



# 農作業中の 熱中症対策チェック

## 高温時の作業は、避けましょう

特に70歳以上の方は、のどのかかわきや気温の上昇を感じづらくなります。  
日中の気温の高い時間帯は外して作業しましょう。

## 単独作業は、避けましょう

なるべく2人以上で作業し、時間を決めて声をかけあったり、異常がないか確認しあうようにしましょう。

## 20分おきに 休憩&水分補給しましょう

涼しい日陰などで作業着を脱ぎ、体温を下げましょう。  
のどがかわいていなくても、20分おきに毎回コップ1~2杯以上を目安に水分補給しましょう。

## 適宜マスクをはずしましょう

屋外やハウスで人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合にはマスクをはずすようにしましょう。

万が一に備えて、携帯電話を持って行きましょう。  
緊急連絡先や大切な人の連絡先も、登録しておきましょう。

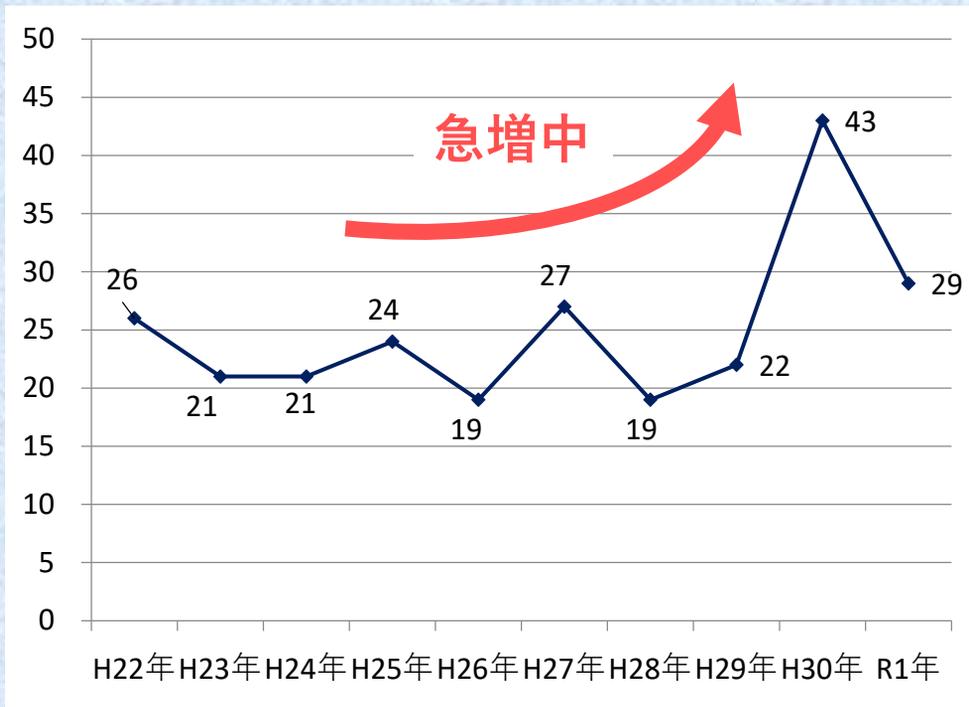


農作業中の**熱中症による死者数**が**急増**しています。

※平成30年:43人(ワースト1位)、令和元年:29人(ワースト2位)

自動車を運転のときにシートベルトを締めるように、

農作業を行うときは「**熱中症対策**」で**命を守りましょう**。



## 基本的な熱中症対策

- 作業は気温の高い時間帯を外す
- 作業前・作業中の水分・塩分補給、こまめな休憩
  - ※ のどが乾いてなくても20分おきに休憩と水分補給
  - ※ 塩分摂取(スポーツ飲料、塩分補給用タブレットも可)
- 熱中症予防グッズの活用
  - ※ 屋外では帽子、吸汗速乾性素材の衣服、屋内では送風機やスポットクーラーなど
- 単独作業を避ける
  - ※ 作業は2人以上で行うか、時間を決めて声かけ

農作業中のマスクの着用によって熱中症のリスクが高くなるおそれがあることが指摘されています。屋外やハウスで人と十分な距離(2m以上)が確保できる場合は、マスクをはずしましょう。

それでも体調が悪くなったら

1. **すぐに作業を中断**
2. **応急措置**
  - ※ 涼しい場所に避難
  - ※ 服を緩める
  - ※ 水などで体を冷やす、水分補給
3. (応急処置で症状が改善しない場合は)  
**まよわず病院へ**

「MAFF(まふ)アプリ」を利用すると、  
あなたのスマートフォンに、  
熱中症に関する警告が送信※されます。

農林水産省公式無料アプリ「MAFFアプリ」をダウンロードしていませんか？  
いいことあるかもよ？

- ※ 熱中症リスクが高い日のみの送信です
- ※ 熱中症警戒アラートを受け取るには、設定が必要です

## 「MAFF」アプリとは？

MAFFアプリは、農業に携わる皆さまに役立つ情報を農林水産省から直接お届けするスマホ用アプリです。  
プロフィールとして設定いただいたお住まいの地域や作目、関心事項等に応じて、役立つ情報をお届けしております。

アプリのダウンロードは  
「農林水産省 MAFFアプリ」で検索するか、  
以下のQRコード、URLを利用して下さい。

熱中症リスクが高い日の朝7:00頃に  
熱中症警戒アラートの発表を  
「プッシュ通知」にてお知らせ



Android



iOS

Android

<https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.maff.maffapp>

iOS

<https://itunes.apple.com/jp/app/id1503326833?mt=8>