

農場での熱中症に備えましょう

1. 熱中症リスク評価

○熱中症リスクが高い作業を特定しましょう

高温多湿下での連続作業、衣服や保護具により負荷が掛かる作業を把握しましょう。

(例) ビニールハウス内作業、炎天下での収穫作業等

○暑さ指数(WBGT値)を把握しましょう

WBGT指数計、熱中症予防情報サイトなどで確認できます。

○熱中症リスクを評価しましょう

着衣補正値を加えたWBGT値が、身体作業強度及び暑熱順化の状況に応じた基準値を超える恐れがある場合は、熱中症リスク低減のための措置が必要です。

WBGT値が28以上の環境では、激しい作業(※)は避けましょう。

(※) シャベルを使って掘る、草刈り、重い荷車を運ぶ等



2. 熱中症リスクに応じた措置

○作業計画や報告体制を整備しましょう

WBGT値に応じた休憩・給水のタイミングを設定した作業計画を作成する、病院の連絡先を確認する、対応フローを作成するなど

○作業環境を整備しましょう

日陰、送風、換気、ミストを活用するなど

○作業中の熱中症対策を行いましょう

○作業前後にも健康管理に努めましょう

作業の前に睡眠不足や体調不良の確認をする、持病に配慮する、前日の飲酒を控える、朝食を摂取するなど

※詳しくは厚生労働省「職場における熱中症防止のためのガイドライン」をチェック！



作業中の熱中症対策

1. 高温時の作業は避けましょう

2. 単独作業は避けましょう

2人以上で作業し、時間を決めて声掛けや体調確認しましょう。

やむを得ずひとりで作業をする場合は、定期的に確認の連絡を取り合うようにしましょう。

3. 休憩&水分・塩分補給をしましょう

涼しい日陰などで体温を下げましょう。

のどが渴いていなくても、毎回コップ1～2杯を目安に水分・塩分の補給をしましょう。

4. 対策アイテムを活用しましょう！

熱い時間帯の作業が避けられない場合や、作業環境を改善したい場合は、対策アイテムを活用しましょう。

- ・ファンつき作業着
- ・冷却ベスト
- ・ネッククーラー
- ・ミストファン など



◎体調不良の症状があれば、 すぐに作業を中断しましょう！

めまいや頭痛、手足のしびれなどを感じたら体を冷やし、水分・塩分を補給しましょう。

頭痛、嘔吐、倦怠感、虚脱感がある時は、躊躇なく救急車を呼びましょう！



熱中症にご注意！