

農作業と暑さ指数について

- 暑さ指数(WBGT)は、暑さの厳しさを示す指標です。
- 高ければ高いほど、熱中症になりやすくなります。熱中症対策を行う場合、気温よりも暑さ指数を見るようにしましょう。

身体 作業 強度	作業の例	暑さ指数(WBGT) 基準値
安静	安静	33 (暑さに慣れていない人は32)
軽作業 	- 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)	30 (暑さに慣れていない人は29)
中程度の作業 	- トラクターや重機の操作、草むしり、果物や野菜を摘む - 軽量の荷車や手押し車を押したり引いたりする	28 (暑さに慣れていない人は26)
激しい作業 	- シャベルを使う、草刈り、掘る、のこぎりをひく - 重い荷物の荷車や手押し車を押したり引いたりする	25 (暑さに慣れていない人は22)
極めて激しい作業	激しくシャベルを使ったり掘ったりする、斧をふるう、階段を登る、走る	23 (暑さに慣れていない人は18)

日本工業規格Z8504(人間工学—WBGT(湿球黒球温度)指数に基づく作業者の熱ストレスの評価—暑熱環境) 附属書A「WBGT熱ストレス指数の基準値表」を基に作成

**お住まいの地域の暑さ指数は
こちらから見られます！**

http://www.wbgt.env.go.jp/wbgt_data.php

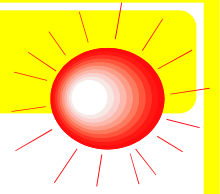


**お住まいの地域の暑さ指数を毎朝
メールでお届けすることもできます！**

http://www.wbgt.env.go.jp/mail_service.php



夏の農作業で心がけること

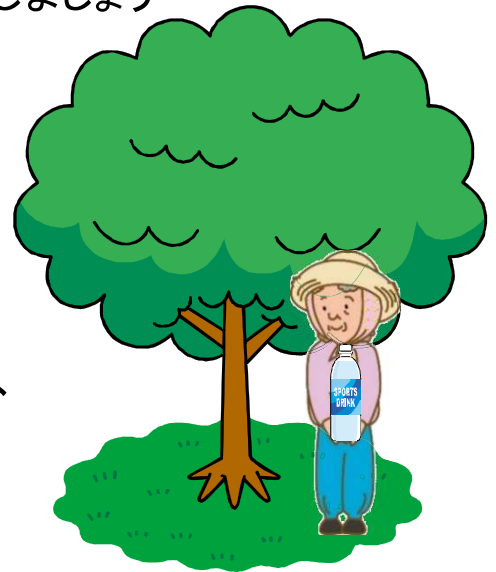


1. 日中の気温の高い時間帯を外して作業を行いましょう

- ☀ 特に70歳以上の方は、のどの渇きや気温の上昇を感じづらくなるので、高温時の作業は極力避けましょう

2. 作業前・作業中の水分補給、こまめな休憩をとりましょう

- ☀ のどが乾いていなくても20分おきに休憩し、
毎回コップ1～2杯以上を目安に水分補給しましょう
- ☀ 足がつったり、筋肉がピクピクする症状がみられたら、0.1～0.2%程度の食塩水（1Lの水に1～2gの食塩）、スポーツ飲料、塩分補給用タブレットを摂取しましょう
※市販品を摂取する際は、必ず成分表示をチェックし、適切な量を摂取してください。
- ☀ 休憩時は、日陰等の涼しい場所で休憩し、作業着を脱ぎ、手足を露出して体温を下げましょう



3. 熱中症予防グッズを活用しましょう

- ☀ 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を活用しましょう

4. 単独作業を避けましょう

- ☀ 作業は2人以上で行うか、時間を決めて水分・塩分補給の声かけを行うなど、定期的に異常がないか確認し合うようにしましょう

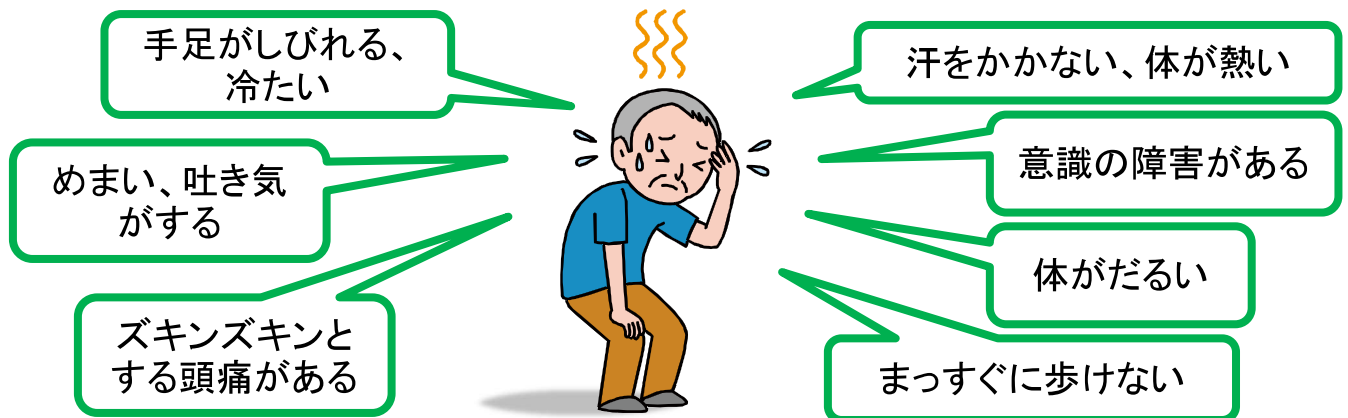
5. 高温多湿の環境を避けましょう

- ☀ 暑さ指数(WBGT)計、温度計、湿度計で、作業環境を確認しましょう。
- ☀ 作業場所には、日よけを設ける等できるだけ日陰で作業をするようにしましょう
- ☀ 特にビニールハウス等の施設内は風通しが悪く、早い時期、早い時間から暑さ指数(WBGT)が高くなるため、風通しを良くしたり断熱材を活用しましょう

熱中症が疑われる場合の処置

1. 暑い環境で体調不良の症状がみられたら、すぐに作業を中断しましょう

- ☀ 代表的な症状は以下のとおりですが、熱中症には特徴的な症状がなく、「暑い環境での体調不良」は全て熱中症の可能性あります

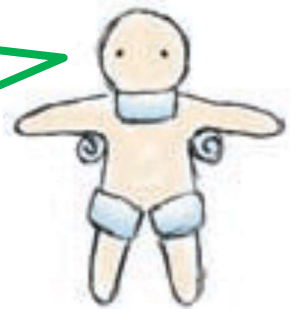


2. 応急処置を行いましょう



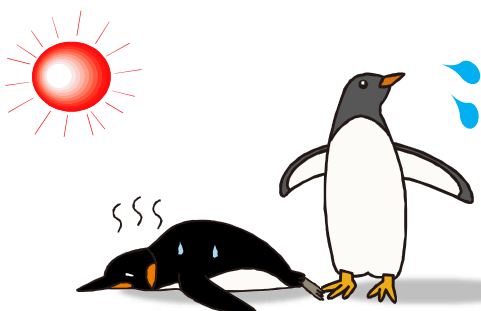
- ☀ 涼しい環境へ避難しましょう
- ☀ 服をゆるめて風通しをよくしましょう
- ☀ 水をかけたり、扇いだりして体を冷やしましょう
- ☀ 水分・塩分を補給しましょう

脇の下、両側の首筋、足の付け根を冷やすと効果的です



3. 病院で手当を受けましょう

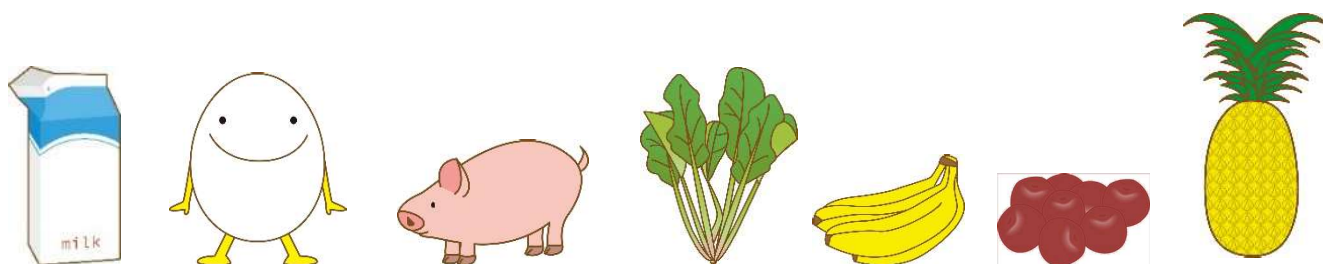
- ☀ 意識がない場合、自力で水が飲めない場合、応急処置を行っても症状がよくなる場合は、すぐに病院で手当を受けるようにして下さい



日常生活で心がけること

1. 暑くなる前に、熱中症に負けない体作りをしておきましょう

- ☀ 暑さに慣れるため、毎日30分くらい歩く習慣をつけましょう
- ☀ 暑さに強くなる食べ物を積極的にとりましょう
(ビタミンB1を含む豚肉や卵、カリウムを含むほうれん草やバナナ、クエン酸を含む梅干しやパイナップルなどが効果的です)



2. 暑くなってきたら、日々の体調管理に一段と気をつけるようにしましょう

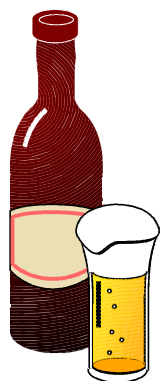
- ☀ 高血圧症・糖尿病等の持病や、睡眠不足・前日の飲酒・朝食の未摂取等は熱中症の発生に影響を与えます



朝食は作業前に欠かさず食べましょう



睡眠はしっかりとりましょう



お酒はほどほどにしましょう
(気づかないうちに脱水します)



持病がある場合や体調不良のときは
翌日の作業内容の変更などを検討しましょう

様々なシーンで活用できる熱中症対策アイテム

暑い時間帯の作業等が避けられない場合

☆ 身体を冷やす服装



▲ファン付きウェア

▼冷却ベスト



☆ 体温調整をサポート



▲ヘルメット帽子

▼ネッククーラー



1人作業のリスクを回避したい場合

☆ 身体をモニタリング



◀ウェアラブル端末

☆ 応急措置用品、冷却グッズの携行



▲救急セット



▲冷感タオル

作業環境を改善したい場合

☆ 作業場の改善、休憩の質的向上

ミスト噴射機能付きステンレスボトル▼



◀バケツの水を使うミストファン

▼工場扇やテントに後付けするミスト発生器



詳しくは、以下をチェック！

https://www.maff.go.jp/j/kanbo/sagyou_anzen/catalog.html

農林水産省

