

災害時の体調管理のすすめ

がれきや土砂などを撤去する作業をする方へ

がれき撤去を安全に行う方法

～保護具を着用して自分の身を守ろう～

がれきや土砂などの撤去作業は誰にとっても慣れない作業で様々な危険が潜んでいます。作業を安全に行うために保護具の着用が大切です。

頭 ヘルメット・帽子

目 ゴーグル・メガネ

作業中に発生するチリや砂ぼこりなど目を守ります
鋭利ながれきやゴミが目に入らないようにします

口 防塵マスク

空気中のチリや砂ぼこり等を吸わないようにします

手 丈夫な手袋

足 底の厚い靴（踏み抜き防止中敷きや安全靴）

落ちている釘や鋭いものを踏み抜かないようにします



災害時で大変な時だからこそ保護具で自分の安全を守り、焦らず落ち着いて作業を行い確実に復旧作業を進めていきましょう。

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