

熱中症に注意しましょう

令和8年4月 長野県諏訪農業農村支援センター

予防が大切！

暑さを避ける

高温時の作業は極力避け、日陰や風通しのよい場所で作業



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



単独作業は避ける

複数名で作業を行う、時間を決めて連絡をとり合う



熱中症対策アイテムの活用

帽子や吸湿速乾性の衣服の着用、空調服や送風機の活用



気を付けたい初期症状

手足がつる

立ちくらみ・めまい手足がつる

吐き気がする

汗のかき方がおかしい



イライラしている

フラフラしている

ボーッとしている

呼びかけに反応しない

対処の基本的な考え方

01 作業を中断



(代表的な症状)

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

02 応急処置



- 涼しい環境へ避難
- 衣服をゆるめ体を冷やす
- 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!!

労働者を雇用する全ての事業者に対し 労働者への熱中症対策が義務化されました

熱中症のおそれがある労働者を早期に見つけ、その状況に応じ、迅速かつ適切に対処する「体制整備」、「手順作成」、「関係者へ周知」が事業者に義務化されました。

対策を怠った場合には、6か月以下の拘禁刑か50万円以下の罰金が科される可能性があります。

対象となるのは

**「WBGT28度以上又は気温31度以上の環境下で
連続1時間以上又は1日4時間を超えて実施」が見込まれる作業**

【WBGT（暑さ指数）】とは？

体と外気との熱のやりとり（熱収支）に与える影響の大きい、「気温」、「湿度」、「日射・放射」、「風」の要素をもとに算出された指標です。暑さ指数（WBGT）は熱中症リスクを判断する数値として、運動時や作業時だけでなく、日常生活での指針としても活用されています。

（参考）熱中症対策関係 WEB サイト

・熱中症対策を含む農作業安全対策全般について

農林水産省ホームページ 「農作業安全対策」

https://www.maff.go.jp/j/seisan/sien/sizai/s_kikaika/anzen/index.html#necchuushou



・地域の高齢者等に対する熱中症対策の事例や 職場における熱中症予防対策等について

厚生労働省ホームページ 「熱中症関連情報」

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/index.html



・熱中症予防アイテムについて

農林水産省ホームページ 「作業安全対策に関するカタログ」

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



・熱中症警戒アラートや気温に関する予測情報などについて

気象庁ホームページ 「熱中症から身を守るために」

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



・熱中症全般について

環境省ホームページ 「熱中症予防情報サイト」

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

