

# 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 6 月 8 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 柏3丁目店
店舗住所	千葉県柏市柏3-7-26
催事名	女性の健康に関する相談会
開催日	2023 年 6 月 8 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。</p> <p>2、内容 女性の健康に関する相談会を行いました</p> <p>3、集客方法 店内外での掲示物による周知、SNS(ホームページ)への掲載</p> <p>4、開催の様子 当日外来にて処方箋を持ってきた方と来局された方を対象に、「男性も学ぼう 女性の健康特集」の資料をお渡しし、相談会を実施いたしました。</p> <p>女性はホルモンの激しい波の影響を受けながら生きています。社会での女性の活躍が期待される昨今、女性の健康について学び、理解し、支援することが欠かせません。</p> <p>女性ホルモンには2種類あり、卵巣から分泌される卵胞ホルモン(エストロゲン)と黄体ホルモン(プロゲステロン)です。思春期から妊娠・出産を経験する性成熟期、閉経前後の更年期、更年期後の老年期にいたるまで、女性ホルモンは女性の一生と深く関わっているのです。</p> <p>生涯にわたって健康を維持するために、以下の4つに積極的に取り組みましょう。</p> <p>①食事: 主食・主菜・副菜を1日3食摂り、いろいろな色の食材をとり入れましょう。また、たんぱく質、カルシウム、ビタミンD、葉酸は意識的に摂取しましょう。</p> <p>②運動: 骨量のピークは20代。筋肉や骨を強化・維持していつまでも動ける体を目指しましょう。有酸素運動や足腰、骨盤底筋群を鍛えるトレーニングがオススメです。</p> <p>③リラックス: 日常生活やライフステージの変化で様々なストレスにさらされています。入浴やアロマセラピーでリラックスを心がけましょう。</p> <p>④受診・健診: 気になる症状があればすぐに受診できるよう、かかりつけ婦人科医をもちましょう。また、がん検診や骨粗鬆症健診など、定期的に健診を受け、早期発見できるよう心がけましょう。</p> <p>当日は店頭に女性応援コーナーを設置し、エクエルやエストロリッチ、入浴剤やデリケートゾーンケア用品、化粧品などの商品の紹介も行いました。</p> <p>今後も女性の健康に関するお悩みだけでなく、食事などの悩みについても継続的に支援を行なっていきます。</p> <p>参加人数 43名</p>

活動写真