者

元石和世/中川祐子(NPO法人KRICT 理事)

菊池ゆみ子/渡邊翔太(ストップコロナプロジェクト事務局)

イラスト・構成

小原和浩/有川佳宏(株式会社ゼプロス)

発行者

松本哲朗(NPO法人KRICT 理事長)

印刷・製本

株式会社ゼプロス