

# 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 3 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 沼南店
店舗住所	千葉県柏市大津ヶ丘4-25-5
催事名	血圧相談会
開催日	2023 年 3 月 14 日 ~ 2023 年 3 月 14 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。 管理栄養士または薬剤師の相談による生活習慣病の予防、 普段の食事や生活を見直すことで疾患悪化の予防を目指します。</p> <p>2、内容 食生活の乱れによる胃もたれを予防する生活改善、食生活の見直しについて提案</p> <p>3、集客方法 店頭・受付・投薬台の掲示物による周知 コーナー設置による関連商品の展示 当日の声かけ</p> <p>4、開催の様子 当日の相談会参加人数は1名でした。69歳、女性、独居となり食事をつくる日が減ったことを気にして来局。 最近、夫が亡くなり自分の為にご飯をつくる気力がなく食生活が乱れから力が湧かないと相談を受けました。2.3日分の食事内容を伺ったところ、スーパーのコロッケなど惣菜が多く、白米と梅干しのみで1食を済ませている日もありました。そこで、まずは毎日3食必ず食べることの重要性をお話し、習慣化してきたら主食・主菜・副菜を揃えた食事をするをお伝えしました。しかし、相談者の方からハードルが高いとの声をもらったため、店頭商品の「靴入りもちもち玄米」を紹介致しました。レンジで簡単に調理ができ、1食あたり160gで女性にもちょうどよい食べきりサイズです。さらに、食物繊維と乳酸菌入りで腸から整えていくことの大切さもお伝えし、理解していただけたようでした。 これからも、相談者の生活背景にあったアドバイスや提案をしていきたいです。</p>
活動写真	