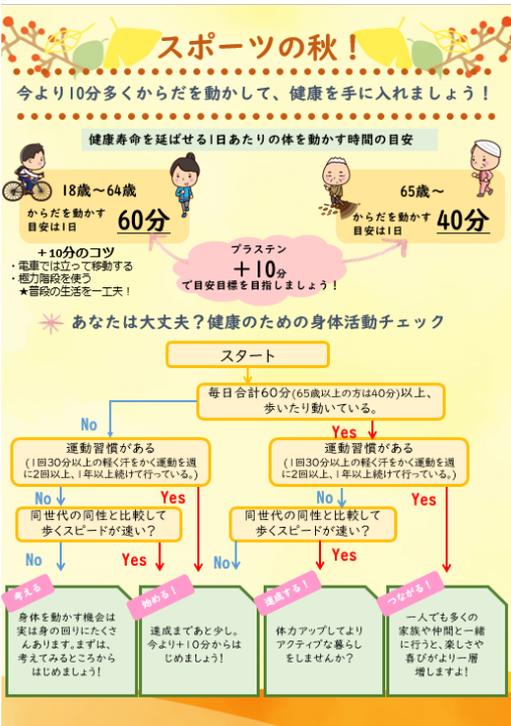


健康サポート薬局 情報発信の取組み スマートライフロングプログラム 健康サポート薬局 活動報告

申請日: 2021 年 10 月 23 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	ハーブランド薬局南柏店
店舗住所	千葉県柏市南柏中央3-10
催事名	秋の運動提案会
開催日	2021 年 9 月 13 日 ~18日
催事内容	<p>1、目的 涼しくなってきた秋の運動についての周知・運動の提案 2、内容 運動方法について、万歩計(歩き愛です)の案内など 3、3、集客方法 店頭での声掛け、リーフレット配布、POPの掲示 4、開催の様子</p> <p>9月13日から18日まで、秋の運動ご提案会を実施しました。 暑さも落ち着き、秋の行楽シーズンとなるこれからの季節におすすめの運動を提案しました。 リーフレットは「今より10分多く体を動かして、健康を手に入れましょう」というテーマに沿って薬剤師・管理栄養士より来局者にお配りしました。</p> <p>周知内容 ・今より10分多く体を動かして、健康を手に入れましょう 健康寿命を延ばせる1日あたりの体を動かす時間の目安 18~64歳:60分 65歳~:40分 +10分のコツ→電車で立つ、極力階段を使う</p> <p>相談者の方はどのくらい運動すると良いか。運動するメリットについて質問がありました。 運動によって消費カロリーは異なりますが、運動することによって筋肉を増やすことができます。筋肉量がアップすれば基礎代謝が上がり、痩せやすい体を作ることができます。</p> <p>コロナ禍で外出が制限されている中、日常の運動(家事や階段を使う等)で運動量が落ちないよう注意していきたいところです。</p>
活動写真	 <p>「スポーツの秋!」リーフレットのスクリーンショット。内容は「今より10分多くからだを動かして、健康を手に入れましょう!」というテーマで、健康寿命を延ばせるための運動時間の目安（18歳~64歳は60分、65歳以上は40分）と、+10分のコツ（電車で立つ、階段を使う）を紹介しています。また、身体活動チェックのフローチャートも掲載されており、運動習慣の有無や同世代との比較に基づいて、さらなる運動の励みやアドバイスが提供されています。</p>