

# 熱中症対策であなただの

# 命を守るこう！

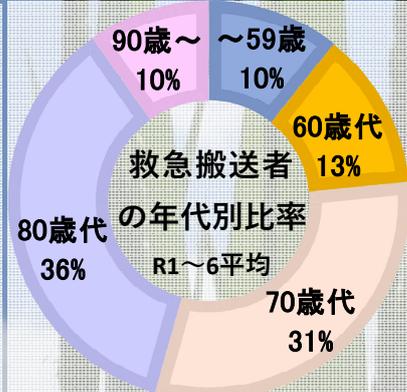
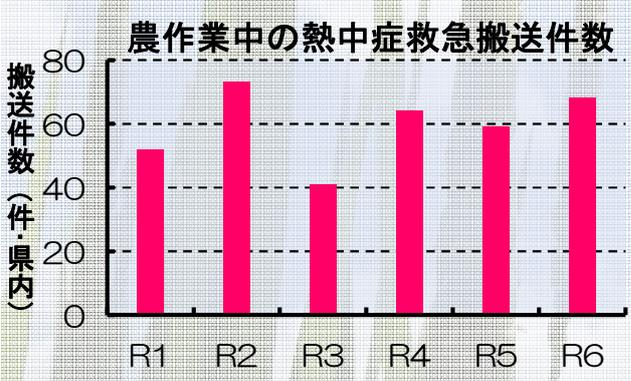
☑ 天気予報・体調を確認

☑ こまめな水分補給と休憩

☑ 涼しい服装・対策グッズの活用

☑ 単独作業を避ける・単独作業

の場合は連絡をとり合う



農作業中の熱中症搬送が毎年多発！

高齢者の発症が多い！

## 鳥取県農作業安全・農機具盗難防止協議会

事務局

JA鳥取県中央会JA支援部農業くらし対策室

電話: 0857-21-2633

鳥取県農林水産部農業振興局経営支援課

電話: 0857-26-7327

# 農作業中の熱中症の予防管理

## ○ 高温時の作業を避けましょう

- 最高気温30℃以上が3日以上予想される場合には**熱中症警戒期間**が発表され、**最高気温35℃以上が3日以上予想される場合には熱中症特別警戒期間**が発表されます。
- 天気予報や県の「あんしんトリピーメール」等で情報を入手しましょう。

## ○ こまめに休憩し、水分を補給しましょう

- 農作業には必ず水、氷（保冷剤）や濡れタオルなどを持参しましょう。
- 涼しい日陰等で休憩し、**20分ごとにコップ1～2杯の水分**と適宜塩分も補給しましょう。

## ○ 涼しい服装で、体温を調節しましょう

- 農作業の際は帽子を着用し、汗を吸いやすく乾きやすい素材の衣服を着用しましょう。
- **空冷ファン付き着衣や冷却グッズを有効活用**し、作業中の体温を調節しましょう。

## ○ 作業は2人以上で行いましょう

- 急に動けなくなることがあるため、**1人での作業はできるだけ避けましょう。**
- 1人で作業する場合は、必ず、家族等に**作業場所と帰宅予定時刻を伝えましょう。**

## ○ 日頃から健康管理を行いましょう

- 「**おしっこカラーチャート**」で自身のカラダの脱水状態を確認して、水分補給を行います。
- 睡眠不足、体調不良、前日などの飲酒、朝食の未摂取、発熱、下痢などによる脱水などは、熱中症の発症に影響を与えるおそれがあります。

### 熱中症に注意!!

## おしっこカラーチャート

おしっこは、体の情報が盛り沢山!!

おしっこの色は何番ですか？

もしも**3番以上**の場合は、

「**水分と塩分の補給**」が必要です

尿の色		からだの状態と対応
1	正 常	水分補給は、十分です。
2		予防のために計画的に水分補給をしましょう
3		脱水症への <b>傾向があります。</b>
4	注 意	補給の頻度を増やすこと
5		脱水症です。
6		<b>水分補給</b> が必要です。 □から補給できますか？
7	危 険	重度の脱水症です。 危険な状態です。
8		<b>直ぐに病院へ</b>

鳥取県農作業安全・農機具盗難防止協議会

### 協議会からのお知らせ

#### 【農作業安全研修の実施希望について】

県内では毎年死亡事故を含め農作業事故が発生しています。特に死亡事故は家族にとどまらず、地域農業や法人経営に大きな影響を及ぼします。

このため、協議会では**集落営農組織、法人等を対象にした研修(対話型研修)の推進**を図り、生産者の安全意識の向上と農作業安全の取組を進めています。

**研修を希望される方、また詳しく知りたい方は県協議会事務局へお問い合わせください。**

#### <対話型研修とは>

日頃危険と感じている作業・機械操作・施設等について、生産者自ら仲間と意見交換しながら、安全対策について話し合いを行います。これを基にして組織や仲間の日頃から実践する目標を定め、みんなで一緒に取り組んでいただくきっかけとするものです。

