



農林水産省 ×



熱中症予防
声かけプロジェクト
～ひと涼みしよう～



環境省

Ministry of the Environment

熱中症対策!



農作業中のこまめな
水分・塩分補給で

熱中症予防強化月間!!

今日の熱中症
危険度は!?

農作業の前に暑さ指数を
チェックしよう!

ひと涼み

検索

すずたろう
熱中症予防声かけ
プロジェクト
公式キャラクター
涼太郎

ココから
チェック→



農林水産省

農林水産省は農作業中の事故防止に取り組んでいます!

農水省 農作業安全

検索

http://www.maff.go.jp/j/seisan/sien/sizai/s_kikaika/anzen

農林水産省は熱中症予防声かけプロジェクトに参加しています。



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。