

# 健康サポート薬局 情報発信の取組み スマートライフロング プログラム

## 健康サポート薬局 活動報告

申請日: 2024 年 10 月 15 日

<p><b>申請企業名</b></p>	<p>北海道ファーマライズ株式会社</p>
<p><b>開催店舗名</b></p>	<p>ふじい薬局緑ヶ丘店</p>
<p><b>店舗住所</b></p>	<p>北海道苫小牧市清水町1丁目2番1号</p>
<p><b>催事名</b></p>	<p>夏バテ防止相談会</p>
<p><b>開催日</b></p>	<p>2024 年 8 月 29 日</p>
<p><b>催事内容</b></p>	<p>ふじい薬局緑ヶ丘店では、令和6年8月29日に夏バテ防止相談会を実施致しました。普段の食事を聴取し、どのような栄養素が不足しやすいかを説明しました。加えて、料理の代替案、付け加えるといいものを提案しました。暑さにより食欲が無い等の相談もあり、食べやすい食事や、体を冷やす食材をピックアップし、説明しました。また、夏バテ防止には睡眠も重要だと考え、温度だけでなく湿気のコントロールを行うことも体感温度が変わることや夜間の室温コントロールにより、睡眠の質を向上できるよう説明しました。</p>
<p><b>活動写真</b></p>	