




## 暑さ指数に応じた作業の目安を参考にしよう

お住まいの地域の暑さ指数 (WBGT) に照らして、当日に予定している**作業の強度**が高い場合は、より軽い作業への変更を検討してください。変更が難しい場合は、作業する時間を朝夕の時間帯にずらしたり、休憩や給水の回数を増やすなどの対策を行ってください。

身体作業強度/WBGT基準値 ( )内は暑さに慣れていない人	作業の例
危険 ↑ 33(32) → 安静	・安静、楽な座位
30(29) → 軽作業 	・軽い手作業(書く、タイピング、簿記など) ・手及び腕の作業(点検、組み立てや軽い材料の区分け) ・腕と足の作業(普通の状態での乗り物の運転、足のスイッチやペダルの操作)
28(26) → 中程度の作業 	・トラクタや重機の操作、草むしり、果物や野菜の収穫 ・軽量の荷車や手押し車を押したり引いたりする
26(23) → 激しい作業 	・シャベルを使う、草刈り、掘る、のこぎりをひく ・重い荷物の荷車や手押し車を押したり引いたりする
25(20) → 極めて激しい作業	・激しくシャベルを使ったり掘ったりする、斧をふるう

作業に出かける際には、家族や周りの人と声を掛けあい、体調不良がないか確認するようにしましょう。

例えば…

- ✓30分に一度連絡
- ✓40分連絡がなければ家族が現場確認
- ✓スマホは必ず充電

等のルールを決めておくことも有効です。



作業中も作業場所の共有など、こまめに連絡を取り、異常があったときの対応がすぐできる体制を作りましょう。

※この指標はあくまで目安なので個人の体調等によって無理せず作業強度を調整ください。

日本工業規格Z8504(熱環境の人間工学—WBGT(湿球黒球温度)指数に基づく作業者の熱ストレスの評価—暑熱環境) 附属書A「WBGT熱ストレス指数の基準値表」を基に作成

## 熱中症対策アイテム

農業は暑い環境で作業することが多く、熱中症リスクの高い業種です。熱中症対策としてアイテムを活用することでリスクを下げるすることができます。

### 体温上昇を防ぐ



**ファン付きウェア**  
身体に風を吹き込み、気化熱で涼しい



**ヘルメット・帽子**  
過熱素材を練り込んだものや通気性のあるものなど、素材や機能性もチェック



**冷却ベスト**  
保冷剤などで身体を直接冷やす。ファン付きウェアの組合せも◎



**ネッククーラー**  
首元は冷やす場所として最適。水や氷を使用するもの、充電して使用するものがある

### 自身の体調を知る



### ウェアラブル端末

深部体温や体内の水分バランスを計測し、休憩や水分補給のタイミングをお知らせ

アイテムの使用では、作業環境、使用する農業機械などによって、相性や適性が異なることにも留意が必要。

- ファン付ウェアは汗を蒸発させて、気化熱で体表面を冷やすので、汗が出なければ効果が上がらない。
- 冷却ベストは、体に冷却板を密着させ体内を冷やすため、密着できないような作業では効果が低い。

