

# 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: 2021 年 8 月 3 日

申請企業名	ライフエンタープライズ株式会社
開催店舗名	ハーブランド薬局三ツ葉店
店舗住所	千葉県流山市名都借300-5
催事名	お薬・栄養相談会
開催日	2021 年 7 月 21 日
催事内容	<p>2021年7月21日(水)9:00-18:00 ハーブランド薬局三ツ葉店にて薬剤師・管理栄養士による健康相談会を行いました。</p> <p>1、目的 地域住民の健康の維持・増進のための啓蒙活動</p> <p>2、集客方法 店頭・受付・投薬台の掲示物による周知</p> <p>3、開催の様子 当日は67歳の女性から相談をお受けしました。 相談内容:コレステロールが高い。T-cho208、LDL107、TG128だが、薬の量が前回よりも倍になっている。できることなら薬は飲みたくない。甘いもの、脂っこいものは控えている。けがをしやすいため運動が続かない。 指導内容:コレステロールとは何か、どんな食品に多く含まれるかご説明。コレステロールを減らすものとしては野菜・きのこ・海藻に多い食物繊維、青魚やアマニ油などに多いEPA・DHAがある事をご紹介し、しっかりと摂取することをお勧めしました。 また、運動はHDLコレステロールを増やすことができるので軽いものでも良いので毎日実践していただくようお話ししました。初めて知ることもあり、勉強になったとお声掛けいただきました。</p>
活動写真	