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：　　年　　月　　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	免疫対策相談会
開催日	22　年　2　月　14　日
催事内容	1、目的 適切な免疫対策についての周知・商品の提案 2、内容 免疫対策の方法についての案内など 3、集客方法 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 2月14日から19日まで、免疫対策相談会を実施しました。 免疫の仕組みや免疫力維持についての話を中心にお話しました。 リーフレットは「免疫力維持」というテーマに沿って来局者にお配りしました。 周知内容 ・私たちの体には体内にばい菌を侵入させない「粘膜免疫」と体内でばい菌と戦う「全身免疫」があります。 どちらの免疫も粘膜から体内への侵入を防ぐバリア機能を高めることが重要です。 ・免疫力を維持する健康習慣としては、以下のものが挙げられます。 ①適度な運動…「汗をかく」程度の運動がおすすめ ②規則正しい生活リズム…睡眠時間、食事を整えることで自律神経のバランスが整います。 ③バランスの良い食事…5大栄養素をバランスよく摂取して 相談者の50代女性は、コロナが流行ってきた頃から免疫についてより意識するようになったとのこと。 免疫は全身の状態とも関連しているので、腸内環境を整えることも免疫力アップに役立つでしょう
活動写真	