

災害時の体調管理のすすめ

あまり休みが取れていない方へ

疲労と仕事の関係

～忙しいときほど意識的に休みをとろう～

発災から約5週間が経過しました。災害復旧の活動も長期間に及び、疲労を感じている方も多いのではないのでしょうか。疲労が高まると、注意力が散漫になり、記憶力や反応速度が低下し、仕事のミスや事故や起こしやすくなります。また、イライラすることで職場のコミュニケーション上のトラブルにつながりますので、忙しいときほど疲労対策が必要です。

身体を休めるポイント

休息・休憩

1時間に1度の休憩をとる
ストレッチで身体を動かす
昼食後の仮眠も（目を閉じるだけでも）

睡眠

6時間以上の睡眠をとる



自分では大丈夫だと思っけていても、気づかないうちに周囲の人に対して丁寧な言い方ができなくなったり、仕事のミスが増えているかもしれません。災害対応で忙しいときほど意識的に身体を休ませるようにしましょう

災害時の体調チェック (J-SPEED)

- ・「J-SPEED」のページに入ります
- ・1回1分程度で終了する簡単なアンケートです
- ・連絡先は、必ず連絡の取れる番号を入力してください
- ・1日の業務の終わりか、業務を始める前に入力してください
- ・自分の疲労状況を把握することも重要な疲労対策です。
体調チェックに入力することで、振り返りましょう。



<https://prethiroshima.service-now.com/j-speed>

石川県保健医療福祉調整本部 J-SPEED班

立石清一郎 五十嵐侑（産業保健支援チーム）、久保達彦 尾川華子 田治明宏（解析支援チーム）

ご不明な点や、ご相談したいことがあればお気軽にご連絡ください。

連絡先①080-2396-8574, ②080-2123-1677