

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: 2025 年 10 月 31 日

申請企業名	株式会社フィオーレ
開催店舗名	薬局あこーれ
店舗住所	富山県富山市荒川2-3-1
催事名	第34回 薬と健康セミナー
開催日	2025 年 10 月 18 日
催事内容	<p>薬局内待合室にて、第34回 薬と健康セミナー(テーマ:脂肪肝)を実施しました。参加者への告知は、ウェブサイト及び薬局内に告知ポスターを掲示し、薬局作成の新聞に紹介記事を掲載しており、80歳前半の女性が1名参加されました。</p> <p>相談者は、健康診断の結果をもとに医師から脂肪肝の可能性について注意喚起があり、LDLコレステロールが156mg/dL、ASTが68IU/L、ALTが80IU/Lと高値で、中性脂肪は正常値であったとのことで検査値と一緒に確認しました。</p> <p>相談会では、脂肪肝の三大成因について説明し、さらにMASLD(NAFLD)およびMASH(NASH)、についても解説しました。BMIを確認し、生活習慣の改善に向けた指導を行いました。食事面では、バランスの良い食事の重要性、食物繊維を多く含む食品の摂取、よく噛んで食べることで、そしてベジファーストの実践を推奨し、脂質や糖質の過剰摂取に注意するよう助言しました。加えて、無理のない範囲での継続的な運動を勧めました。糖質が多い食品を教えてくださいとのことで、糖質が多い食品の具体例を伝えて、糖質の過剰摂取が中性脂肪の値にも影響を与える可能性があることを説明しました。普段の食事では、食べ過ぎないように意識しているとのことで、引き続き継続するよう伝えました。</p>
活動写真	  

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 28 日

申請企業名	総合メディカル株式会社
開催店舗名	そうごう薬局 双代店
店舗住所	富山県富山市西長江1-3-51
催事名	健康いきいきステーション
開催日	2025 年 10 月 26 日
催事内容	<p>2025年10月26日(日)、富山県富山市の富山市民プールにて地域住民の方の健康サポートの一環として健康いきいきステーションを開催いたしました。開催については新聞への折込チラシや薬局内ではチラシを掲示してご案内し、96名の方にご参加いただきました。 ※96名詳細(20-30代 2名、40代 4名、50代 20名、60代 18名、70代以上 47名、不明 5名)</p> <p>当日は「循環器病について」と「フレイルについて」の講義と機器による測定((血圧血管機能測定・糖化反応後生成物測定・体組成測定・脳年齢・骨の健康度チェック)を実施し、その後、測定結果に応じた健康アドバイスや薬や健康に関する相談会を行いました。</p> <p>ご参加いただいた方からは「測定結果をみて、食事など気を付けようと思いました。」「いこうと思います。」「ていねいに説明していただき、生活のアドバイスもいただきました。また次回も参加したいです。」などのコメントをいただきました 今後もさまざまな測定会を企画し、地域の皆さまの健康サポートや健康増進に繋がる取り組みを実施してまいります。</p>
活動写真	