

熱中症対策はあなたの命を守ります!

農作業中の暑さ対策は必ず実行!

県内では毎年5月上旬から熱中症が発生しています。
農業の場合、屋外だけでなくハウス内でも発症する例もあります。
普段から天気予報をチェックし、熱中症対策に取り組みましょう!

◆熱中症について

高温多湿な環境下において、体内の水分および塩分（ナトリウム）のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破綻するなどして発症します。

○熱中症の症状と重症度

立ちくらみ、
大量の発汗、
筋肉痛・筋肉の硬直

頭痛、気分の不快、
吐き気、嘔吐、
倦怠感、虚脱感

高体温、意識障害、
けいれん、手足の
運動障害

小

重症度

大

農作業中の熱中症対策チェック

- 高温時や体調がすぐれないときは作業を避けましょう
- 単独作業は避けましょう
- 1人で作業を行うときは家族や周囲の人に伝えましょう
- 20分おきの休憩とこまめな水分・塩分補給をしましょう
- 暑熱対策グッズ※を活用しましょう ※帽子、ファン付き作業服 など



暑さの感じ方は人によって異なります!
高齢の方は特に注意が必要です!

- 年齢を重ねると暑さや水分不足に対する感覚機能が低下し、暑さに対する身体の調整機能も低下します。
- 自分の体調の変化に気をつけ、暑さの抵抗力に合わせて、予防対策を万全に!

※国の調査(平成26年~令和5年)によると、農作業中の熱中症による死亡者の約9割が70歳以上の高齢者となっています。(農林水産省調べ)



ま ぶ

◆MAFFアプリで熱中症警戒アラートを受け取ろう!

MAFFアプリとは、農業に携わる皆さまに役立つ情報を農林水産省からお届けするスマホ用アプリです。

