

震災復興・復旧作業者の過労死を防止しよう

大災害のたびに復興・復旧作業に従事する多くの方の過重労働が問題となっており、過労死の事案も少なくありません。

「被災した多くの方のために急がなければならない。弱音は吐けない」と無理をしていませんか。

復旧作業に従事するにあたって下記事項をチェックしましょう。

脳疾患・心臓疾患等による過労死等を防ぐために下記事項をチェック、報告し、問題があれば必要な措置を講じましょう。

体調に変化はありませんか

血圧を定期的に測定しましょう（収縮期血圧が**10mmHg 上昇した場合** **脳卒中リスクを20% 冠動脈疾患リスクを15% 増加させる**とされています）

測定日： 年 月 日 / mmHg

既往歴がある人は特に注意が必要です。 既往歴：

睡眠時間は確保できていますか

1日6時間以上の質の良い睡眠を確保しましょう

直近2週間の1日平均睡眠時間： 時間

労働時間が長くなりすぎていませんか

月80時間超の時間外・休日労働を行った場合は必要な措置があります

前月の時間外・休日労働時： 時間

緊急時の連絡体制に問題はありませんか

道路や通信状況によっては緊急時に**対応が遅れ重症化**する恐れがあります

緊急時の連絡方法：

緊急時の被災者の移送方法：

疲労度をチェックして必要な措置を講じていますか

労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリストを活用しましょう



疲労蓄積度自己診断チェックリスト（厚生労働省）QRコード

「自然災害又は大規模な事故等による災害被災者のための心と健康の相談ダイヤル」

メンタルヘルス及び健康に関する相談に応じるため、相談ダイヤルを設置しています。

・フリーダイヤル 0120-200-826

（全国どこからでも、携帯電話からも無料で利用可能）

・受付日時 平日（10時00分～17時00分/土日祝日を除く）