



# 農作業時の熱中症予防対策チェックシート

## 作業前はこんなことに心がけましょう

- 体調は万全ですか？**  
二日酔い・寝不足・風邪気味の時は危険度が増します。
- 朝食は食べましたか？**  
朝食で取るべき栄養分と水分をとりましょう。
- 暑さ指数(WBGT)を確認しましたか？**  
ホームページ(<http://www.hitosuzumi.jp/wbgt>)や暑さ指数計で確認しましょう。
- 熱中症予防グッズを活用していますか？**  
屋外では帽子、吸汗・速乾性の高い服を着用し、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。
- 飲み物は持ちましたか？**  
特に65歳以上の方はのどの渇きを感じにくいです。
- 緊急連絡先を知っていますか？**  
万が一の時のために、携帯電話をもっていきましょう。
- 作業計画に無理はありませんか？**  
気温の高い時間帯を外して作業を行いましょう。  
もし暑い時間帯に作業する時は、作業時間を短くするなど計画しましょう。

こちらから  
チェック→



## 作業中はこんなことに心がけましょう

- 暑さ指数(WBGT)を確認しましたか？** 作業前だけでなく作業中も確認しましょう。
- 高温多湿の環境を改善しましたか？**  
特に施設内(ハウスや畜舎など)での作業は、断熱材の活用や風通しをよくするなどの対策をしましょう。
- 2人以上での作業ですか？**  
作業は2人以上で行い、  
時間をきめて水分・塩分補給の声をかけるなど定期的に異常がないか確認しましょう。
- 休憩の時間をとっていますか？**  
休憩時は作業着を脱ぎ、手足を露出して体温を下げましょう。  
木陰などの涼しい休憩場所を必ず確保しておきましょう。
- 水分・塩分補給の時間をとっていますか？**  
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杯以上をめやすに水分・塩分補給しましょう。

### どんなもので補給すればいいの？

1ℓの水に対して1~2gの塩分が含まれる飲料や、塩分タブレットで、水分・塩分を補給しましょう。  
※必ず成分表示を確認のうえ、適切な量を摂取してください。