



# 農作業中の 熱中症対策チェック

## 高温時の作業は、避けましょう

特に70歳以上の方は、のどのかわきや気温の上昇を感じづらくなります。日中の気温の高い時間帯は外して作業しましょう。

## 単独作業は、避けましょう

なるべく2人以上で作業し、時間を決めて声をかけあったり、異常がないか確認しあうようにしましょう。

## 20分おきに 休憩 & 水分補給しましょう

涼しい日陰などで作業着を脱ぎ、体温を下げましょう。のどがかわいていなくても、20分おきに毎回コップ1~2杯以上を目安に水分補給しましょう。

## 適宜マスクをはずしましょう

屋外やハウスで人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合にはマスクをはずすようにしましょう。

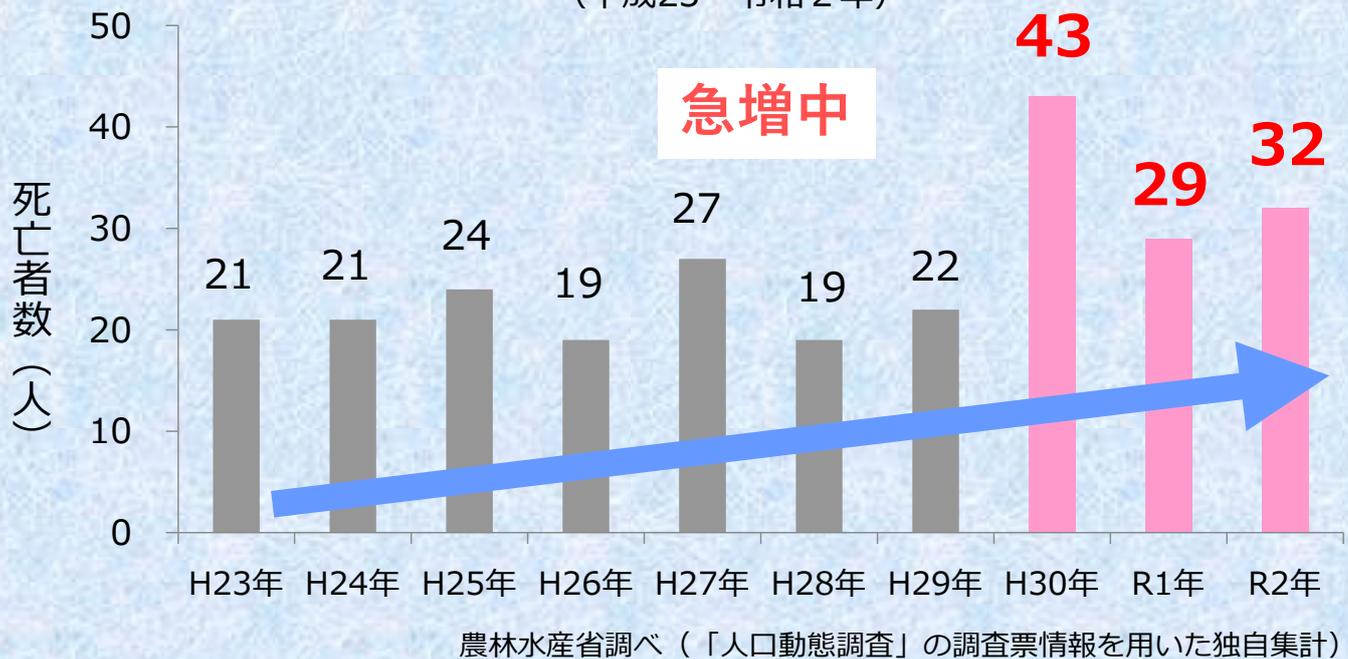
万が一に備えて、携帯電話を持って行きましょう。  
緊急連絡先や大切な人の連絡先も、登録しておきましょう。



農作業中の**熱中症による死者数**が**急増**しています。  
※平成30年:43人(ワースト1位)、令和2年:32人(ワースト2位)

自動車を運転のときにシートベルトを締めるように、  
農作業を行うときは「**熱中症対策**」で**命を守りましょう**。

農作業中の熱中症による死亡者数の推移  
(平成23～令和2年)



## 基本的な熱中症対策

- 作業は気温の高い時間帯を外す
- 作業前・作業中の水分・塩分補給、こまめな休憩
  - のどが乾いてなくても20分おきに休憩と水分補給
  - 塩分摂取(スポーツ飲料、塩分補給用タブレットも可)
- 熱中症予防グッズの活用
  - 屋外では帽子、吸汗速乾性素材の衣服、屋内では送風機やスポットクーラーなど
- 単独作業を避ける
  - 作業は2人以上で行うか、時間を決めて声かけ

屋外や外気の流入が妨げられないハウス内では身体的距離(※)が確保できない中で会話を行う場合を除き、マスクの着用は必要ないとされていますので、適宜マスクを外しましょう。(※2m以上を目安)

それでも体調が悪くなったら

1. すぐに作業を中断
2. 応急措置
  - 涼しい場所に避難
  - 服を緩める
  - 水などで体を冷やす、水分補給
3. (応急処置で症状が改善しない場合は) **まよわず病院へ**