

東京くらしねっと

令和6年

1・2

No.287 月号
2024年1月1日発行

今月の話題 「冬の食中毒」に気を付けましょう

読者レポート 体が温まり、元気に冬を過ごせる銭湯・サウナの入浴法

安全シグナル 電子レンジの事故「火災の危険も！」取り扱いに注意しましょう

相談の窓口から その電気製品にPSEマークはありますか？
購入する時はPSEマークと届出事業者名を確認しましょう！



東京都消費生活総合センター
相談窓口のご案内

☎03-3235-1155

受付時間 月曜～土曜
9:00～17:00
(祝日・年末年始を除く)

〒162-0823 新宿区神楽河岸1-1 セントラルプラザ16階 ●JR・東京メトロ・都営地下鉄「飯田橋」すぐ

お近くの消費生活相談窓口につながります
消費者ホットライン 局番なし188

東京の消費生活に関する情報サイト 東京くらしWEB 検索Q
<https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.lg.jp/>



「冬の食中毒」に 気を付けましょう



消費者庁消費者安全課

柿谷 康仁
かき たに やす と

「食中毒」と聞くと気温の高い季節での発生をイメージしがちです。しかし食中毒にもさまざまな原因があり、冬に発生するものもあります。

今回の記事では、特に冬に注意が必要な食中毒について、予防のためのポイントなどを紹介します。食中毒に注意して、元気に冬を過ごしましょう。

夏だけではない食中毒

急な腹痛や下痢、おう吐などの症状がでたら、それは「食中毒」かもしれない。食中毒を引き起こす主な原因は、「細菌」「寄生虫」「ウイルス」であるといわれています。

「細菌」（腸管出血性大腸菌O157など）による食中毒は、細菌の増殖が活発となる高温多湿な季節に多発する傾向があることから、梅雨期から夏にかけて特に注意が必要とされています。ただし、生・半生・加熱不足の鶏肉料理によるカンピロバクター食中毒など、季節に関係なく発生しているものもあります。

その他、生鮮魚介類に寄生するアニサキスなどの「寄生虫」による食中毒も季節に関係なく発生していることが知られています。

また、「ウイルス」による食中毒も季節に関係なく発生していますが、特に冬（11月から2月）は、ノロウイルスによる食中毒が多く、集団発生する傾向があります。

このことから、冬も食中毒の予防を意識しつつ、特にノロウイルスについては、より注意を払うことが必要です。

ノロウイルスの症状と原因

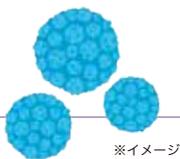
ノロウイルスは、非常に感染力が強く、ごく少量のウイルスが原因となって、おう吐や下痢、腹痛などの食中毒の症状を引き起こします。ノロウイルスは、細菌とは異なり食品中では増殖しませんが、人の腸管内で増殖するため、感染者の吐しゃ物や排泄物中には、大量のウイルスが排出されることとなります。

ノロウイルスによる食中毒の多くは、感染者の排泄物等で汚染されたトイレを使用した際などに、ウイルスによって手指が汚染され、その手指が食品に触れることにより、食品が汚染されて発生します。

症状

● 潜伏期間
24～48時間

● 主な症状
吐き気、おう吐、下痢、腹痛、
発熱（37℃～38℃程度）



※イメージ

※3日程度で回復
※感染しても発症しない場合や、軽い風邪のような症状のこともある

ノロウイルス食中毒を 予防するポイント

ノロウイルスによる食中毒は、多くの場合「人↓食品↓人」という経路でウイルスが伝搬され発生します。ウイルス性食中毒の予防4原則「持ち込まない」「つけない」「やっつける」「拡げない」を知り、日常生活で実践することが予防のためのポイントとなります。

1 持ち込まない

調理を行う場所や人がノロウイルスに汚染されていると食中毒が発生するリスクが高くなるため、次の2点がポイントとなります。

- ①日頃から、丁寧な手洗いや日々の健康管理を心がけましょう。
- ②腹痛や下痢などの症状があるときは、食品を直接取り扱う作業をしないようにしましょう。

2 つけない

ノロウイルスの汚染は人の手指を介して起こります。食品及び食器・調理器具にノロウイルスをつけないように手洗いを励行しましょう。

①手を洗うタイミング

- トイレに行った後・調理を始める前・料理の盛付けの前・調理作業の区切りとなるタイミング
- ②手の洗いは

指輪や時計などを外し、せっけんを使って丁寧に洗いましょ。特に洗い残しの多い指先や指の間、爪の間、親指の周り、手首、手の甲は、意識してより丁寧に洗うよう心がけてください。



3 やっつける

食品に付着したノロウイルスは加熱調理で失活（感染力がなくなる状態）させることができます。また、食器や器具類は熱湯消毒や消毒薬を用いて失活させることができます。

①加熱調理の方法

食品の中心温度が85℃〜90℃で90秒以上加熱することによりノロウイルスは感染力を失うといわれていますので、この温度・時間が保てるように調理しましょう。

②食器・器具類の消毒方法

洗剤などで洗浄した後、熱湯（85℃以上）で1分以上加熱するか、塩素消毒液（塩素濃度200ppm）に浸して消毒しましょう。

4 拡げない

ご家族などが感染した場合、おう吐物などの処理の際には二次感染しないように、使い捨てのビニール手袋やマスクを利用し、塩素系消毒剤でトイレや居宅内を消毒するなど、感染が拡大しないための対策をすることが重要です。



もし感染してしまったら（感染したことが疑われる場合を含む）

おう吐や下痢、発熱などの症状がみられた場合は外出を控え、まずは医療機関を受診しましょう。医師の指示に従い治療を行うとともに、家庭内での二次感染を防ぐために前述の予防4原則を実践してください。

食中毒に注意して元気に
冬を過ごすために

今回は、冬に多く発生するノロウイルスについて、予防のためのポイントをお伝えしました。

その他、冒頭で触れたカンピロバクター食中毒を防ぐためには、「鶏肉を中心部までしっかりと加熱」「他の食材に菌が移らないように注意」しましょう。アニサキスによる食中毒を防ぐためには、「まず目視で確認」「さらに冷凍・加熱」が有効です。

また、厚生労働省では「家庭でできる食中毒予防の6つのポイント」を示しています。これらを参考に、食中毒に注意し、元気に冬を過ごしましょう。

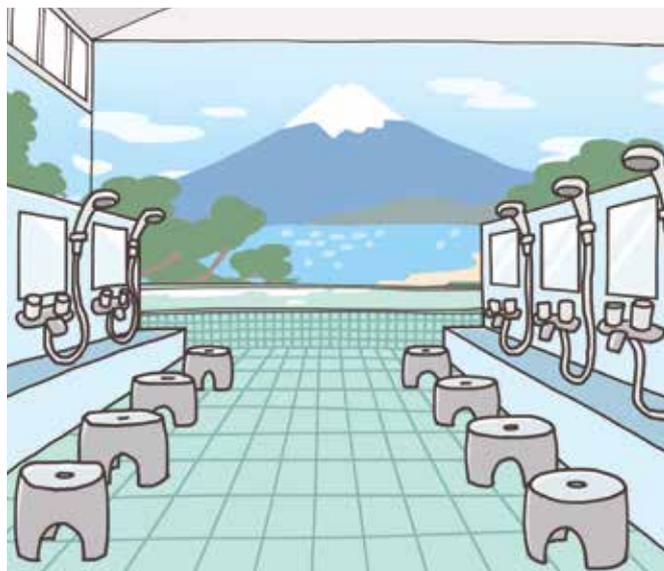
家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

- | | |
|---|--|
| <p>① 買い物
消費期限などを確認するなど</p> | <p>④ 調理
調理の前に手を洗うなど</p> |
| <p>② 家庭での保存
冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫に保管するなど</p> | <p>⑤ 食事
清潔な食器を使う／作った料理は長時間、室温に放置しないなど</p> |
| <p>③ 下準備
野菜などの食材を流水できれいに洗う／生肉や魚、卵を触ったら手を洗うなど</p> | <p>⑥ 残った食品
清潔な容器に保存するなど</p> |

●厚生労働省のホームページでは、食中毒予防のためのポイントなどを紹介しています。
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_jiyou/shokuhin/syokuchuu/index.html

体が温まり、元気に冬を過ごせる 銭湯・サウナの入浴法

読者委員 **はが いさお**
芳賀 勲



私は昔から銭湯が好きです。自分の家に浴室を持つ家庭がほとんどとなった今日においても多くの人が銭湯を利用しています。その銭湯・サウナの魅力や利用上の注意点などを読者に伝えたいと思い、銭湯の経営者組織である「東京都公衆浴場業生活衛生同業組合」を取材させていただきました。



芳賀委員(右)と東京都公衆浴場業生活衛生同業組合の佐伯副理事長

銭湯の歴史と現状

古くは江戸時代からその歴史が始まったとされる銭湯は、日常の疲れを癒す場として親しまれてきました。街の中で人々が交流し、心温まるひとときを過ごす場でもありました。

近年は、私たちの生活が豊かになり、ほとんどの家に浴室があります。現在も多くの人が銭湯を利用しています。最近では、サウナの人気も高まり、従来の利用者に加え、若者の利用客が増えています。

特徴として、若者はグループで来て、入浴後に食事や飲みに行くなど、レジャー感覚で利用しています。銭湯によっては子供用のプレイルームも設置されており、しばらく楽しんでいく親子連れも見かけます。

従来から利用している高齢者にとっては、体を洗い入浴するだけではなく、歩いて出かけ、地域の人々と交流することで、心身共に健康を維持し、健康寿命を延ばす有効な場となっているようです。入浴料520円でお風呂にゆったり入り、時間をかけて楽しめる環境はとても魅力があります。

銭湯の効果と注意点

銭湯に入ると、自宅の風呂とは違う開放感やリラクゼーション効果を多くの方が感じていると思います。大きな浴槽に入ること、より温まり、湯冷めしにくいという温浴効果があるそうです。

また、水の粘りや抵抗の作用で筋力がアップする、浮力効果でバランス機能も向上することが期待できます。ただし、銭湯は自宅の風呂よりも体が温まるスピードが早いいため、ゆつくり浴槽に入っていて、立ち上がる際にめまいを起こして倒れてしまう人も多くいるそうです。そのため、自身の体調を考えての入浴を心がけることが大切です。

冬は、外気との温度差があるため、特に注意が必要です。急激な温度変化により血圧が大きく変動することで体に悪影響を及ぼす、いわゆるヒートショックが起こることがあります。銭湯では、脱衣場の温度管理などヒートショック対策が講じられています。心臓等に持病のある方には、長時間湯船に入らない、半身浴をするなど、体に負担のかからない入浴方法を勧めているそうです。

また、夏場に人気の水風呂ですが、寒い冬こそ、お風呂から上がる前に水風呂にさっと入ると、湯冷めしにくいそうです。私にとっては初めて聞くお話でした。

サウナの入浴と注意点

サウナは血流を良くし、リラックス効果があります。東京都公衆浴場業生活衛生同業組合（以下「浴場組合」）に加盟する銭湯は約440軒あります。サウナを設置しているのは6〜7割程度とのことでした。先にも述べたように、最近は人気が高く、多くの若者が銭湯に足を運ぶ姿を目にします。

サウナ室内の温度を気にする入浴客は多くいますが、室内に濡れた体の人が入ってくると、温度変化はなくても、湿度が上がります。湿度が上がると体感温度も上がり、のぼせやすくなります。一般的には、サウナで汗を流す用途は10分程度と書籍等でいわれていますが、各自の体調を考慮して利用するようにとのこと。サウナハットでのぼせを防ぐことや、水分補給なども大切です。

時々、サウナの中で寝転がって

る方がいますが、起き上がるときにめまいを起こす方が多いので、控えた方がいいとのことでした。

電気風呂、炭酸泉について

電気風呂も、入浴時の血流を良くすることが目的とされています。利用者の中には、腰痛に効くと言う方もいるそうです。独特の「ピリピリ」感があり、苦手な方もいますが、その時の体調やお好みでトライしてみるのもいいかもしれません。

炭酸泉は、静かに長く入ること、リラックス効果の他に、肌をきれいにするなど、美容効果が期待されているもので、特に女性に好まれているようです。

浴場組合や各銭湯が行っている取り組み

浴場組合は、銭湯の意義や魅力などをより多くの方々に知ってもらうため、浴場組合のキャラクター「ゆっポくん」による普及活動や東京銭湯スタンプラリーなどのイベントを実施し、企業とのタイアップの他、銭湯を舞台にした映画やドラマ撮影にも協力しています。また、入浴料支払

いなどのキャッシュレス決済についても、各銭湯に働きかけているそうです。

各銭湯では、幅広い年齢層の方々を利用できるように、個人的な露天風呂や水風呂、座湯などの設備の他、オリジナル商品や「ゆっポくん」を使用したグッズの販売、飲食サービスやブレイルームなどの充実を図っており、入浴後も時間をかけて満喫できる新しいスタイルの銭湯が増えてきています。

銭湯ファンの方も、銭湯未体験の方も、ぜひこの機会に、ご家族やご友人と一緒に身近な銭湯文化の魅力を実験してみてください。



芳賀委員とゆっポくん

なお、浴場組合が発行している「1010」という機関誌やリーフレットには、銭湯入浴の健康効果に関する記事やイベント情報が掲載されています。※銭湯で手にとってはいかがでしょうか。

※詳細は浴場組合のホームページからご覧ください。ただけです。
<https://www.1010.or.jp/>

最後に

私は自宅に小さな風呂があります。足を伸ばしてゆったり湯船に入りたいという気持ち強く、週に3〜4回は銭湯に通っています。今回の取材を通して銭湯通いが健康寿命アップに繋がることを再認識しました。寒い時期は特に、体が温まり、リラックスもできる銭湯はありがたい存在です。長い歴史を持つ銭湯が、これからも地域の人々が集まり、日常の疲れを癒す場として発展し続けることを願います。

本誌をお読みの方も、銭湯を活用して、今年の冬を乗り切りましょう。



取材中の様子

受講無料・要申込

- 対象は都内在住または在勤、在学の方 ●当日の参加申し込み不可
- 定員ありの講座について：応募者多数の場合は抽選、定員に満たない場合は締切日以降も受付

講座案内



出前寄席新作発表会&消費生活講座

「神楽河岸寄席」を開催します

定員あり



東京都消費生活総合センターでは、消費者被害の未然防止を図るために、落語・漫才・コントで悪質商法の手口とその対処法などを分かりやすく伝える「出前寄席」を実施しています。新しい演目を、いち早く皆さんにお披露目します。

第一部 消費生活講座	<p>「なぜ、だまされるのか？ 心理学から学ぶ悪質商法」</p> <p>【講師】立正大学大学院 心理学研究科 教授 西田 公昭 氏</p>	
第二部 新作発表会	<p>落語 だましの手口！ 私たちはもうだまされない トラブルでガッカリ！ 脱毛したら脱力した</p> <p>漫才 最新手口はおっかね～!!</p> <p>コント 先生と学ぶインターネットトラブル (やさしい日本語版)</p>	

会場	日時 令和6年 2月22日(木) 13:30～15:30 (13:00開場)	定員 100名
	会場 東京都消費生活総合センター 17階 教室1・II	
	申込方法 電子申請 https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.lg.jp/manabитай/koza/center/koza240222.html	
	申込締切 令和6年2月9日(金) 受信有効 参加の可否については、2月16日(金)までにメールで通知	



録画配信	3月14日(木) から20日(水) まで YouTubeにて公開配信 https://www.youtube.com/channel/UCQBmpgfSUtPpHX-bAAIGnQ	
------	---	--

問い合わせ 東京都消費生活総合センター 活動推進課 協働連携事業担当 ☎03-3235-4167

実験実習講座	講座	講師	会場・日時
実験実習講座	意外と知らない紫外線の知識 定員あり	東京都消費生活総合センター 技術支援担当職員	2月21日(水) 13:30～16:00 ●会場 東京都消費生活総合センター17階 実験実習室 ●定員 32名 ●申込締切 2月7日(水) (受信有効) 2/16(金) までに、メールにて抽選結果を通知
	トラブルから学ぶ商業クリーニング選び ～プロから伝授のしみ抜き体験も!～ 定員あり	東京都消費生活総合センター 技術支援担当職員	3月14日(木) 13:30～16:00 ●会場 東京都消費生活総合センター17階 実験実習室 ●定員 32名 ●申込締切 2月29日(木) (受信有効) 3/8(金) までに、メールにて抽選結果を通知

※多摩消費生活センター移転に伴い飯田橋会場での開催となります。

食育講座	講座	講師	日時
食育講座	～管理栄養士がオススメ!～ 食品ロスを減らす、プロの技あれこれ 定員なし	多摩立川地域活動栄養士会 代表 西東京調理師専門学校 教頭 管理栄養士 渡辺 純子 氏	3月1日(金) 正午～3月21日(木) 正午 ●YouTube(録画配信) ●申込締切 2月20日(火) (受信有効) 配信前日までに、メールにて視聴URLをお知らせ

申込方法	電子申請 <input type="text" value="東京都 募集中の講座"/> <input type="text" value="検索"/> https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.lg.jp/manabитай/koza/info.html	
------	--	--

問い合わせ 東京都消費生活総合センター **実験実習講座担当** ☎03-3235-1157
 東京都多摩消費生活センター **食育講座担当** ☎042-522-5119

※電子申請が困難な場合はご相談ください。

消費者団体×事業者団体×行政による デジタルシフト! 潜むリスク 高めようリテラシー

定員なし
申込不要



11月29日(水)に開催した講座の基調講演と事例報告を配信します。

視聴方法	Youtube(録画配信) https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.lg.jp/manabитай/koza/center/koza231129.html	
配信期間	令和5年12月26日(火)から令和6年1月14日(日)まで	

問い合わせ 東京都消費生活総合センター 活動推進課 協働連携事業担当 ☎03-3235-4167

電子レンジの事故「火災の危険も！」 取り扱いに注意しましょう

令和4年に東京消防庁管内で発生した電子レンジの火災は過去最多の84件※1
にのぼり、年間件数は10年前と比べて約4倍に増加しています。そこで東京都
は、事故を防止するため、アンケートにより消費者の使用実態を調査しました。
「事故防止のポイント」を参考に電子レンジの事故を防ぎましょう。※2



アンケート調査結果(抜粋)

- 電子レンジで温めていけないもの(アルミホイルやレンジ非対応容器など)を温めた。
- 温める時間を長く設定してしまった。
- 少量のものを過剰に加熱した。 ● 高温になりやすいもの(冷凍中華まんなど)を過剰に加熱した。
- 水分の少ないもの(サツマイモ等根菜類)を過剰に加熱した。

事故防止のポイント

- 取扱説明書や本体の注意表示を必ず確認しましょう。 ● 発火等の危険性を正しく理解しましょう。
- 調理器具を正しく使い、調理中はその場を離れないようにしましょう。

[参考] ※1 令和4年中の火災の概要について(東京消防庁管内) <https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/saigai/toukei/r04/gaiyo.pdf>

※2 火災の危険も! 電子レンジの事故に注意!! (東京暮らしWEB) https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.lg.jp/anzen/test/denshirenji_press.html

問い合わせ 東京都生活文化スポーツ局 消費生活部 生活安全課 ☎03-5388-3082

東京都消費者被害救済委員会報告

東京都消費者被害救済委員会は、消費生活総合センター等の相談機関に寄せられた苦情・相談のうち、
都民の消費生活に著しく影響を及ぼし、または及ぼす恐れのある紛争について、東京都消費生活条例に基
づき、あっせんや調停を行う知事の附属機関です。令和5年1月から12月までの間に、知事が本委員会に
処理を付託した案件および委員会から知事へ審議の経過と結果の報告があった案件は、次のとおりです。

3月30日	報告	住宅の鍵開けサービス契約に係る紛争	あっせん解決
7月4日	付託	インフルエンサー養成講座契約に係る紛争	審議中
9月7日	報告	パーソナルトレーニング契約の中途解約に係る紛争	あっせん解決

報告案件の一例 パーソナルトレーニング契約の中途解約に係る紛争

インターネット広告を見てパーソナルトレーニングジムに行ったところ、「効果
を実感する」「入会金無料や料金割引は今日だけ」などと、6か月・48回・約
30万円のプランを勧誘され、その場で契約した。その後、14回目のパー
ソナルトレーニングの最中に腰を痛み、入院することになった。ジムに通えな
くなったため、中途解約と返金を申し出たが、一切返金されなかった。

本件契約は民法上の準委任契約に該当するため、
消費者の申出により解除されたことを理由として、
消費者が支払った代金から、既に提供された14
回分の代金を引いた差額を返還するというあっ
せん案を示した。

消費者への アドバイス

- 広告だけで判断せず、事前にサービス内容や金額などの情報を収集し、複数の事業者を比較検討しましょう。
- 無料体験等の当日に申し込みは入会金免除や料金割引になるなどと契約を急がされても、その場で決めてしまわずに慎重に考えましょう。
- 必ず契約書面や規約で、契約期間や金額、支払方法、解約時の手続き・条件などを十分に確認しましょう。

各案件の詳細については、「東京暮らしWEB」東京都消費者被害救済委員会の実績をご覧ください。

☎ <https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.lg.jp/sodan/kyusai/>

問い合わせ 東京都消費者被害救済委員会事務局 ☎03-3235-4155



その電気製品にPSEマークはありますか？

購入する時はPSEマークと届出事業者名を確認しましょう！



大手通販サイトで「PSE認証済み」と表示された電気スタンドを購入しましたが、商品のどこにもPSEマークは付いていませんでした。販売者は海外の事業者だったため、メールで問い合わせると、安全基準の認証は受けているがマークは付けていないと回答がありました。マークのある商品への交換を希望したところ、販売者と連絡が取れなくなってしまい、結局、通販サイトの運営事業者から代金を返金してもらうことになりました。PSEマークのない商品を販売することに問題はないのですか。



PSEマークとは、電気製品が電気用品安全法で定められた安全基準を満たしていることを示すマークです。対象製品（※）のメーカーや輸入事業者に対して、国への事業届出と製品の技術基準適合確認等を経て、製品にPSEマークを付けて販売することが義務付けられています。本事例の電気スタンドは、附属のACアダプターが対象製品なので、PSEマークがなければ国内で販売できません。

一方、本事例のように、ネット通販などで消費者が海外事業者から直接商品を購入する場合は、個人輸入となり日本の規制が及ばないため、PSEマークのない商品の販売や個人による使用は禁止されていません。ただし、個人輸入の商品は、日本の基準に基づく安全性の確認が保証されていないことになるため注意が必要です。

広告で「PSE認証取得」などとうたって販売されているものがありますが、PSEマークは国等が認証を与えるものではありません。このような広告を安易に信用せず、対象の電気製品を購入する際は、PSEマークと製品安全の責任を担う届出事業者名が明示されていることを確認しましょう。

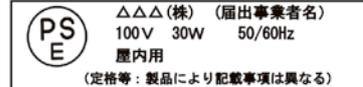
※電気用品安全法により規定（令和5年12月現在457品目）

特定電気用品の表示例



特定電気用品
法律で規定された電気用品のうち特に危険または障害の発生する恐れが多いもの
ACアダプター、延長コードなど116品目

特定電気用品以外の電気用品の表示例



特定電気用品以外の電気用品
冷蔵庫、エアコン、洗濯機、リチウムイオン蓄電池、LED照明 など341品目

相談窓口のご案内… ☎03-3235-1155

今月の話題

「食中毒」の関連図書・資料を紹介

図書 資料室から



イラストで楽しく学ぶ! 食中毒の知識

伊藤 武/西島 基弘 著 おのみさ 絵 (講談社)

図書

急にお腹が痛くなったり、下痢をしたり、急性の胃腸炎を起こしたり…という状況になったことはありませんか？実はその原因は飲食に伴う「食中毒」。つまりウイルスや細菌が原因であることが大半です。この本は「食中毒」の知識についてイラストで楽しく説明。

食品衛生法対応 はじめての食品安全 本当にあった食品事故に学ぶ

宮尾 宗央/角野 久史/米虫 節夫 編

NPO法人食品安全ネットワーク 著 (日科技連出版社)

図書

食品企業や飲食店において実際に起きている食中毒や異物混入、誤表示などの事例を題材に、科学的な知見に基づいた原因と対策を、初心者にも分かりやすい平易な言葉で解説。食品安全を学ぶための初めの1冊に最適。

読んでみて! 話題の新着図書

マインド・コントロールの仕組み 西田 公昭 監修 (カンゼン)

マインド・コントロールとは、コミュニケーションを駆使して、自分にとって都合のよい方向へと、相手の意思決定を誘導する心理操作のこと。マインド・コントロールの仕組みを、マルチ商法、デート商法、催眠商法、なりすまし電話詐欺などを事例に、豊富な図解・イラストで分かりやすく解説。

図書資料室利用案内

※利用時間と利用方法を
変更する場合あり

東京都消費生活総合センター(飯田橋)

新宿区神楽河岸1-1 セントラルプラザ15階
☎03-3235-1179

[利用時間] 月～木 9:00～17:00
金 9:00～20:00
土 10:00～17:00

[休室日] 日曜・祝日・年末年始・
蔵書点検期間

東京都多摩消費生活センター(立川)

※移転に伴い休室中
(令和6年3月開室予定)
☎042-522-5119

●利用方法

閲覧…どなたでも(開架式)
貸出…都内在住・在勤・在学の方対象
(図書5冊、DVDなど3本まで2週間)
※閲覧のみの資料もあり
身分証明書等の提示で利用者カード
を発行



X(旧Twitter)



「東京都くらし・住まい」



Facebook



「東京都消費生活」