

「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

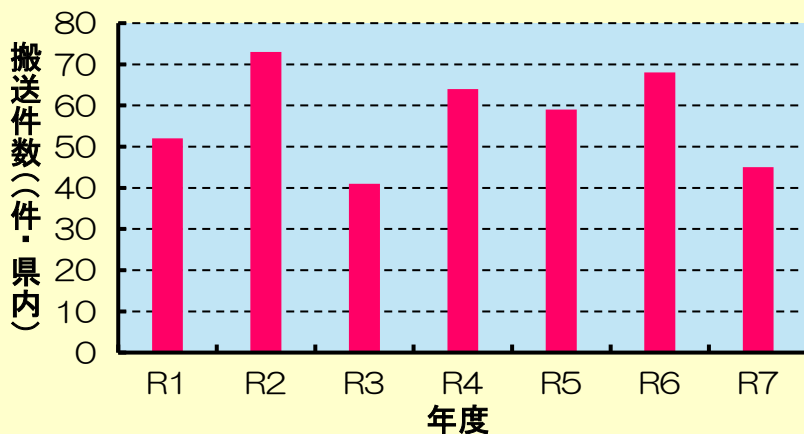
☑ こまめな水分補給と休憩

☑ 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ょう。

○ 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	・ 冷房の効いた室内での軽作業のみとする
軽作業 (厳重警戒必要) / 3.0	・ 楽な座位、立位、軽い手作業 (書く、簿記など) ・ 手及び腕の作業 (点検、組み立てや軽い材料の区分け) ・ 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)
中程度の作業 (警戒を怠らない) / 2.8 	・ トラクターや重機の操作、草むしり、果物や野菜の収穫 ・ 軽量の荷車や手押し車を押したり引いたりする
重労働 (積極的に水分補給) / 2.5 	・ シャベルを使って少量の土の移動、刈払い機で草刈り ・ 重い荷物の荷車や手押し車を押したり引いたりする
ほぼ安全 / 2.1	・ 激しくシャベルを使ったり掘ったりする、鍬で畑を耕す