

## J-SPEED健康チェック



### 課題認識

発災以降、**行政職員**は強い使命感のもと住民保護に従事する。

行政職は災害対応時に、**極端な職務環境**に晒され疲弊する。

**行政職の疲弊は災害対応の成否に直結**する重要課題である。

“自治体職員は社会インフラの一部であり、災害時は住民のライフライン”



### 課題認識

**支援者**は自身の健康管理よりも、被災者支援を優先する。

支援者の健康問題は被災地保健医療への追加の負担となる。

## 災害対応者が実践する熱中症対策 『5つのポイント』

### 1 作業前の体調をチェックする

- 睡眠不足・体調不良があれば必ず申し出る
- 暑さに慣れていないうちは急にきつい作業をしない

### 2 「暑さ指数WBGT」で作業調整する

- 可能なら暑さ指数（**WBGT**）を測定する。
- アプリは現在地・リアルタイムにWBGTを取得

### 3 のどが渇く前に水分・塩分を補給する

- 作業前・作業中は20～30分ごとの補給を心掛ける
- アプリはWBGTに応じた適時アラームが鳴動

### 4 積極的に身体を冷やす

- 通気性の良い服装・空調服等を活用する
- 休憩時は冷えた飲み物や冷房で身体を冷やす

### 5 少しでも異変を感じたらすぐ伝える

- めまい・頭痛・吐き気・強い疲労感を我慢せず報告
- 自分だけでなく仲間の異変に気付いた時もすぐ報告



←全てを解決するアプリはこちらから！  
\* リアルタイムでの現在地WBGT把握等