

高知県 高知県立大学による「熱中症予防カレンダー」

- 「**熱中症予防教室**」での配布だけでなく、ホームページでのダウンロードにも対応
<https://www.u-kochi.ac.jp/site/wlrc/0033440.html>
- 令和6年度は、高知県立大学だけでなく、高知学園大学・高知学園短期大学の教員も研究協力・参画

令和5年度



令和6年度に大幅リニューアル

令和6年度



毎月、日々の暮らしの中で
活かせる**ちょっとした工夫**を
掲載しています



熱中症予防教室に参加した高齢者は自宅でカレンダーをめくり眺めながら、熱中症予防教室で学んだことを再確認するとともに、集いの場の仲間との学び合いを思い出すことでこれからの日々の予防行動の動機づけにつながっていると考えます。

■改善点

- ・令和5年度のカレンダーは3か月分を1枚に掲載していたが、令和6年度は1か月毎とし、自身の予定などを書き込みできる欄を追加した。

この変更により、カレンダーにはスケジュールはもちろんのこと、年間目標や、日々の体調などを書き込み、日常的に活用できるようにした。

- ・使用する高齢者が飽きないように料理写真や文字を大きくし、見やすいレイアウトを意識した。

■工夫した点

- ・熱中症予防の意識を高めるために、カレンダーのページ構成は7月はじまり、翌年6月終わりとした。
- ・夏以外も熱中症に注意が必要なため、**冬の熱中症対策ポイント**も掲載した。
- ・毎月、熱中症予防に関するコラムや、季節に応じた暮らしの豆知識を掲載して、無理なく続けられる体調管理を提案した。
- ・毎月の料理レシピ（健康栄養学部の教員が考案）は、高知県産食材を簡便な調理法でかつ美味しく食べられるレシピとした。また、高齢者における筋肉量の減少と脱水症との関連に着目し、筋肉量維持に向けたタンパク質摂取と運動の重要性についての説明を加えた。
- ・異なる専門分野（看護・栄養・福祉）を持つ教員らによりカレンダーに掲載する専門的知識を厳選し、一般市民が興味・関心が持てる表現にした。