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

一般的に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。

暑さ指数に応じた作業の目安

暑さ指数（WBGT）注）に応じた農作業を行いましょう。
お住まいの地域の暑さ指数（WBGT）に照らして、当日に予定している作業の強度が高い場合は、**より軽い作業への変更**を検討してください。変更が難しい場合は、**作業する時間を朝夕の時間帯にずらしたり、休憩や給水の回数を増やす**などの対策を行ってください。

注）**暑さ指数（WBGT）**とは、**暑さの厳しさを示す指標**です。暑さ指数が高ければ高いほど、熱中症になりやすくなります。

身体作業強度／ WBGT 基準値 （ ）内は暑さに慣れていない人	作業の例
安静／33（32）	・安静
軽作業／30（29） 	・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）
中程度の作業／28（26） 	・トラクターや重機の操作、草むしり、果物や野菜を摘む ・軽量な荷車や手押し車を押したり引いたりする
激しい作業／26（23） 	・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
極めて激しい作業／25（20）	・激しくシャベルを使ったり掘ったりする、斧をふるう

日本工業規格Z8504（熱環境の人間工学―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確認できます！

環境省
「熱中症予防
情報サイト」

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！

環境省
「熱中症予防
情報サイト」

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