

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: 2020 年 2 月 21 日

申請企業名	共和メディカル株式会社																
開催店舗名	関西薬局住之江店																
店舗住所	大阪市住之江区北加賀屋2-11-8 北加賀屋千島ビル1階																
催事名	関西薬局住之江店 健康フェア 糖尿病セルフチェック																
開催日	2019 年 10 月 28 日																
催事内容	<p>糖尿病は、一般の方にとっては中高年の肥満の人の病気というイメージがあるため、若い世代はあまり意識されていないように感じています。病名がつかないとしても、予備軍はかなり増えており、若い世代の方に薬局から情報を発信して、意識を高めてもらうことが必要と考えています。11月14日は世界糖尿病デーということもあり、日常生活を一緒に振り返ってみて、予備軍となる要因を洗い出し、改善点を薬剤師や管理栄養士から提案を行っていきます。</p>																
活動写真	<div><p>関西薬局 住之江店 健康フェア 糖尿病セルフチェック 11月14日は 世界糖尿病デー 10月28日(月) 10時～16時 関西薬局住之江店</p><p>糖尿病といえば、中高年の肥満の人の病気というイメージを持ちますが、20～30代の若い世代にも増えています。</p><p>初期段階は自覚症状が少ないため、気付いたときには病気が進行していることが多く、重篤な合併症が起きやすくなります。</p><p>欧米化した食生活や運動不足などの生活習慣が原因の方や予備軍が増えています。治療中の方もそうでない方も管理栄養士と一緒に生活習慣を見直してみませんか。</p><p>無料 随時受付</p><p>お気軽にスタッフに お尋ねください♪</p></div>  <div><p>糖尿病セルフチェック 関西薬局 住之江店</p><p>糖尿病といえば、中高年の肥満の人の病気というイメージを持ちますが、20～30代の若い世代や痩せ型の女性にも増えています。</p><p>糖尿病はインスリンというホルモンが不足してしまったり、効きが悪くなったりすることで血糖値が下がらなくなる病気です。</p><p>初期段階ではほとんど自覚症状はないため、気付いたときには病気が進行していることが多く、血管や内臓、骨や歯などがダメージを受け、重篤な合併症が起きやすくなります。</p><p>欧米化した食生活や運動不足などの生活習慣の乱れが原因で糖尿病にかかる人や予備軍が増えています。治療中の方もそうでない人も生活習慣を見直しましょう。</p><p><糖尿病セルフチェックテスト></p><table><tr><td>① 40歳以上である</td><td>⑨ 食事時間が不規則である</td></tr><tr><td>② たばこを吸う</td><td>⑩ 夜10時以降に食事をとることが多い</td></tr><tr><td>③ お酒が好き</td><td>⑪ 肥満、または肥満気味である</td></tr><tr><td>④ 清涼飲料水をよく飲む</td><td>⑫ ストレスが多い生活を送っている</td></tr><tr><td>⑤ 甘いものをよく食べている</td><td>⑬ 睡眠時間が平均5時間以下である</td></tr><tr><td>⑥ 炭水化物中心の食事である</td><td>⑭ 定期的に運動をする習慣がない</td></tr><tr><td>⑦ 味の濃いものや揚げ物をよく食べている</td><td>⑮ 両親や親せきに糖尿病の人がいる</td></tr><tr><td>⑧ 人と比べて早食いである</td><td></td></tr></table></div>	① 40歳以上である	⑨ 食事時間が不規則である	② たばこを吸う	⑩ 夜10時以降に食事をとることが多い	③ お酒が好き	⑪ 肥満、または肥満気味である	④ 清涼飲料水をよく飲む	⑫ ストレスが多い生活を送っている	⑤ 甘いものをよく食べている	⑬ 睡眠時間が平均5時間以下である	⑥ 炭水化物中心の食事である	⑭ 定期的に運動をする習慣がない	⑦ 味の濃いものや揚げ物をよく食べている	⑮ 両親や親せきに糖尿病の人がいる	⑧ 人と比べて早食いである	
① 40歳以上である	⑨ 食事時間が不規則である																
② たばこを吸う	⑩ 夜10時以降に食事をとることが多い																
③ お酒が好き	⑪ 肥満、または肥満気味である																
④ 清涼飲料水をよく飲む	⑫ ストレスが多い生活を送っている																
⑤ 甘いものをよく食べている	⑬ 睡眠時間が平均5時間以下である																
⑥ 炭水化物中心の食事である	⑭ 定期的に運動をする習慣がない																
⑦ 味の濃いものや揚げ物をよく食べている	⑮ 両親や親せきに糖尿病の人がいる																
⑧ 人と比べて早食いである																	