

災害時の体調管理のすすめ

働きづらさをお持ちの方へ

職場で配慮を申し出る

～ひとりで抱え込まずに相談しよう～

災害により職場環境には様々な変化が起き、個人によっては働きづらい状況になっていると思います。自分一人の対処だけでは乗り越えられず、体調や仕事にも影響が出ているかもしれません。そんな時は、ひとりで抱え込まずに、職場に必要な配慮を申し出ましょう。職場ですべての配慮を提供できるわけではありませんが、以下の3つの点を伝えることで、対応可能な配慮を職場内で検討しやすくなります。

配慮が必要な「理由」	体調、仕事への影響 治療状況、家庭事情
配慮の必要な「期間」	目安となる期間
必要な配慮の「内容」	あると働きやすくなる 配慮・利用したい制度など できるかぎり具体的に

避難所対応で持病の腰痛が悪化しました。10日間程度、重たい備品や書類の箱の持ち上げや運搬作業を避ける配慮があると、助かります。その分、電話対応業務に努めます。



職場でちょっとした配慮を受けるだけでも、より安全・安心に業務に取り組むことができます。職場内でお互いにサポートし合うことで、皆でこの災害を乗り越えましょう。

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