提出先：kensapotorikumi@nippon-pa.org

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：　2022　年　2　月　16　日

申請企業名	株式会社ココカラファインヘルスケア
開催店舗名	セガミ薬局香里駅前店
店舗住所	大阪府寝屋川市香里南之町28-24-103
催事名	健康相談会～血圧測定および生活相談～
開催日	2022　年　1　月　21　日
催事内容	コロナ禍において食事の量は変わらないが運動量が減り、体重が増加しているという声を最近よくお聞きします。体重が増えると血圧が高くなることが懸念されるため、普段、血圧降下薬を服用していない方やどうしても血圧が下がらないという患者様を対象に健康相談会を実施しました。 今回の血圧をテーマとした健康相談では、主に減塩をメインに、食事の量を減らすのではなく、食塩の摂取量は1日6gであることや調味料を少し減らすだけでも減塩に繋がること、お酒の適量を守ることが大切であることをお話させて頂きました。これならちょっと頑張ってみようかなと大変好評で、50代～80代の男女総勢約20人の方々に参加頂きました。 今後も地域の皆様の健康増進に寄与できる様、感染対策を講じて定期的に健康相談会を実施して参ります。
活動写真	