

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: 2022 年 11 月 17 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	2022 年 11 月 14~16 日
催事内容	<p>1、目的 地域住民の健康維持・増進のための啓蒙活動。 薬剤師の健康相談によるお薬の服用等に関する不安の解消。 管理栄養士の栄養相談による生活習慣病の予防、食事からの疾患悪化の予防を目指す。</p> <p>2、内容 お薬・栄養相談会</p> <p>3、集客方法 店頭・受付・投薬台の掲示物による周知。当日の声かけ</p> <p>4、開催の様子 ・対象: 50代 男性 ・相談内容 ここ最近ずっと少しづつ血糖値が上がり続けていて、どうしてですかね？ 最近は基本在宅で運動量はかなり減りました。 炭水化物が良くないのは分かっているのほとんど食べていません。 ただ量は多いんだろうなと思います。早食いなのもいけないのかな。</p> <p>・指導内容 【管理栄養士より】 早食いは満腹中枢が刺激されないので食べすぎに繋がりますし、血糖値も上がりやすくなってしまいますのでよく噛んで食べ、1食に20分程かけて食べるようにしましょう。 冷凍食品1種類で食事を済ませてしまうと食事のバランスが崩れやすいので、必ず野菜や海藻類も一緒に食べることを心がけてみてください。</p> <p>5、参加者人数 1人</p>
活動写真	