

# 災害時の体調管理のすすめ

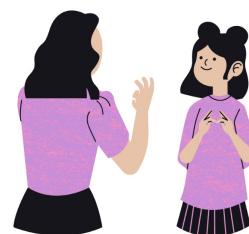
災害対応で忙しい人へ

## 長時間労働者のセルフチェック&アクション

### ～体調を振り返るためのヒント～

災害対応で業務量が多い方や、残業が多い人にはさまざまな症状が現れます。多くの場合は症状は自然に良くなりますが、次の症状がよく当てはまる人は、特に注意が必要です。

- こんな仕事、もうやめたいと思うことがある
- 1日の仕事が終わると「やっと終わった」と感じることもある
- 出勤前、職場に出るのが嫌になって、家にいたいと思うことがある
- 仕事のために心にゆとりがなくなったと感じることがある
- からだも気持ちも疲れ果てたと思うことがある



これらの項目によく当てはまるという方は、以下のようなアクションの中から、取り組みやすいものを行ってみてはいかがでしょうか？

- 自分の今の気持ちについて落ち着いて考える
- 安心できる人に話を聞いてもらう
- 専門家・医師に相談する
- 職場に配慮や休みを申し出る
- からだを動かしたり趣味の活動を行う
- 睡眠や休憩・休息を意識して取る

## 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://prefhiroshima.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