

# 3. 熱中症予防行動の効果的な情報発信

※令和6年度のヒアリングによる

## 事例9. 高知県 高知県立大学 健康長寿研究センターによる「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



**貯筋には食事でも大事**

季節が良いときは **貯筋に努めよう!**

**筋肉と脱水について**

皆さんの身体の水分はどこに蓄えられていると思いますか? それは**筋肉**です。年齢になると足腰が弱る、つまり筋量が減ります。筋量が減ると、体内の水分量が減ります。ですので、高齢者は普段より汗を多くかくだけでも脱水症になりやすいのです。

運動や食事で筋量を増やす「貯筋」に努めましょう。

**筋肉は水分の貯蔵庫!!**  
脂肪には、ほとんど水分が含まれません!

**運動の秋**  
今のうちに**貯筋!!**  
おうちでも無理なく出来る運動!

たんぱく質を多く含む食材 (魚・肉・卵・大豆製品)  
ひとりあたり1日に摂取するたんぱく質の目安です?

魚、肉は100g前後  
卵は1個、お豆腐は1/3〜1/4丁

肉、魚の厚みは、手のひらの厚みと同じくらいにしましょう

水分を上手に貯蓄して、脱水を防ぎましょう

アルブミン

たんぱく質を多く含む食材 (魚・肉・卵・大豆製品)

令和6年度に大幅リニューアル

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

ダウンロードはこちらから



- 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校正は7月始まり、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。

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る。