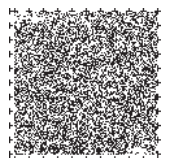


# VI

## 安全管理・注意事項

1. 健康管理に関すること
2. 活動上のルール
3. 緊急時の対応



### 1. 健康管理に関すること

盛夏に開催される東京2020大会。運営側も暑さ対策への配慮はしますが、活動にあたっては、自分自身の健康管理に十分注意しましょう。一人ひとりが「健康」で、「元気」に活動することが、大会の成功につながります。

#### 1) 体調管理

体調管理も大切な役割のひとつです。東京2020大会への参加を機に、日頃の生活習慣をもう一度、見直してみましょう。

##### 生活習慣チェックポイント

- 睡眠時間は平均7～8時間
- 定期的に運動をしている
- 毎朝、きちんと朝食をとっている
- 飲酒・喫煙はしない、もしくは控えめだ
- 間食はあまりしない
- 日頃から水分補給を心がけている
- 適正体重を維持している

##### 怪我や事故を未然に防止するためのチェックポイント

- 活動前には準備運動、柔軟体操をする
- 体調が悪いときは決して無理をせず、疲れたら遠慮せず休憩を申し出る
- 活動に適した服装を心がける（ユニフォームを規定通りに着る）
- 足元に注意する（怪我の多くは転倒事故によるものです）
- 後ろに下がるときは確認を（観客を誘導するときなど、後ろ向きで動くのは危険です）
- 現場の責任者からの連絡をしっかり聞くなど、最新の情報収集に努める
- 過信をせず、自己判断で行動しないようにする

##### ストレスを感じたら？

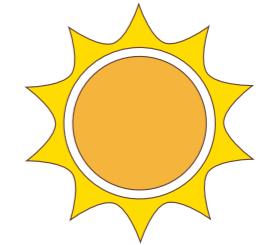
ストレスの原因には、人間関係だけでなく、体調不良や過度の緊張感などさまざまなものがあります。

自分自身では気づかないこともあるので、少しでも気になることがあったら、現場の責任者に相談するようにしましょう。

### 2) 暑さ対策に必要なこと

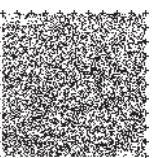
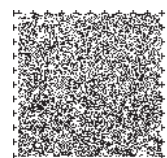
#### ①暑さ対策はなぜ必要？

日本の夏季(6月～8月)は、1年のうちでもっとも気温・湿度が高い時期であり、蒸し暑いことが特徴です。近年では、最高気温が35℃を越す日も多くなっています。気温・湿度の高い環境では、熱中症の危険性が高まることから、十分な対策が必要です。



熱中症とは、高温多湿の環境に、私たちの身体が適応できないことで生じるさまざまな症状の総称です。熱中症は重症化すると命に関わることもあります。高齢者、高血圧等の慢性疾患をはじめとする持病のある方、日本の暑さに慣れていない方は、熱中症が重症化しやすいので特に注意が必要です。

また、人が集まる空間は、屋内や開放空間であっても短時間で一気に厳しい環境になることもあります。



## VI. 安全管理・注意事項

### ②熱中症の症状とは？

#### 【軽症(I度)】

めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り

#### 【中等症(II度)】

気分が悪い、頭痛、吐き気、倦怠感(だるさを感じる)、虚脱感(ぐったりする)、いつもと様子が違う、嘔吐(おうと)

#### 【重症(III度)】

返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い、真直ぐ歩けない

#### 熱中症の危険信号

- ・高い体温 ・赤い ・熱い ・乾いた皮膚
- ・ズキンズキンとする頭痛 ・めまい ・吐き気 ・意識の障害

### ③大会前にできることは？

#### 日頃からの健康管理

- ・自分の日頃の状態を知る
- ・持病がある人は事前に主治医に相談する

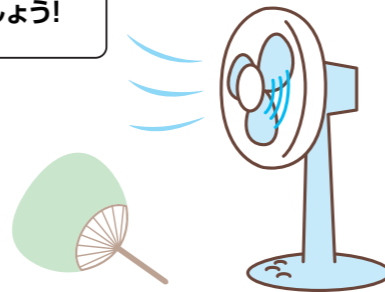
#### 暑さに慣れる(暑熱順化)

- ・5～6月から徐々に暑さに慣れる
- ・特に2週間前からは毎日30分程度の運動を継続する

#### 緊急連絡先の把握

- ・家族やかかりつけ医の電話番号を登録・携帯する

暑さに慣れて  
「汗かき上手」  
になりましょう!



©アマナ

### ④いざ本番…予防のポイント

#### こまめな水分・塩分摂取

- ・のどが渴いていないうちから水分・塩分はこまめに補給

#### 暑さ指数や気象予報を意識

- ・毎日の気象予報や最高気温をチェック、持ち場でも最新の表示を意識して確認
- ・日射量、気温だけでなく、暑さ指数(WBGT:Wet Bulb Globe Temperature:湿球黒球温度\*)にも注意

#### 体調を万全に

- ・十分な睡眠・バランスの良い食事の摂取、深酒しない
- ・朝食もしっかり食べる
- ・体温、体重の変化に要注意

#### 自分、そして仲間の「異変」や「不調の兆候」を見逃さない!

- ・声かけ、コミュニケーションを大切に
- ・単独での行動は控える



自分の状態を定期的にチェック!

### ⑤もしもの場合はどうする…?

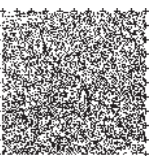
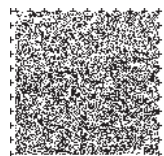
#### 自分が熱中症かも…?

- ・少しでもおかしいと思ったら、躊躇なく、すぐに周りに言う!
- ・直射日光を避け屋内に退避し、安静にして、衣服を緩め、身体を冷やす、水分・塩分をすぐ補給!

#### 仲間の様子がおかしい…?

- ・気づいた人は、躊躇なく、仲間に声かけ!
- ・すぐに現場の責任者に連絡!
- ・屋内に誘導し、安静にさせ、体を冷やす、水分・塩分をすぐ補給させる!

※WBGT:気温だけでなく湿度や風、輻射熱(壁や道路など周囲からの熱)も反映した暑さの指標。  
もっとよく知るには…「環境省 熱中症予防情報サイト」<http://www.wbgt.env.go.jp/>



# VI. 安全管理・注意事項

## 3) AED (自動体外式除細動器) について

早く応急手当が開始できれば、助かる命があります。ここで、AEDを用いた応急手当を確認してみましょう。

AEDは、Automated External Defibrillatorの頭文字をとったもので、自動体外式除細動器ともいいます。高性能の心電図自動解析装置を内蔵した医療機器で、体外(裸の胸の上)に貼った電極のついたパッドから自動的に心臓の状態を判断します。もし心室細動という不整脈(心臓が細かくブルブルふるえていて、血液を全身に送ることができない状態)を起こしていれば、強い電流を一瞬流して心臓にショックを与えること(除細動/電気ショック)で、心臓の状態を正常に戻す機能を持っています。器械の電源を入れれば音声を使い方を順に指示してくれるので、誰でもこの器械を使って救命活動を行うことができます。



医療用具として薬事法上の承認を得ているAEDの一例

### 【AEDを用いた応急手当の要領】 ※東京消防庁「命を救う応急手当」より

(1) 肩を軽くたたきながら声をかける



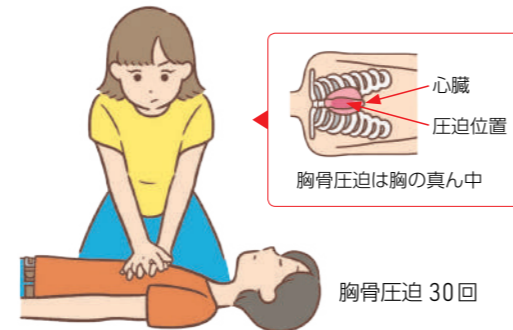
(2) 反応がない、又は判断に迷う場合は、大声で助けを求め、119番通報とAED搬送を依頼する



(3) 呼吸を確認する

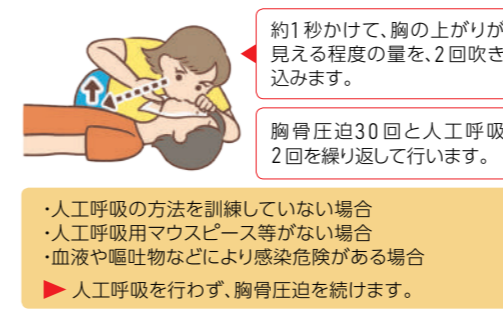


(4) 普段どおりの呼吸がない、又は判断に迷う場合は、すぐに胸骨圧迫を30回行う



胸骨圧迫 30回

(5) 訓練を積み技術と意思がある場合は、胸骨圧迫の後、人工呼吸を2回行う

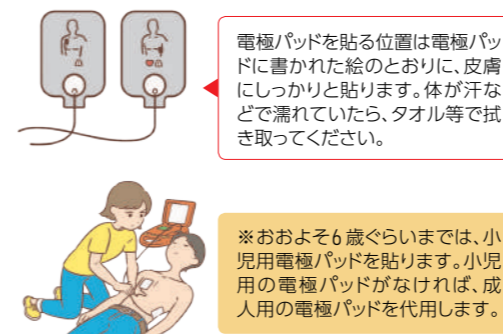


※人工呼吸用マウスピース等を使用しなくても感染危険は極めて低いといわれていますが、感染防止の観点から、人工呼吸用マウスピース等を使用したほうがより安全です。

(6) AEDが到着したら



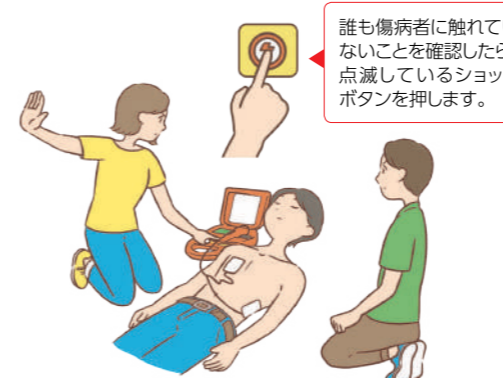
(7) 電極パッドを胸に貼る



(8) 電気ショックの必要性は、AEDが判断する



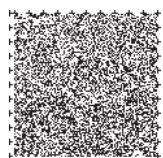
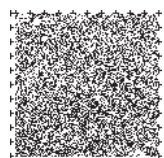
(9) ショックボタンを押す



※以後は、AEDの音声メッセージに従います。

心肺蘇生とAEDの手順は、救急隊に引き継ぐか、何らかの応答や目的のあるしぐさ(例えば、嫌がるなどの体動)が出現したり、普段通りの呼吸が出現するまで続けます。

※大会中は活動場所によって通報先が異なる場合があります。必ず現場の責任者の指示に従ってください。



# VI. 安全管理・注意事項

## 2. 活動上のルール

私たちは観客や旅行者の方から見られています。「観戦に来て良かった」「楽しい観光だった」と思ってもらうためにも、行動には気をつけましょう。  
また、参加するみんなが気持ち良く活動できるよう、決められたルールは守りましょう。

<例えば、こんなField Cast・City Castがいたらあなたはごどう思いますか?>

- ・飲酒・喫煙しながら活動している。
- ・服装が乱れている。
- ・一緒に活動するメンバーがいつも遅刻してくる。

### 1) 活動上のルール – 例えばこんなこと

活動上のルールには、例えば以下のようなものが考えられます。実際は活動内容や活動場所によって、ルールは異なります。詳細について連絡があったときにはきちんと確認しましょう。

#### 飲酒、喫煙等

活動中の飲酒、喫煙、酒気を帯びた状態での活動は禁止です。休憩中に喫煙をする場合は、定められたルールに従いましょう。



#### 薬の服薬

覚せい剤などの違法薬物、その他違法と認識されるすべての薬物について使用または所持を禁止します。医学的に処方されている薬を服用している場合は、事前に現場の責任者に相談してください。

#### 服装等

ユニフォームは、配布の際の着用ルールに従って着用・管理しましょう。また、ユニフォーム等ボランティアとして活動するにあたって提供する物品は、活動時に必ず必要になります。インターネットオークション等で転売および第三者へ譲渡しないでください。

column

#### ア krediyation カード

Field Cast のみなさんには、ア krediyation カードを配付します。ア krediyation カードとは、大会期間中の本人確認のための非常に重要なカードで、活動中は常に着用する必要があります。また、競技会場や選手村等への適切なアクセスの管理をするための機能も果たしています。

- ・ア krediyation カードを忘れてしまった場合、会場内に入れません。大会期間中は常に携帯し、毎日必ず持ってきましょう。
- ・万一、忘れてしまった場合は、現場の責任者等に連絡し、その指示に従ってください。
- ・ア krediyation カードにピンバッジ・ステッカー等を付けたり、穴を開けたりすることは禁止されています。カードが破損すると使用できなくなることがありますのでご注意ください。



#### 時間

私たちはチームとして活動します。他のメンバーに迷惑をかけないよう、時間を守りましょう。やむを得ず遅刻や早退をする場合は、事前に決められた連絡先に連絡するようにしましょう。

#### 秘密保持、個人情報保護

活動に関連して知り得た個人情報、機密情報その他一切の情報を事前の承諾なく開示・漏洩してはいけません。  
活動中、新聞、雑誌、テレビなどのメディアからインタビュー等取材を依頼された場合、すぐに応じるのではなく、まずは現場の責任者に相談しましょう。また、選手、来賓、観客、Field Cast・City Cast および大会関係者に対して、本人の意思に反して個人情報を聞き出すことも禁止です。



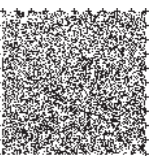
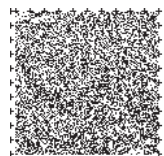
#### 活動中の写真・動画の撮影、SNS による発信

活動中のご自身の携帯電話、スマートフォンおよびカメラ等の使用（写真・動画の撮影、録音を含む）については、定められたルールに従いましょう。活動中は、選手に出会うこともあるかもしれませんが、競技前、大事な本番を控えて集中している選手も多くいます。勝手に撮影して不快な思いをさせるようなことはやめましょう。また、活動に関する SNS \* での発信や交流も、ルールに従って行いましょう。

\* ソーシャルネットワークサービス (Social Networking Service) の略で、登録された利用者同士が交流できる Web サイトの会員制サービスのこと

#### その他、以下のような行為はやめましょう

- ・選手、来賓、観客、Field Cast・City Cast および大会関係者に対し、東京 2020 大会とは関係のない勧誘行為
- ・活動に関し、第三者から不当な金品の借用または贈与、もしくは供応の利益を受ける行為
- ・許可なく大会の運営に使用される備品、配布物品等を持ち帰る行為



## VI. 安全管理・注意事項

column

### アンブッシュ・マーケティングとクリーンベニューについて

オリンピック・パラリンピックには、以下のようなルールもあります。

#### アンブッシュ・マーケティングの禁止

オリンピック・パラリンピックに関わる知的財産を使用したマーケティング活動は、大会パートナー企業等に限定されています。

アンブッシュ・マーケティングとは、故意であるか否かを問わず、大会パートナー企業以外がオリンピック・パラリンピックに関わる知的財産やそのイメージを広告・販売促進・集金活動に使用することであり、いわゆる便乗広告、便乗商売等を意味します。

例えば、大会パートナー企業ではない企業が「TOKYO 2020開催記念キャンペーン」などといった大会に関連付けた販促活動を行ったり、大会開催会場で特定の企業のロゴが入った横断幕を掲げる等といった行為が該当します。権利を持たない企業によるアンブッシュが頻発してしまうと、大会パートナー企業のマーケティング活動が成立しなくなり、大会運営に必要な人、物資、お金が不足する事態を招き、大会運営や選手強化に大きな影響を及ぼします。活動をするときは、アンブッシュと受け取られるような行為はやめましょう。

#### クリーンベニュー

オリンピック憲章には、オリンピックに関連するすべての会場内での商業的な広告や企業ロゴ等のブランド表示、宣伝行為を掲出することを禁じる、いわゆる「クリーンベニュー原則」が設けられています（パラリンピックにも準用）。クリーンベニューとは、大会用の装飾と承認された大会パートナーの存在のみが見られる状態にあることをいい、会場内にあるブランド表示等はマスキングの処理を行います。例えば、活動する際に、特定の企業広告のほか、政治的、宗教的な宣伝を身体や身に付ける物に表示したりしてはいけません。活動するときは、提供されるユニフォーム以外のものは身に着けないようにしましょう。

## 2) ハラスメント

オリンピック憲章に定められている通り、人種、肌の色、性別、性的指向、言語、宗教、政治的またはその他の意見、国あるいは社会のルーツ、財産、出自やその他の身分などを理由とした差別的言動は禁止です。

同様に、パワーハラスメント、セクシャルハラスメントおよびその他の一切のハラスメント（精神的もしくは身体的苦痛を与える行為、活動環境を悪化させる行為）もしないようにしてください。

何気ないひと言に傷つく方もいます。メンバー同士が気持ちよく活動できるよう、無意識の言動にも注意しましょう。

女性なんだから  
そんなことまで  
しなくていいですよ。

いつまでやってるの？  
この活動が終わるまで  
休憩はなし！



うーん、日本人なら  
すぐにわかること  
なんだけどな。

なぜ豚肉が  
食べられないんですか？  
美味しいですよ、  
試してみましょうよ！

## 3. 緊急時の対応

活動中に思わぬ緊急事態に遭遇することがあるかもしれません。そのような場合でもあわてず、落ち着いて、次の4つの行動を心がけてください。

### 緊急時対応の原則

- ①自分自身の身の安全を守ることを最優先してください。
- ②被害等を発見したときは、自分だけで判断するのではなく、速やかに現場の責任者に報告してください。
- ③現場の責任者の指示に従って行動してください。
- ④避難が必要なときは、観客など周囲の人に声をかけながら、あらかじめ指定された避難場所に避難してください。

緊急事態ごとに注意が必要な事項は、以下のとおりですので、ご自身の安全を確保するために、対応行動をあらかじめイメージしておきましょう。

また、避難場所や避難経路をあらかじめ確認しておき、適切な避難行動ができるように心がけましょう。

## 1) 地震

### 【地震発生時】

揺れを感じたり、緊急地震速報を受けたときは、まずは落ちついて、物が「落ちてこない」「倒れてこない」「移動してこない」空間に身を寄せ、揺れがおさまるまで様子を見ましょう。

#### 身体防護のポイント「まず低く、頭を守り、動かない」

緊急地震速報が放送されたら、速やかに姿勢を低くし、机などがあれば下にもぐるなど頭を防護し、揺れがおさまるまで、その場で動かないようにしてください。



(提供 効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議)

### 【地震直後】

#### 建物内にいる場合

火の元確認・初期消火：揺れがおさまってから火の始末をしましょう。

あわてて行動しない：周囲を確認せずに外に出ると、転倒や落下物、ガラス破片などによりケガをするおそれがありますので、注意しましょう。

窓や戸を開け、出口を確保：揺れがおさまってからドアなどを開け、出口を確保しましょう。

#### 屋外にいる場合

門や扉には近寄らない：ブロック塀などは崩れるおそれがありますので、近寄らないようにしましょう。また、ビルや高所からの落下物にも注意しましょう。

火災・津波に備える：周辺で大規模火災が発生している場合や、津波が予想される沿岸部にいる場合は、安全な場所へ速やかに避難しましょう。

## VI. 安全管理・注意事項

### 【地震後】

正しい情報を入手することが、何よりも大切です。不正確なうわさや伝聞情報などが流布することもあります。現場の責任者等や、ラジオやテレビ、消防署、行政などから正しい情報を得るように心がけましょう。

## 2) 火災

### 【初期消火】

火災の発生を発見したらまずは周囲の人に知らせましょう。

自分自身の身の安全を守るために、消火器の使い方を覚えておきましょう。

初期消火の限界は、炎が天井に届くまでが目安ですので、退路を確保しながら初期消火することが重要です。



### 【避難】

火災からの避難でまず大事なものは、煙を吸い込まないことです。口や鼻をハンカチなどで覆い、できるだけ低い姿勢をとり、安全な場所に避難しましょう。

#### 避難経路の選択

出火場所を避け、煙等の影響のおそれがない経路を選択しましょう。エレベーターは、火災により使用できません。

#### 避難の方法

煙は上方から溜まりますので、低い位置には比較的きれいな空気が残っており、視界も確保しやすくなります。そのため、ハンカチ等を口と鼻にあて、煙を吸い込まないよう低い姿勢で避難しましょう。

万一、煙で視界が悪くなった場合は、方向が分からなくならないよう左右どちらか片側の壁に触れながら避難しましょう。



非常口、避難口そのものの場所を表す避難口誘導灯



非常口や避難口までの通路や経路を表す避難経路誘導灯

## 3) 気象災害（台風、集中豪雨、落雷、高潮、竜巻など）

### 最新の気象警報・注意報に注意しましょう

気象警報・注意報は、「注意報」「警報」「特別警報」など段階があります。

#### 大雨、洪水、高潮等の場合

地下街や半地下の場所、海や河川に近いところなどでは、冠水や高潮、河川はん濫の危険がありますので、むやみに近づかないように注意しましょう。

また、洪水や高潮への事前の備えとして、各自治体で発行しているハザードマップ等を参照し、浸水が予想される区域や高潮の高さを確認しておくといでしょう。

#### 落雷や竜巻の場合

夏は、集中豪雨などで突然の落雷、竜巻の危険があります。

雷鳴が聞こえたら、樹木や電柱などの高いものに近づかないように注意しましょう。

開けた場所にいる場合は、鉄筋コンクリートの建築の中などに避難しましょう。

近くに安全な場所がないときは、樹木や電柱などの高いものから離れた場所で、姿勢を低くして待機しましょう。

竜巻が発生した場合は、建物内の安全な場所や、物陰やくぼみなどに隠れて竜巻の通過を待ちましょう。



## 4) テロ

### 爆発が起こったら

とっさに姿勢を低くし、身の安全を図りましょう。

周囲で物が落下している場合には、落下が止まるまで、頑丈なテーブルなどの下に身を隠しましょう。

### 化学剤、生物剤が散布された場合

口と鼻をハンカチで覆いながら、その場から直ちに離れ、外気から密閉性の高い屋内の部屋または感染のおそれのない安全な地域に避難しましょう。

避難した屋内では、窓を閉め、目張りにより室内を密閉し、できるだけ窓のない中央の部屋に移動しましょう。

### 核物質が散布された場合

閃光や火球が発生した場合には、失明するおそれがあるので見ないようにしましょう。

遮へい物の陰に身を隠しましょう。近隣に建物があればその中へ避難してください。地下施設や鉄筋コンクリートの建物であればより安全です。

上着を頭から被り、口と鼻をハンカチで覆うなどにより、皮膚の露出をなるべく少なくしながら、爆発地点からなるべく遠く離れましょう。その際、風下を避けて風向きとなるべく垂直方向に避難しましょう。