

農作業中の熱中症に注意!!

農作業中、自覚症状がないうちに熱中症にかかっている場合があります、県内でも過去3年間で4名の方が亡くなっています。

作業日には「暑さ指数」を確認するほか、熱中症警戒アラートが発表されている日は特に注意しましょう。

農作業中の熱中症対策のポイント

- ✓ 蒸し暑い時間帯を外して作業しましょう!
- ✓ こまめな休憩・水分補給をしましょう!
- ✓ ひとりでの作業はできるだけ避けましょう!
- ✓ 暑さを避ける工夫をしましょう!

熱中症の代表的な症状と応急処置

体調不良の症状があれば、すぐに**作業の中断**を!

- ・めまい・立ちくらみ
- ・汗が止まらない
- ・こむら返りが起こる（筋肉が痛い）
- ・手や足がしびれる など

お住まいの暑さ指数はこちらから!



- ・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。



熱中症警戒アラートはMAFFアプリでも確認できます!
<https://www.maff.go.jp/j/kanbo/maff-app.html>



iOS



Android



【お問い合わせ先】長野県農政部農村振興課 TEL:026-235-7242 (直通)

長野県

協力：(一財)日本農村医学研究所