

# 農林水産業における熱中症対策

作業前の少しの心がけ、手軽なアイテムの導入で熱中症を予防し、作業事故を減らしましょう

## Point 1

### 作業前の心がけ

- 体調 ... 体調が悪いと熱中症リスクが高まります。無理せず休みましょう。朝食でしっかりと栄養と水分を取りましょう。
- 天気予報 ... 天気予報で、1日の気温変化、湿度変化を確認しましょう。
- 飲み物 ... 冷たい飲み物、電解質を含んだ飲み物を持参しましょう。
- 緊急連絡先 ... 万が一に備え、携帯電話や無線機を持参しましょう。手持ち品や作業車に緊急連絡先をメモしておきましょう。
- 作業計画 ... 気温の高い時間帯を外して作業しましょう。休憩を十分に入れ、作業時間を短縮しましょう。



**無理をしないこと、備えることが、熱中症予防の前提**

## Point 2

### 作業中の心がけ

- 暑さ指数 ... 熱中症は気温だけでなく、湿度や日射の影響を受けます。現場の暑さ指数を確認し、リスクを把握しましょう。
- 休憩 ... 暑い日は、いつも以上に小まめに休憩を取りましょう。日陰や手足を露出できる休憩場所を確保しましょう。
- 水分補給 ... のどが渴いていなくても、20分に1回、コップ1杯以上の水分を補給しましょう。
- 塩分補給 ... 電解質を含む飲み物や、塩飴・タブレットから塩分補給をしましょう。



**小まめに休み、水分補給することが、熱中症予防の基本**

このリーフレットのねらい

## Point 3

### 熱中症対策アイテムの導入

#### 暑い時間帯の作業を避けられない場合



暑い時間帯を避けて作業するのが対策の基本ですが、作業工程や役割分担などにより、それが難しいのも現実です。そのような時は、次のアイテムを導入し、身体の負担を減らしましょう。

**特集1 身体を冷やす服装の導入**

**特集2 体温調整をサポートする装備の導入**

#### 1人作業のリスクを回避したい場合



複数人で作業をし、互いに声を掛け合って休憩したり、安全を確認できることが望ましいですが、1人作業となる場合なども想定されます。そのような時は、次のアイテムを導入し、安全管理をサポートしましょう。

**特集3 身体をモニタリングする機器の導入**

**応急措置用品、冷却グッズの携行**

#### 作業環境を改善したい場合



日陰のない野外や風通しの悪いハウス内など、農林水産業の現場は必ずしも作業環境がよくありません。そのため、少しでも作業環境を改善し、熱中症の予防に努めましょう。

**特集4 作業場の改善、休憩の質的向上**