

# 災害時の体調管理のすすめ

災害後にお酒が増えている方へ

## 災害時の飲酒 ～飲みすぎに気をつけよう～

災害時には不安やストレスが大きくなり、お酒を飲むことで不安やストレスを解消したいと考えたり、寝付きが悪くなった際にお酒を飲んで寝ようと思うのは自然なことです。一方で、お酒の量が増えすぎると、健康面に悪影響が出たり、仕事に支障をきたしてしまいます。災害で大変な状況にあっても、飲みすぎないことや、お酒に頼らないように過ごすことが大切です。適度な飲酒のために次のことを心がけてください。

**飲む量が多い場合** お酒の代わりに炭酸水や温かい飲料を飲む  
お酒の前に料理や水・ノンアルコール飲料をとる  
飲んだらグラスをテーブルにおきゆっくりと飲む

**眠るためにお酒が** 寝酒や深酒は控える

**増えている場合** リラックス法（筋弛緩法や4・7・8呼吸法）を行う  
睡眠状態が悪い場合には医療機関に相談する



不安や心配事があれば早めに相談することでストレスが軽減し、お酒に頼らなくても済む可能性があります。周囲に相談したり、医療機関に相談することも大切です。

## 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
- ・自分でも気づかないうちに疲れていたり、体調を崩すこともありますので、体調の振り返りにご活用ください



<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