

健康サポート薬局 活動報告

申請日: 2019 年 12 月 27 日

<p>申請企業名</p>	<p>クラフト株式会社</p>
<p>開催店舗名</p>	<p>さくら薬局 酒門店</p>
<p>店舗住所</p>	<p>茨城県水戸市酒門町字浜井場302-1</p>
<p>催事名</p>	<p>市民講座「塩分・水分補給について」</p>
<p>開催日</p>	<p>2019 年 7 月 31 日</p>
<p>催事内容</p>	<p>さくら薬局では、地域住民の皆様を対象とした健康イベントを定期的に行っております。</p> <p>今回の市民講座では塩分の摂取は熱中症対策として必要ではあるものの、取りすぎてしまうと血圧上昇や腎機能悪化等をもたらしてしまう事。日本人は、世界的にみても過剰に摂取している傾向にある事。その周知の為、パワーポイントを用い塩分・水分補給についての説明をし、実際に推奨量等、塩分を量った塩を提示し説明しました。</p> <p>また、塩分測定器を用いカップラーメンや減塩のカップラーメン、来場者が持参した味噌汁の塩分測定を行い日常生活の塩分量を目で見ることで、減塩の必要性を認識してもらおうべく実施しました。</p> <p>来場者からは、今まで家庭の味噌汁の塩分量を測定したことがなかったため、今回測定したことで取りすぎている事が分かり良かったとお声を頂きました。熱中症の啓発も行ったことで、塩分は取りすぎても取らなさ過ぎてもよくないということを認識して頂けたと思います。今後の課題としては、日頃の血圧や検査値等を持参して頂き、確認して日常生活のアドバイス等行えるとさらによいと考えております。</p> <p>今後も地域住民の健康維持や健康管理の手助けのため、定期的に地域住民の健康に関わる活動をしていきたいと思っております。</p>
<p>活動写真</p>	