

「あと少し」の無理が命取り!

熱中症は



です

☑ 天気予報・体調を確認

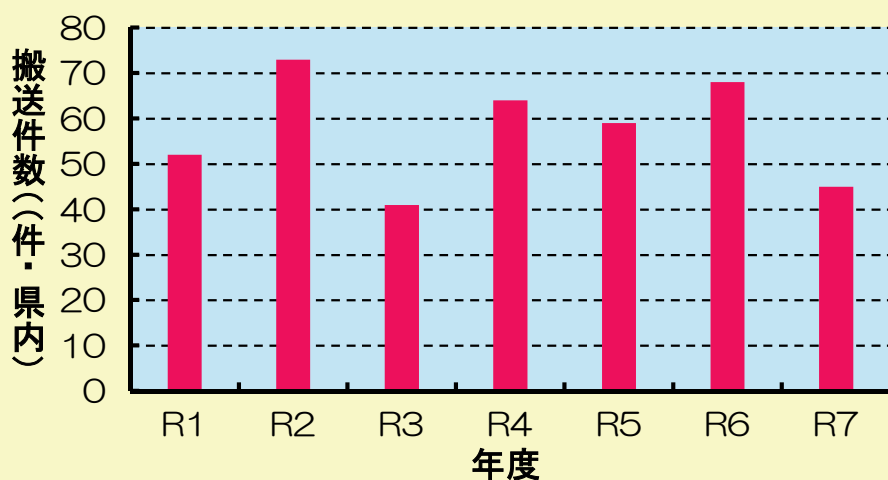
☑ こまめな水分補給と休憩

☑ 涼しい服装・対策グッズの活用

☑ 単独作業を避ける・単独作業

の場合は連絡をとり合う

農作業中の熱中症救急搬送件数



鳥取県農作業安全・農機具盗難防止協議会

事務局 JA鳥取県中央会JA総合支援部農業くらし対策室  
鳥取県農林水産部農業振興局経営支援課

電話:0857-21-2633  
電話:0857-26-7327

# 農作業中の熱中症の予防管理

## ○ 高温時の作業を避けましょう

- **最高気温30℃以上**が3日以上予想される場合には**熱中症警戒期間**が発表され、**最高気温35℃以上**が3日以上予想される場合には**熱中症特別警戒期間**が発表されます。

- 天気予報や県の「あんしんトリピーメール」等で情報を入手しましょう。

## ○ こまめに休憩し、水分を補給しましょう

- 農作業には必ず水、氷（保冷剤）や濡れタオルなどを持参しましょう。
- 涼しい日陰等で休憩し、**20分ごとにコップ1～2杯の水分**と適宜塩分も補給しましよ

## ○ 涼しい服装で、体温を調節しましょう

- 農作業の際は帽子を着用し、汗を吸いやすく乾きやすい素材の衣服を着用しましょう。
- **空冷ファン付き着衣や冷却グッズを有効活用**し、作業中の体温を調節しましょう。



## ○ 作業は2人以上で行いましょう

- 急に動けなくなることがあるため、**1人での作業は避けましょう。**
- 1人で作業する場合は、必ず、家族等に**作業場所と帰宅予定時刻を伝えましょう。**

## ○ 天気予報の暑さ指数(WBGT)を見ましょう

- 今日、明日の作業強度が高い場合は、軽い作業へ変更しましょう。
- 変更が難しい場合は、作業する時間帯を朝夕の時間帯にずらしましょう
- 休憩や給水の回数を増やしましょう。

## 暑さ指数に応じた作業の目安を参考にしましょう

作業強度／WBGT基準値	農作業の例
作業は原則中止／3.1以上	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 冷房の効いた室内での軽作業のみとする</li> </ul>
軽作業（厳重警戒必要）／3.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 楽な座位、立位、軽い手作業（書く、簿記など）</li> <li>・ 手及び腕の作業（点検、組み立てや軽い材料の区分け）</li> <li>・ 腕と足の作業（普通の状態での乗り物の運転、足のスイッチやペダルの操作）</li> </ul>
中程度の作業（警戒を怠らない）／2.8 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ トラクターや重機の操作、草むしり、果物や野菜の収穫</li> <li>・ 軽量の荷車や手押し車を押したり引いたりする</li> </ul>
重労働（積極的に水分補給）／2.5 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ シャベルを使って少量の土の移動、刈払い機で草刈り</li> <li>・ 重い荷物の荷車や手押し車を押したり引いたりする</li> </ul>
ほぼ安全／2.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 激しくシャベルを使ったり掘ったりする、鍬で畑を耕す</li> </ul>