

# 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 12 月 21 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	年末年始ダイエット相談会
開催日	2021 年 12 月 13 日 ~18日
催事内容	<p>1、目的 適切なダイエットについての周知・商品の提案 2、内容 適正体重についての案内など 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 12月13日から18日まで、糖尿病相談会を実施しました。 適正体重を維持するための食事・栄養の話を中心にお話しました。 リーフレットは「ダイエット」というテーマに沿って来局者にお配りしました。</p> <p>周知内容 ・適正体重を維持するためには食事・栄養のバランスが大切です。 バランスの良い食事とは、「主食・主菜・副菜」を取り入れ、自分に合ったエネルギー量を摂取することです。 ・自分の今の体重が適正体重か知るためにはBMIが範囲内であるか確認する必要があります。</p> <p><math>BMI(kg/m^2) = \text{体重}(kg) \div \text{身長}(m) \div \text{身長}(m)</math> 18~49歳:18.5~24.9 50~64歳:20.0~24.9 65歳~:21.5~24.9 この基準を上回っていれば、栄養量の「過剰」。下回っていれば「不足」が考えられます。</p> <p>相談者の方は50代で、痩せづらくなってきたと相談されました。 年齢とともに基礎代謝量も落ちてくるので、20歳代の時と比較して痩せづらくなってきます。 特に年末年始は特別な食事(普段とは異なる)を取る場合がほとんどですので、これからのダイエットが重要となってきます。</p> <p>今年の年末年始はコロナが少し落ち着き、家族等で集まる機会も増えて食事が不規則になりがちなのでこういったイベントを通して予防の大切さを周知していきたいです。</p>
活動写真	