



山口労発基 0429 第 3 号
8 中参山第 27 号
令和 8 年 5 月 12 日

山口県農業協同組合
代表理事理事長 折込 正一郎 殿

山口県農業法人協会
会 長 松村 正勝 殿

山口県集落営農法人連携協議会
会 長 野村 文雄 殿

山 口 労 働 局 長
中国四国農政局地方参事官（山口）
（公 印 省 略）

農作業中における熱中症予防対策の徹底について

日頃より、労働行政及び農林水産行政の推進に御尽力賜り厚く御礼申し上げます。

さて、昨年 1 年間の職場における全国の熱中症の発生状況を見ると、死亡を含む休業 4 日以上の死傷者数は 1,681 人、うち死亡者数は 15 人となっており、死亡者数は減少したものの、死傷者数は前年比約 4 割の大幅な増加となっています。

また、山口県内における休業 4 日以上の死傷者数は前年から減少し 21 人となりましたが、過去 10 年の統計では特に屋外作業における発生が多く割合を占めており、令和 5 年 7 月には 20 歳代の作業者が草刈り作業中に熱中症の疑いによって死亡するなど令和 5 年からの死亡者数は 4 人となっています。

こうした状況から、熱中症予防対策のさらなる推進のため本年 3 月に「職場における熱中症防止のためのガイドライン」が策定され、厚生労働省では、令和 8 年「STOP！熱中症 クールワークキャンペーン」を展開し、特に、①湿球黒球温度の値（WBGT 値）の把握とその値に応じた熱中症予防対策を適切に実施すること、②熱中症の重篤化による死亡災害を防止するため、「早期発見のための体制整備」、「重篤化を防止するための措置の実施手順の作成」、「関係作業員への周知」を行うこと、③糖尿病、高血圧症など熱中症の発症に影響を及ぼすおそれのある疾病を有する者に対して医師等の意見を踏まえた配慮を行うこと、に重点を置いた取組を呼びかけています。

さらに、農林水産省では、4～6 月を「熱中症対策研修実施強化期間」として位置づけ、暑さが本格化する前から熱中症対策に向けた研修の実施や注意喚起による農作業中の熱中症対策の徹底を図っております。

つきましては、夏季の気温の急上昇に伴い、熱中症発症の増加が懸念されることから、農業者等に対して熱中症の予防に関する情報の周知を図るとともに、熱中症の発症及び重篤化の防止に取り組んでいただきますよう、よろしくお願い申し上げます。

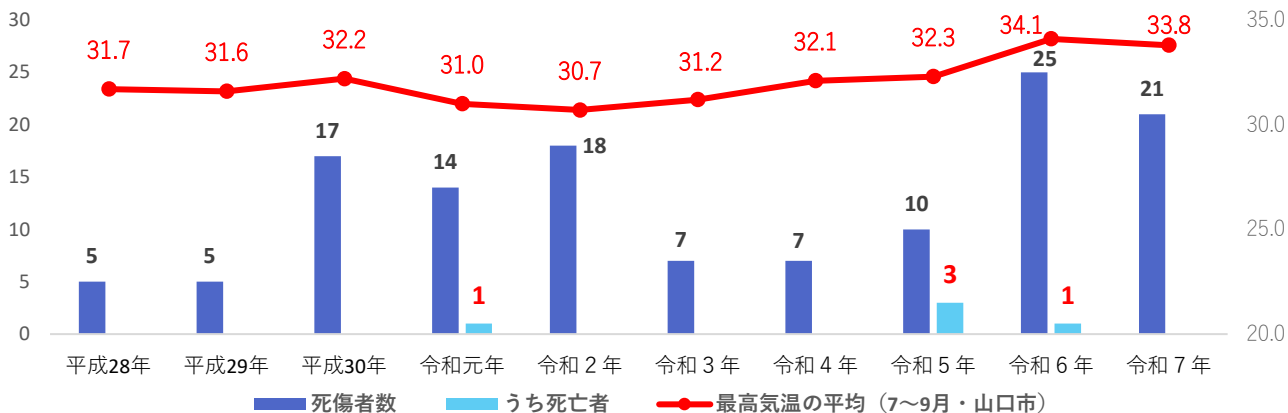
【添付資料】

- 資料 1 STOP！熱中症（厚労省）
- 資料 2 職場における熱中症対策の強化について（厚労省）
- 資料 3 熱中症予防対策セミナーを開催します（厚労省）※申込は締切済み
- 資料 4 農作業中の熱中症を予防しましょう（農水省）
- 資料 5 農作業における熱中症等対策研修テキスト（農水省）

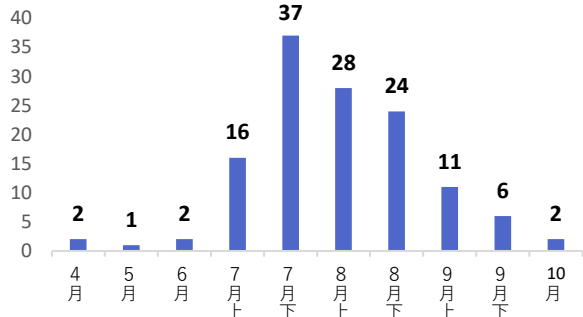
STOP! 熱中症

山口県内における熱中症による休業4日以上労働災害は、過去10年間で129件発生し、令和5、6年には連続して死亡災害も発生しています。

年別 暑い夏に要注意!

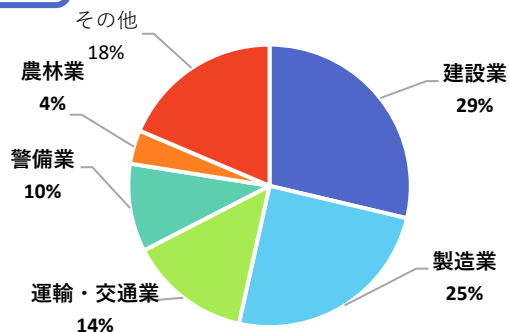


月別 7月に入ったら要注意!



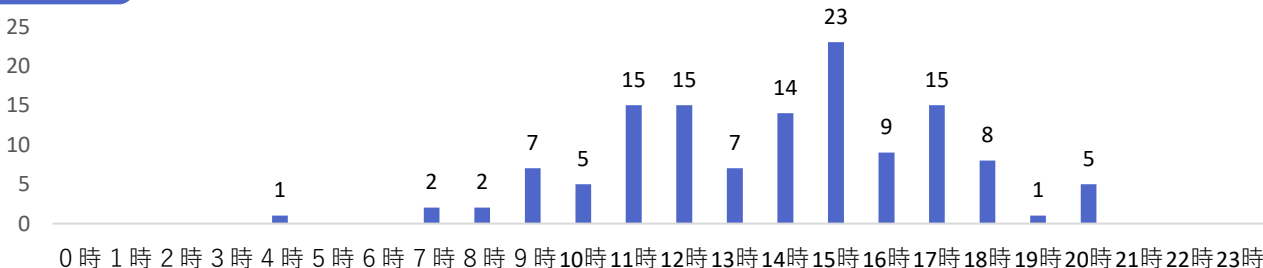
梅雨が明ける7月以降から、特に注意が必要です。

業種別 屋外作業は要注意!



屋外だけでなく、屋内での作業でも注意が必要です。

時間別 気温がピークとなる昼前から要注意!



午前中であっても油断せず、作業ペースの調整、こまめな休憩・水分補給を心がけましょう。

熱中症を予防するためにすべきこと

1 暑さ指数を把握しましょう

暑さ指数（WBGT）とは？

熱中症を防ぐための「暑さの目安」です。
気温・湿度・日差しを考慮するので同じ気温でも危険度が変わります。詳しくはこちら→【環境省HP】



2 暑さ指数に応じた対策をしましょう

服装

プレクーリング

日常の健康管理

休憩場所の整備

作業時間の短縮

水分・塩分の摂取

令和7年
義務化

熱中症の重篤化を防ぐためにすべきこと

義務

1 熱中症のおそれがある人を見つけたときに
すぐに報告できる体制を整えておきましょう

・体調不良者が発生したとき

緊急連絡先：000-0000-0000
担当者：●●●●

義務

2 熱中症のおそれがある人を見つけたときに
行うべき手順を作っておきましょう

・熱中症発生時の手順

- ①作業離脱、身体冷却
- ②救急隊要請
- ③医療機関への搬送

体制と手順は
周知しましょう



異常時の対応

作業離脱

身体冷却

救急隊の要請

一人にしない

参考情報

職場における
熱中症予防情報サイト
【厚生労働省HP】



<https://neccyusho.mhlw.go.jp/>

職場における
熱中症防止のための
ガイドライン

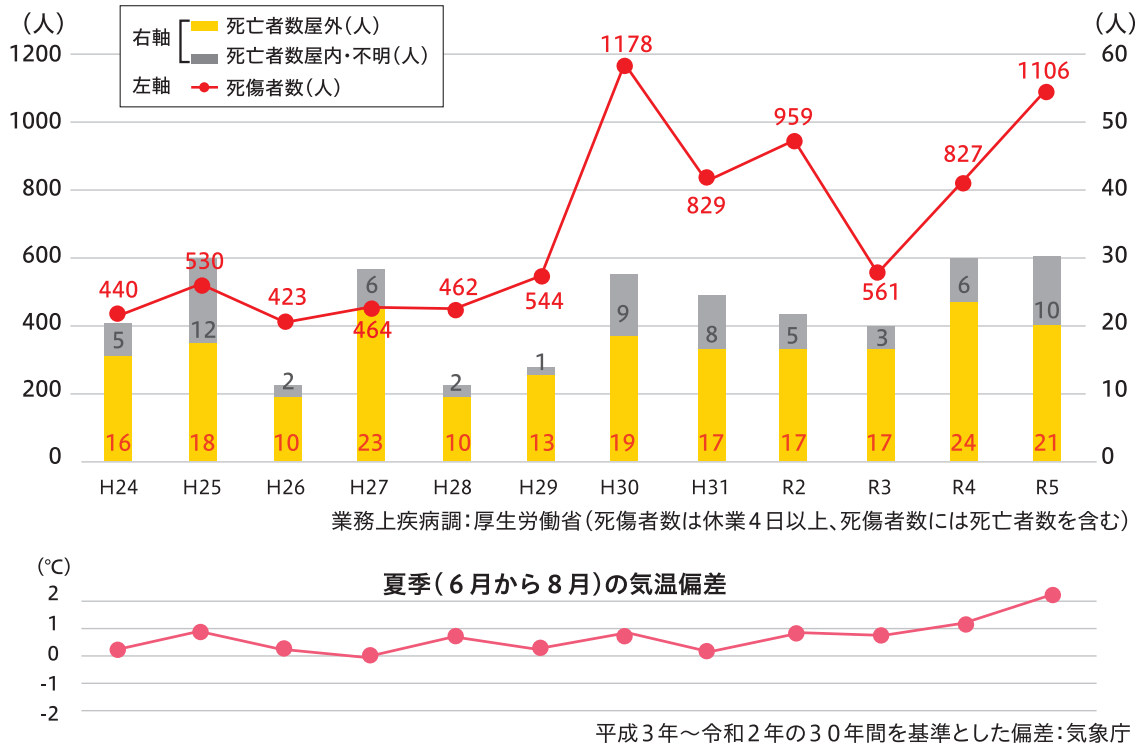


<https://www.mhlw.go.jp/content/11201250/001676048.pdf>

「 令和7年6月1日に
改正労働安全衛生規則が
施行されます 」

職場における
熱中症対策の
強化について

夏季の気温と職場における熱中症の災害発生状況(H24～)



熱中症による死亡災害の多発を踏まえた対策の強化について

職場における熱中症による死亡災害の傾向

- ・死亡災害が2年連続で30人レベル。
- ・熱中症は死亡災害に至る割合が、他の災害の約5～6倍。
- ・死亡者の約7割は屋外作業であるため、気候変動の影響により更なる増加の懸念。

ほとんどが
「初期症状の放置・対応の遅れ」

早急に求められる対策

「職場における熱中症予防基本対策要綱」や「STOP! 熱中症クールワークキャンペーン実施要綱」で実施を求めている事項、現場で効果を上げている対策を参考に、

現場において
死亡に至らせない(重篤化させない)ための
適切な対策の実施が必要。

熱中症死亡災害(R2-R5)の分析結果



100件の内容は以下のとおり

(1)
発見の遅れ

重篤化した
状態で発見
78件

(2)
異常時の
対応の不備

医療機関に
搬送しない等
41件

職場における熱中症予防基本対策要綱に基づく取り組み

第1 WBGT値(暑さ指数)の活用

WBGT基準値とは

暑熱環境による熱ストレスの評価を行う暑さ指数のこと

日本産業規格JIS Z 8504を参考に実際の作業現場で測定実測できない場合には、熱中症予防情報サイト等でWBGT基準値を把握。

WBGT基準値の活用方法

表1-1に基づいて身体作業強度とWBGT基準値を比べる

基準値を超える場合には

- ・冷房等により当該作業場所のWBGT基準値の低減を図ること
- ・身体作業強度(代謝率レベル)の低い作業に変更すること(表1-1参照)
- ・WBGT基準値より低いWBGT値である作業場所での作業に変更すること



それでも基準値を超えてしまうときには **第2 熱中症予防対策** を行う。

表1-1 身体作業強度等に応じたWBGT基準値

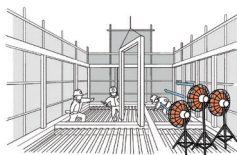
区分	身体作業強度(代謝率レベル)の例	各身体作業強度で作業する場合のWBGT値の目安値	
		暑熱順化者のWBGT基準値 °C	暑熱非順化者のWBGT基準値 °C
0 安静	安静、楽な座位 	33	32
1 低代謝率	・軽い手作業(書く、タイピング等) ・手及び腕の作業 ・腕及び脚の作業 など 	30	29
2 中程度代謝率	・継続的な手及び腕の作業 [くぎ(釘)打ち、盛土] ・腕及び脚の作業、 腕と胴体の作業 など 	28	26
3 高代謝率	・強度の腕及び胴体の作業 ・シヨベル作業、ハンマー作業 ・重量物の荷車及び手押し車を 押ししたり引いたりする など 	26	23
4 極高代謝率	・最大速度の速さでの とても激しい活動 ・激しくシャベルを使ったり 掘ったりする など 	25	20

第2 熱中症予防対策

1 作業環境管理

(1)WBGT値の低減等

屋外の高湿多湿作業場所においては、直射日光並びに周囲の壁面及び地面からの照り返しを遮ることができる簡易な屋根等を設けること。



(2)休憩場所の整備等

高温多湿作業場所の近隣に冷房を備えた休憩場所又は日陰等の涼しい休憩場所を設けること。



3 健康管理

(1)健康診断結果に基づく対応等

(2)日常の健康管理等

睡眠不足、体調不良、前日等の飲酒、朝食の未摂取等が熱中症の発症に影響を与えるおそれがあることに留意の上、日常の健康管理について指導を行うとともに、必要に応じ健康相談を行うこと。



(3)労働者の健康状態の確認

(4)身体の状態の確認

2 作業管理

(1)作業時間の短縮等

(2)暑熱順化

高温多湿作業場所において労働者を作業に従事させる場合には、暑熱順化(熱に慣れ当該環境に適応すること)の有無が、熱中症の発症リスクに大きく影響することを踏まえ、計画的に暑熱順化期間を設けることが望ましいこと。

(3)水分及び塩分の摂取

自覚症状の有無にかかわらず、水分及び塩分の作業前後の摂取及び作業中の定期的な摂取を指導すること。

(4)服装等

熱を吸収し、又は保熱しやすい服装は避け、透湿性及び通気性の良い服装を着用させること。



(5)作業中の巡視

4 労働衛生教育

労働者を高温多湿作業場所において作業に従事させる場合には、適切な作業管理、労働者自身による健康管理等が重要であることから、作業を管理する者及び労働者に対して、あらかじめ次の事項について労働衛生教育を行うこと。

(1)熱中症の症状

(2)熱中症の予防方法

(3)緊急時の救急処置

(4)熱中症の事例

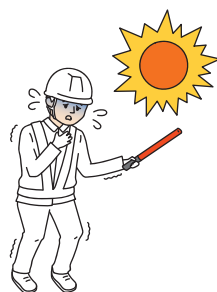


今回の労働安全衛生規則の改正について

基本的な考え方

見つける

(例) 作業員の様子がおかしい…



判断する

(例) 医療機関への搬送、救急隊要請



対処する

(例) 救急車が到着するまで
作業着を脱がせ水をかけ全身を急速冷却



現場の実態に
即した
具体的な対応

現場における対応

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ことにより、熱中症の重篤化を防止するため、以下の「体制整備」、「手順作成」、「関係者への周知」が事業者に義務付けられます。

1

「熱中症の自覚症状がある作業員」や「熱中症のおそれがある作業員を見つけた者」がその旨を報告するための体制整備及び関係作業員への周知。

※報告を受けるだけでなく、職場巡視やパディ制の採用、ウェアラブルデバイス等の活用や双方向での定期連絡などにより、熱中症の症状がある作業員を積極的に把握するように努めましょう。

2

熱中症のおそれがある労働者を把握した場合に迅速かつ的確な判断が可能となるよう、

- ① 事業場における緊急連絡網、緊急搬送先の連絡先及び所在地等
- ② 作業離脱、身体冷却、医療機関への搬送等熱中症による重篤化を防止するために必要な措置の実施手順の作成及び関係作業員への周知

※参考となるフロー図を2つ掲載していますが、これはあくまでも参考例であり、現場の実情にあった内容にしましょう。

※作業強度や着衣の状況等によっては、上記の作業に該当しない場合であっても熱中症のリスクが高まるため、上記に準じた対応が推奨されます。

※同一の作業場において、労働者以外の熱中症のおそれのある作業に従事する者についても、上記対応を講じることとします。

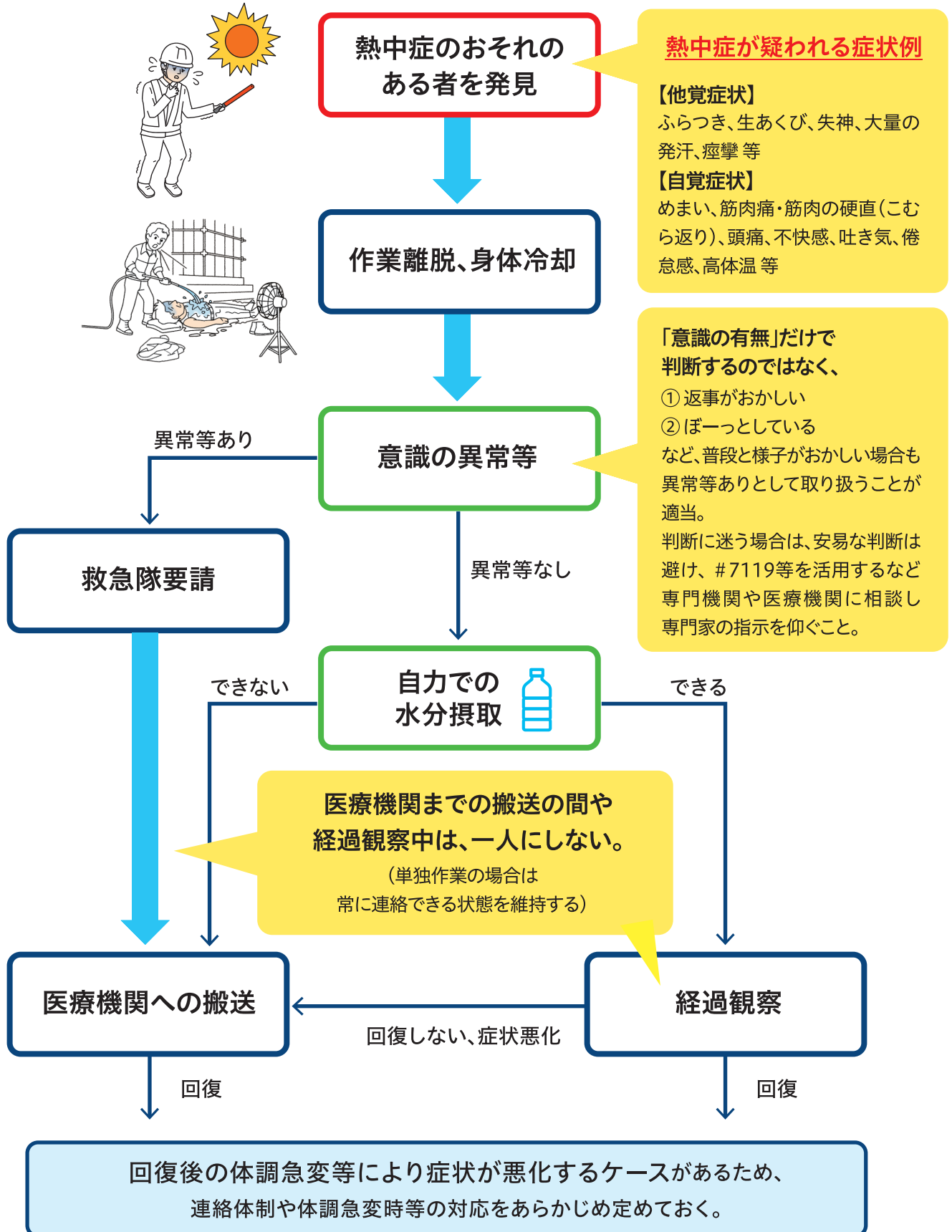
対象となるのは

「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

熱中症のおそれのある者に対する処置の例

フロー図 ①

※これはあくまでも参考例であり、現場の実情にあった内容にしましょう。



熱中症のおそれのある者に対する処置の例

フロー図 ②

※これはあくまでも参考例であり、現場の実情にあった内容にしましょう。



熱中症のおそれのある者を発見

作業離脱、身体冷却

医療機関への搬送

回復

熱中症が疑われる症状例

【他覚症状】

ふらつき、生あくび、失神、大量の発汗、痙攣等

【自覚症状】

めまい、筋肉痛・筋肉の硬直(こむら返り)、頭痛、不快感、吐き気、倦怠感、高体温等

① 返事がおかしい

② ぼーっとしている

など、普段と様子がおかしい場合も、熱中症のおそれありとして取り扱うことが適当。

医療機関までの搬送の間や経過観察中は、一人にしない。

(単独作業の場合は常に連絡できる状態を維持する)

医療機関への搬送に際しては、必要に応じて、救急隊を要請すること。

救急隊を要請すべきか判断に迷う場合は、

#7119等を活用するなど、専門機関や医療機関に相談し、専門家の指示を仰ぐことも考えられる。



回復後の体調急変等により症状が悪化するケースがあるため、連絡体制や体調急変時等の対応をあらかじめ定めておく。

“いつもと違う”と思ったら、**熱中症**を疑え

あれっ、
何かおかしい

手足がつる

立ちくらみ・めまい

吐き気

汗のかき方がおかしい

汗が止まらない／汗がでない



これも
初期症状

何となく
体調が悪い

すぐに
疲れる

あの人、
ちょっとヘン

イライラしている

フラフラしている

呼びかけに反応しない

ボーッとしている

すぐに周囲の人や現場管理者に申し出る

手順や連絡体制の周知の一例



【朝礼やミーティングでの周知】



【会議室や休憩所などわかりやすい場所への掲示】

件名: 本日はWBGT値が28°Cを
超える見込みです

皆様お疲れ様です。
本日のWBGT基準値は0°Cです。
作業時には充分に気をつけて、
水分補給及び休憩をしっかりと
お願いします。
体調不良者が発生した場合は、
フロー図に基づき対応いただき、
〇〇さん(000-0000-0000)へ
連絡するようにお願いします。
それでは本日もよろしくお願
いいたします。



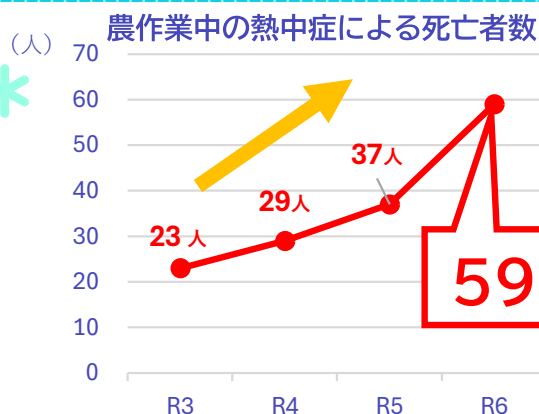
【メールやイントラネットでの通知】

農作業中の熱中症を 予防しましょう!!

熱中症等による死亡事故が急増しています！
4月1日～6月30日は熱中症等対策研修強化期間です。
各地域で開催される研修に参加しましょう！

* 農作業中の熱中症が急増 *

- 近年、農作業中の熱中症による死亡者は急増しています。
- このうち、約85%が7～8月に発生しています。



* 予防のポイント *

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



そのほか、日々の体調管理など熱中症に負けない体づくりをしておきましょう！



もっと
知りたい!!

熱中症対策

* 熱中症対策アイテム * *

身体を冷やす

暑い時間帯の作業等が避けられないときに活躍



ファン付きウェア、
ネッククーラー

1人作業の備え

やむを得ず1人作業をする際
のリスクを回避したいときに
活躍



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



ミストファン

* 熱中症が疑われる場合には * *

01 作業を中断



(代表的な症状)

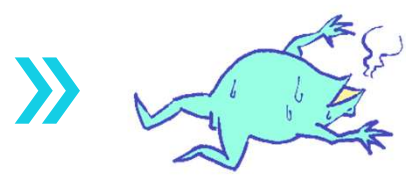
- ・ 汗をかかない、体が熱い
- ・ めまい、吐き気、頭痛
- ・ 倦怠感、判断力低下

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!!

7月～9月は“夏の熱中症等対策声かけ期間”

キャッチフレーズ:いのちをうばう、夏のひとり作業



農作業中の熱中症死亡事故の
多くは1人作業で発生しています。

大切な人の命を守るため、
家族や地域で声をかけあいましょう!



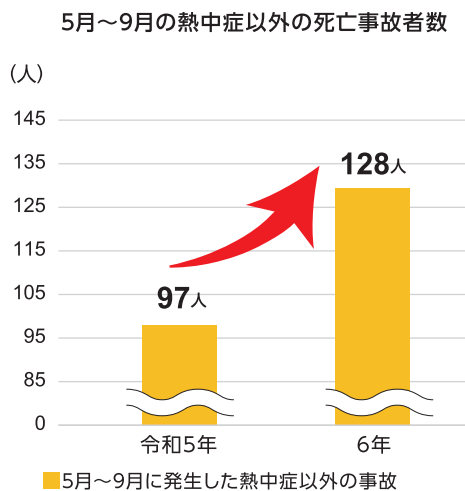
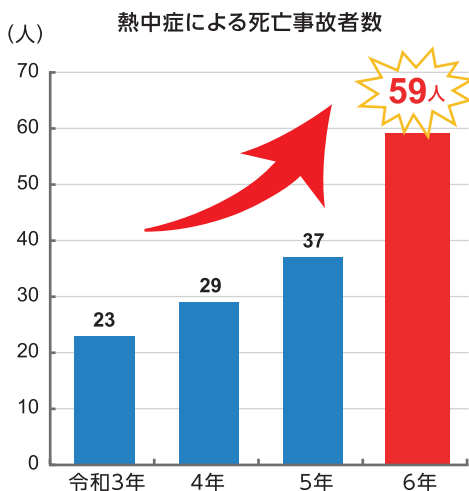
農作業における

熱中症等対策研修資料



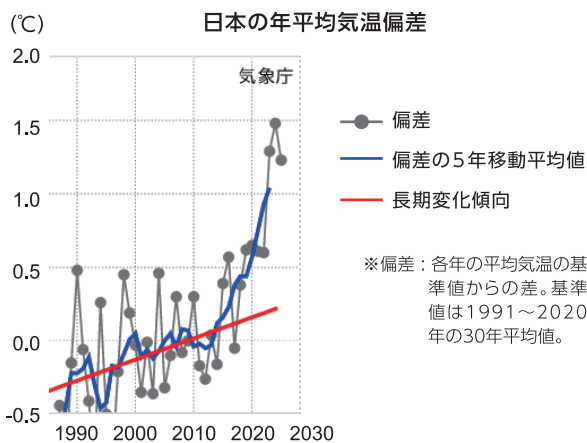
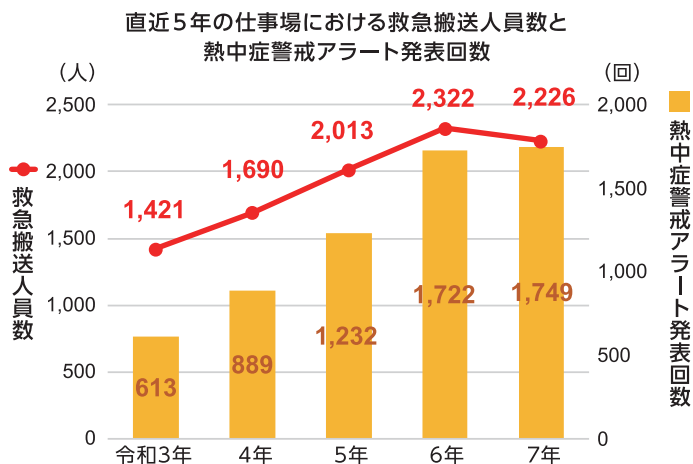
夏季の農作業中の死亡事故が急増しています

- 近年、農作業中の熱中症等による死亡者が増加しています。
- また、令和6年の5月～9月は、熱中症以外にも高所からの転落や草刈り作業中等の事故が増加しています。
夏場の高温による疲れなどが、事故の発生に影響しています。



高まる気象リスク・今後の気温上昇

- 熱中症のリスクが高い日に発表される熱中症警戒アラートは近年増加しており、これに伴い農作業中の熱中症による救急搬送人員数も増加しています。
- 我が国の気温は年々高くなっており、今後も熱中症等の発生リスクは高い状況が続くことが想定されます。



日本の年平均気温偏差のうち統計開始以降の上位3ヵ年

順位	年	気温偏差(°C)
1	2024	+1.48
2	2023	+1.29
3	2025	+1.23

資料：気象庁 日本の年平均気温偏差から一部抜粋

※消防庁「夏期における熱中症による救急搬送人員の調査」より
※仕事場：田畑、森林、海、川等（農・林・畜・水産作業を行っている場合のみ）の区分

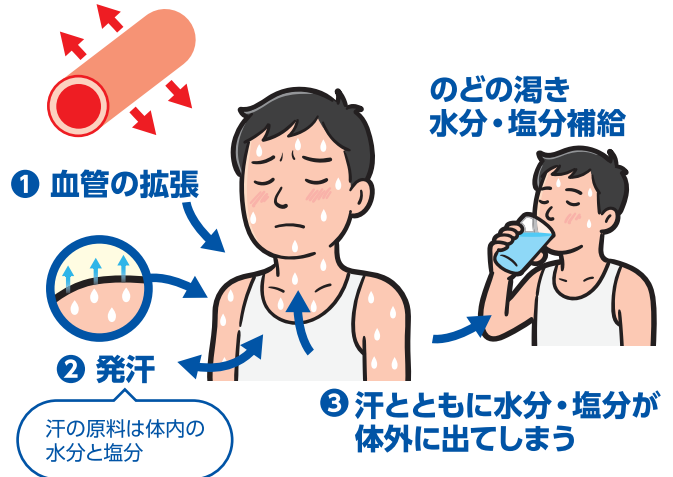
熱中症が発生する仕組み

熱中症は、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。

体温が上昇すると、通常であれば

- ①末梢血管が拡張し、皮膚表面への血流を増加させることで熱を外部へ放出して体温を下げます。
- ②発汗により、体表面の水分が蒸発し、その気化熱で体温を下げます。湿度が高いと、汗が蒸発しにくくなるため、体温を下げる役割を果たせません。

体が吸収する熱や自分で作る熱が、体の外に逃がせる量を超えた状態のまま作業を続けると



- 体温が高くなりすぎることによって、手足のしびれ・頭痛・吐き気などの熱中症の症状が出てきます。
- さらに症状を無視し続けると、**体温を調節する仕組みが壊れ、体温が急激に上がり、意識の異常や臓器のトラブルを起こすなど重篤化**することがあります。

熱中症の症状と分類

熱中症から命を守るためには**熱中症の予防・対策が重要**です。
熱中症かなと思ったときは、**すぐに応急処置を行いましょう!**
重症化すると後遺症が残ったり、死亡に至る場合もあります。

軽 症



手足のしびれ

脳への血流が瞬間的に不十分になった状態

めまい・立ちくらみ
大量発汗

発汗に伴う塩分の欠乏により生じる

筋肉痛



症状の進行

中等症

大量発汗に伴う脱水症状による

吐き気
頭痛



全身倦怠感



重 症

体温が下げられなくなってしまった状態

意識障害
身体が熱い



けいれん
歩行困難

命の危険!!
生存しても症状が数週間から半年、数年継続する場合も



熱中症等の事故・ヒヤリハット事例

農業は1人作業が多く、熱中症になった際に自分では症状を自覚しにくいことから、熱中症が重篤化しやすい傾向にあります。また、高温の日は疲れ等により、高所から転落する等の事故が起きやすいので注意が必要です。

夏の農作業中の死亡事故事例

- 5月** ビニールハウス内で作業中、熱中症で死亡（60代男性）
ビニールハウス内でマルチはり中、心肺停止の状態で見えられ、病院に搬送後、死亡。
農業経験50年のベテランだった。
- 7月** 水田畦畔での草刈り作業中、熱中症で死亡（70代男性）
朝から水田畦畔の草刈り中、意識不明の状態で見えられ、病院に搬送後、死亡。刈払機は手元になく、具合が悪くなり意識を失ったものと推定。当日の気温は34.4度だった。
- 8月** 高所からの転落による死亡（70代男性）
畑で木の枝切り中に梯子から転落し地面へ落下。同僚が救急を呼び救命センターへ搬送。
心停止より一時的に心拍再開するも死亡。当日は当地域に熱中症警戒アラートが発表されていた。

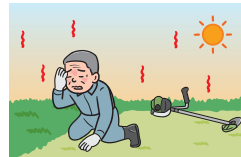
夏の農作業中の体温の変化

もう少しと思い、急昇する体温（70代男性）
コンバインを使って稲刈り中、13時頃まで作業を続けた。体温が急激に増大し、危険な状態となったが、体温上昇を知らせる警報に気がなかった。その結果、体温がさらに危険なレベルまで上昇し、夜まで下がらなかった。

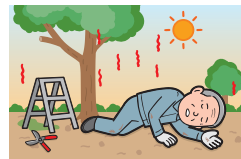


改善策

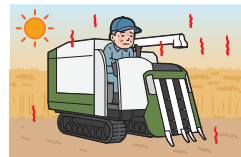
気温が低くても、気流の少ないハウス内は、高温・高湿度となりやすい。暑さに慣れていない時期にハウス内での作業はリスクが高いため、しっかりと暑さ対策をしましょう。



夏季の草刈り作業は労働負荷が高く、事故も多発しています！
直射日光を避ける帽子等の熱中症対策アイテムを活用し、単独作業を避け、こまめに休憩を取りましょう。



夏季の高所作業も多発しています！
暑熱環境の作業をする際は、熱中症以外の農作業事故にも熱中症対策を行いつつ、作業に一層の注意を払いましょう。

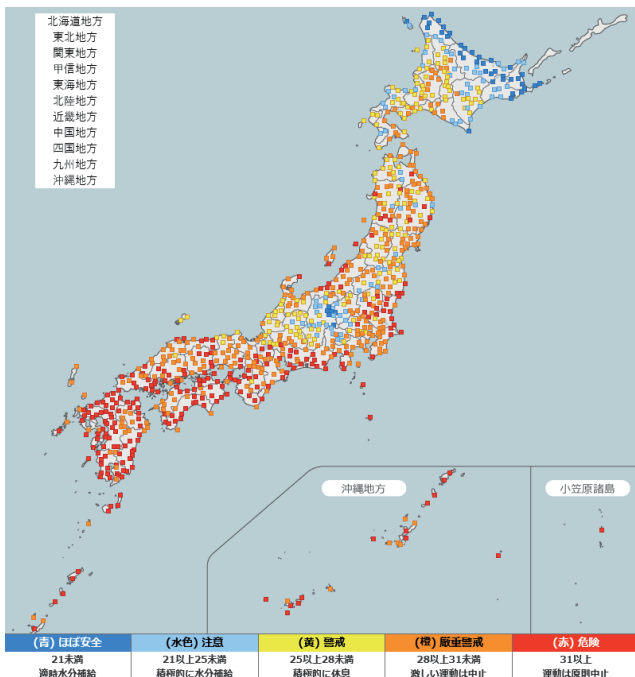


熱を放散しにくい作業服で連続した長時間作業は熱中症のリスクを高める要因になります。こまめな休憩や水分・塩分補給を行いましょう

令和6年度農林水産省補助事業の熱中症対策モニター調査報告(カナリアによる深部体温計測)より引用

暑さ指数を調べて、明日の農作業計画を考えよう

暑さ指数 (WBGT) とは、熱中症リスクを判断するため、気温・湿度・輻射熱 (日差し・照り返し) の3要素を組み合わせて計算された指標です。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。



暑さ指数は環境省HPで調べることができます。暑さ指数が33に達すると、熱中症警戒アラートが発表されます。

黒球付の暑さ指数計があれば、身近な場所の暑さ指数を自分で測ることもできます。



環境省「熱中症予防情報サイト」

お住まいの地域の暑さ指数はこちらから確認できます！

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！



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

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

暑さ指数に応じた作業の目安を参考にしよう

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。

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
危険 ↑ 33(32) → 安静	・安静、楽な座位
30(29) → 軽作業 	・軽い手作業(書く、タイピング、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)
28(26) → 中程度の作業 	・トラクタや重機の操作、草むしり、果物や野菜の収穫 ・軽量の荷車や手押し車を押したり引いたりする
26(23) → 激しい作業 	・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したり引いたりする
25(20) → 極めて激しい作業	・激しくシャベルを使ったり掘ったりする、斧をふるう

作業に出かける際には、家族や周りの人と声を掛けあい、体調不良がないか確認するようにしましょう。

例えば…

- ✓30分に一度連絡
- ✓40分連絡がなければ家族が現場確認
- ✓スマホは必ず充電

等のルールを決めておくことも有効です。



作業中も作業場所の共有など、こまめに連絡を取り、異常があったときの対応がすぐできる体制を作りましょう。

※この指標はあくまで目安なので個人の体調等によって無理せず作業強度を調整ください。

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

熱中症対策アイテム

農業は暑い環境で作業することが多く、熱中症リスクの高い業種です。熱中症対策としてアイテムを活用することでリスクを下げるすることができます。

体温上昇を防ぐ



ファン付きウェア

身体に風を吹き込み、気化熱で涼しい



ヘルメット・帽子

過熱素材を練り込んだものや通気性のあるものなど、素材や機能性もチェック



冷却ベスト

保冷剤などで身体を直接冷やす。ファン付きウェアの組合せも◎



ネッククーラー

首元は冷やす場所として最適。水や氷を使用するもの、充電して使用するものがある

自身の体調を知る



ウェアラブル端末

深部体温や体内の水分バランスを計測し、休憩や水分補給のタイミングをお知らせ

アイテムの使用では、作業環境、使用する農業機械などによって、相性や適性が異なることにも留意が必要。

- ファン付ウェアは汗を蒸発させて、気化熱で体表面を冷やすので、汗が出なければ効果が上がらない。
- 冷却ベストは、体に冷却板を密着させ体内を冷やすため、密着できないような作業では効果が低い。



熱中症対策アイテム

熱中症を防ぐためには、**こまめな水分・塩分補給と休憩**が大切です。
また、色々な熱中症対策アイテムを活用することも有効です。

休憩方法を改善する

休憩時には、**水分・塩分補給**をしましょう。

- 水分補給には、カフェインが含まれていない水や麦茶が適当です。大量に汗をかいた後は、塩分・糖分を含むスポーツ系ドリンクが最適です。
- 休憩時に水分・塩分を補給しながら体内部の熱を効率よく下げられる「アイススラリー」は熱中症予防に有効です。
- 経口補水液は、熱中症の初期症状が出た際には、経口補水液が効果が高いですが、常用することはやめましょう。



シェード付チェア
日陰での休憩で、熱中症リスク低減



ステンレスボトル
ミスト噴射機能付きで、休憩時間にリフレッシュ

何かあったときに備える



救急セット

経口補水液や冷却グッズ、きれいな水など、一式を準備



位置情報共有アプリ

意識が朦朧としたときの詮索に有効

日頃から熱中症に備えよう

日常の健康管理に注意

熱中症は、前日等の飲酒、朝食の未摂取等による、睡眠不足、体調不良が強く影響します。疾患の治療中の人も注意が必要です。夏は、前日の飲酒は控えめに、ぐっすり眠ることを心がけましょう。

定期的な休憩は、効果的です。また、休憩時に排尿の色で脱水症状を見分けることもできます。右図は尿のカラーチャートです。

暑熱順化で、熱中症の抵抗性を高めよう

暑熱順化とは、体が徐々に暑さに慣れ、熱中症に強くなる適応のことです。数日かけて発汗や体温調節が整うため、急には身につけません。**暑さに慣れるまでは無理をせず、こまめな休憩・水分補給・日陰の活用を心がけてください。**



暑熱順化には数日から数週間かかる。



ぐっすり眠る

夏は寝苦しくて、睡眠時間が短くなりやすい。



仕事前日の飲酒は控えめに

飲みすぎた翌日は、アルコールの利尿作用で脱水症状になる。

熱中症の予備軍『隠れ脱水症』の見つけ方

尿の色でセルフチェック

- いい感じですが、普段通りに水分をとりましょう。
- 問題はありませんが、もう少し給水しましょう（コップ1杯程度）。
- 1時間以内に約250mlの水分をとりましょう。屋外、あるいは発汗していれば500mlの水分をとりましょう。
- 今すぐ250mlの水分をとりましょう。屋外、あるいは発汗していれば500mlの水分をとりましょう。
- 今すぐ1000mlの水分をとりましょう。この色より濃い、あるいは赤／茶色が混じっているときは、脱水症状以外の問題が考えられます。すぐに病院に行きましょう。

身体の水分量が不足

熱中症を避ける農業へのシフト

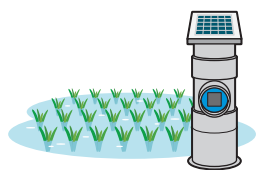
熱中症等の夏の農作業事故リスクを低減するためには農作業を省力化・軽労化することが有効です。スマート農業技術や農業サービス事業者の活用等を検討しましょう。

水田作の例

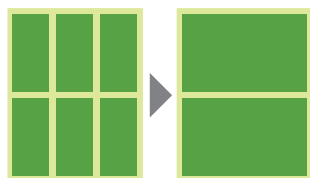
- 夏季における水田作の主要な作業は農薬散布、追肥、草刈、水管理等
- 農薬散布・追肥については農業支援サービス事業者の活用、草刈・水管理については、畦畔除去により草刈作業面積を縮減しつつ、スマート農業技術である自動水管理装置等の導入により、大幅な省力化・軽労化が可能



ドローンサービスによる農薬散布・追肥



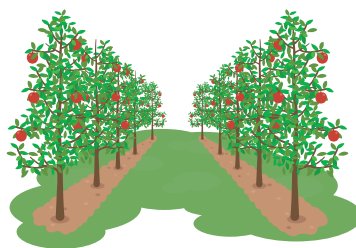
自動水管理装置



畦畔除去による草刈りの作業面積の縮減

果樹の例

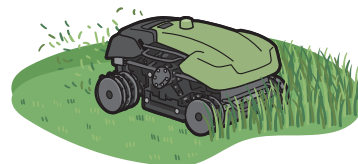
- 夏季における果樹(りんご)の主要な作業は摘果、防除、除草作業
- 省力樹形(超高密植栽培)への転換による直線的な動線と作業の単純化に加え、摘果作業に高所作業台車・摘果剤、防除作業にトラクタ連結式防除機、除草作業に自動草刈機を導入することで大幅な省力化・軽労化が可能



省力樹形への転換



高所作業台車を利用した摘果作業

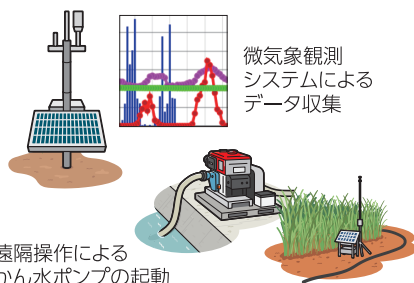


自動草刈機

熱中症を避ける農業へのシフト

畑作物の例

- 夏季におけるさとうきびの主要な作業はかん水作業
- かんがい未整備地区では、大型トラック等による散水が行われているが、微気象観測システムによる土壌水分やさとうきびの水ストレス状況を把握し、リモートによるかん水作業を行うことにより、省力化・かん水量の低減が可能



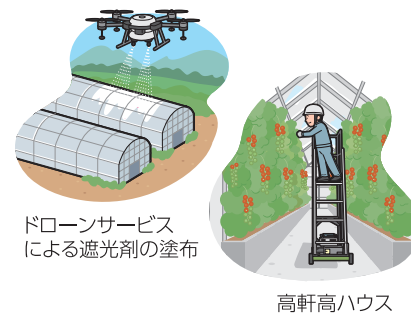
露地野菜(キャベツ)の例

- 夏季の作業は、除草や防除、収穫
- ドローンの導入による除草・防除等の省力化や、収穫機の導入による収穫作業時間の削減により、夏季の暑い時間の作業を削減



施設園芸(トマト)の例

- 夏季における施設園芸の主要な作業は、吊り下ろし作業、農薬散布、葉かき、摘果、収穫作業等
- ヒートポンプ等を複合環境制御装置でコントロールしたり、ハウスの嵩上げや遮光剤の塗布によりハウス内の温度を低下



このような取組を進めるために、以下の事業も活用可能ですのでご検討ください。

スマート農業・農業支援サービス事業
加速化総合対策事業

<https://www.maff.go.jp/j/seisan/sien/sizai/service.html>



スマート農業・農業支援サービス事業
導入総合サポート事業

<https://www.maff.go.jp/j/seisan/sien/sizai/sumaten.html>



グリーンな生産体系加速化事業

<https://www.maff.go.jp/j/seisan/gizyutu/green/index.html>



熱中症かなと思ったときの応急措置

少しでもおかしいと思ったら、無理せず休むことが重要です。

軽症のとき

めまい
立ちくらみ
手足がつる
こむら返り

- 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。
- 水分・塩分を補給しましょう。



中等症以上のとき

頭痛
嘔吐
倦怠感
虚脱感
集中力や判断力の低下

躊躇しないで、救急車を呼ぶ

救急車が到着するまでの間、作業着を脱がせ全身を急速冷却しましょう



熱中症は救急車到着までの応急手当が運命を左右します
対応を誤ると取り返しがつかないことになります

熱中症対策に関する他産業の取組例

建設業など他産業では、作業時間の短縮、水分塩分補給の促進、
日ごろの体調チェックなど労働者の熱中症を予防する取組が行われています。

朝礼時を含み、1日4回の作業員健康チェックを実施し、異常者の早期発見



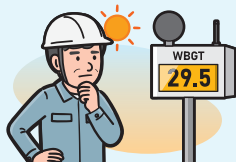
30分に1回、水分・塩分補給の指導



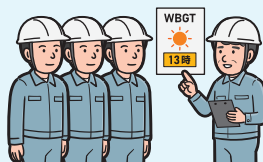
現場巡視時や作業中に作業員同士が声をかけ合い、異常者の早期発見



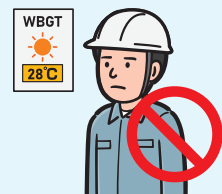
各現場にWBGT測定器を設置し、測定した値をもとに早めの対応判断を実施



毎朝、当日の気象庁発表WBGT予報値をもとに危険時間帯を全員に周知し指導



WBGT値28℃以上での一人作業の禁止



熱中症等対策声かけ期間

— キャッチフレーズ —

“いのちをうばう、夏のひとり作業”

7月1日～9月30日

農作業中の熱中症死亡事故の多くは
1人作業で発生しています。

大切な人の命を守るため、
家族や地域で
声をかけあいましょう！



熱中症対策の情報サイト

- 農水省 熱中症対策を含む農作業安全対策について
https://www.maff.go.jp/j/seisan/sien/sizai/s_kikaika/anzen/index.html
- 気象庁 熱中症アラートや気温に関する予測情報などについて
<https://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/kurashi/netsu.html>
- 環境省 熱中症環境保健マニュアル
https://www.wbgt.env.go.jp/heatillness_manual_ov.php
- 厚労省 働く人の今すぐ使える熱中症ガイド
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000116133_00001.html
- 国交省 STOP熱中症!～建設現場での熱中症の発生・重篤化を防ぐため～
<https://www.mlit.go.jp/common/001292278.pdf>
- 日本救急医学会 熱中症診療ガイドライン2024
https://www.jaam.jp/info/2024/files/20240725_2024.pdf



研修お疲れ様でした！ このほか、農作業安全対策に関する資料をまとめている農林水産省のHPを是非ご確認ください。

また、研修資料の感想について、アンケートの御協力をお願いします。



アンケート