

農作業中の 熱中症から身を守ろう

～家族で防ぐ、みんなで呼びかけ～



熱中症とは？

熱中症とは、高温多湿な環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をさします。

軽症

重症

I 度	II 度	III 度	IV 度
めまい・失神、筋肉痛・筋肉の硬直（こむら返り） 	頭痛・気分の不快・吐気・嘔吐・倦怠感・虚脱感 	意識障害・痙攣・手足の運動障害、高体温 	深部体温が40度以上で、意識疎通ができない 

※重篤な熱中症では後遺症が残る可能性があります。

症状としては、脳などの中枢神経障害、倦怠感やめまい、頭痛などが長期間継続される場合があります。

農作業時における熱中症を防ぐ4つの鉄則

01 暑さを避ける

高温時の作業は極力避け、日陰や風通しの良い場所で作業しましょう。

02 熱中症アイテムの活用

帽子や吸湿速乾性の衣服の着用、ファン付きウェアや送風機を活用しましょう。



03 こまめな休憩と水分補給

喉の渇きを感じる前に、こまめに水分・塩分を補給しましょう。



04 単独作業は避ける

熱中症になってしまった際、早期発見、対処が大切です。複数名で作業し、時間を決めて声をかけあいましょう。

熱中症対策おすすめアイテム

●身体冷却

暑い時の作業等が避けられないときに活躍（例：ネッククーラー、アイスラリー等）

●1人作業の備え

やむを得ず1人作業をする際にもリスクを回避するときに活躍（例：ウェアラブル端末、応急セット）

●環境改善

作業場を涼しくしたり、休憩の質を高めたいときに活躍（例：ミストファン）



おすすめアイテム集

1



2



出典：農林水産省

おすすめ情報・サイト

●熱中症警戒アラート

環境省では、登録した地域の熱中症警戒アラートを1日2回、7時頃（当日の情報）と17時頃（翌日の情報）を発信しております。また、熱中症特別警戒アラートは1日1回、14時頃（翌日の情報）を配信しております。登録は以下、二次元コードより可能です。

PC・スマホから



ガラケーから



LINE公式アカウントから



出典：環境省「熱中症予防情報サイト」

●リーフレットの活用

農業現場における熱中症対策のポイントを簡潔にまとめたリーフレットを農林水産省が作成しております。日々の作業における安全確保のため、以下二次元QRコードよりぜひ活用ください。



出典：「熱中症対策で夏でも元気に！」
（大塚製薬（株）×農林水産省）

熱中症が疑われる場合には

01 作業を中断

（代表的な症状）

- ・汗をかかない、身体が熱い
- ・めまい、吐き気、頭痛
- ・倦怠感、判断力低下



02 応急措置

- ・涼しい環境へ避難
- ・衣類をゆるめ身体を冷やす
- ・氷のう等があれば、首、わきの下、太腿のつけ根を集中的に冷やす
- ・水分、塩分を補給



03 病院へ

- ・応急処置をしても症状が改善しない場合は医療機関で診療を受けましょう！！



Check

熱中症セルフチェック



熱中症セルフチェック
（出典：熱中症ゼロへ）



熱中症チェックシート
（出典：ウェザーニューズ）



熱中症の予備軍-
「隠れ脱水症」の見つけ方
（出典：厚生労働省）

出典：農林水産省「農作業中の熱中症を
予防しましょう！」より一部抜粋