

農作業中の熱中症対策について

ページ番号：0002309390 更新日：2025年7月14日更新

夏の農作業で心がけること

日中の気温の高い時間帯を外して作業を行いましょう

- 高温時の作業は極力避けましょう

作業前・作業中の水分補給、こまめな休憩をとりましょう

- のどが渇いていなくても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見られたら、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。

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

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

高温多湿の環境をさけましょう

- 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について

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

- 代表的な症状が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」はすべて熱中症の可能性あります
- 手足がしびれる・冷たい、めまいや吐き気がする、ズキンズキンとする頭痛がある、汗をかかない、体が熱い、体がだるい、まっすぐに歩けない など

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（脇の下、両側の首筋、足の付け根を冷やすと効果的です）
- 水分・塩分を補給しましょう

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良くならない場合は、すぐに病院で手当を受けるようにしてください
-

日常生活で心がけること

- 暑くなる前に、熱中症にまけない体作りをしておきましょう
- 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

■ Maffアプリと熱中症警戒アラートの連携

- 「熱中症警戒アラート」の運用が開始されます。ぜひご活用ください！

 [Maffアプリと熱中症警戒アラート等の連携](#)

■ 熱中症対策関連サイト（農林水産省・厚生労働省・環境庁・消防庁・気象庁ホームページ）

- 熱中症対策（農林水産省ホームページ）

https://www.maff.go.jp/j/seisan/sien/sizai/s_kikaika/anzen/nechu.html

- 熱中症予防のための情報・資料サイト（厚生労働省ホームページ）

https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/

- 熱中症予防情報（環境庁ホームページ__暑さ指数(Wbgt)予報、熱中症環境保健マニュアル、熱中症予防リーフレットなど）

<https://www.wbgt.env.go.jp/>

- 熱中症情報（消防庁ホームページ__[熱中症による救急搬送の状況など]

<https://www.fdma.go.jp/disaster/heatstroke/post3.html>

- 熱中症から身を守るために（気象庁ホームページ__[気温の観測情報、天気予報など]

<https://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/kurashi/netsu.html>

このページに関するお問い合わせ先

[地域農業振興課](#)

〒870-8501 大分市大手町 3 - 1 - 1（大分県庁舎本館 9 階）

安全農業班

Tel : 097-506-3661