

# 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: 2023 年 2 月 20 日

<b>申請企業名</b>	ライフエンタープライズ株式会社
<b>開催店舗名</b>	ハーブランド薬局三ツ葉店
<b>店舗住所</b>	千葉県流山市名都借300-5
<b>催事名</b>	お薬・栄養相談会
<b>開催日</b>	2023 年 2 月 10~14 日
<b>催事内容</b>	<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: 70代 女性                      ・相談内容                      骨密度の検査をしたら平均よりも少し少なくて、先生には薬はどちらでも良いと言われて頼まなかったのですが、サプリメントとかからカルシウムを摂ったほうが良いのかしら。</p> <p>・指導内容  <b>【管理栄養士より】</b>                      先生から飲むように言われていないのであれば特に薬やサプリメントを飲む必要はないかと思えます。                      ただ食事からでも骨量は増やすことが出来ます。カルシウムは乳製品、骨まで食べられる魚、小松菜等に多く含まれています。そんなカルシウムを多く含む食品と一緒にきのこ類などに多く含まれているビタミンDを摂るとカルシウムの吸収がよくなります。また、ビタミンDは日光にあたることで体内で作ることが出来ます。今の時期なら30分程度日にあたるといわれています。しかしその際、日焼け止めを塗ってしまうとビタミンDを作ることが出来なくなるのでご注意ください。</p>
<b>活動写真</b>	