

# 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 11 月 10 日

申請企業名	クラフト株式会社
開催店舗名	山口薬局
店舗住所	千葉県鎌ヶ谷市初富848-106
催事名	体成分分析器を用いた健康チェック
開催日	2023年8月14日
催事内容	<p>ご自分の体のバランスを知り、何をポイントに生活改善できるかを理解いただくことを目的に開催しました。</p> <p>体成分分析器を用いて、筋肉・水分・脂肪・BMI・体脂肪率などを測定。体のバランスから、適切な生活改善のポイント(運動不足・加工品、糖、脂肪、アルコールの摂りすぎ、喫煙、水分不足、ストレス等)についてアドバイスしました。</p> <p>体成分は日頃あまり測定の機会がないため、みなさん興味を持って参加いただけたと思います。</p> <p>参加者からは「測定結果から日頃の食事で糖分や脂肪摂りすぎていると再認識したので、今後は意識してみます」「特に下半身の筋肉量が少ないことがわかったので、少し体を動かさなくてはいけないと思います」といった声をちょうだいしました。</p> <p>今後も定期的に行い、継続的に参加いただける方を増やしていきたいと考えています。</p>
活動写真	 <div data-bbox="951 1317 1437 1727" style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;"><b>山口薬局市民講座</b></p> <p style="text-align: center;">今月の講座</p> <p style="text-align: center;"><b>体成分分析測定</b></p> <p><b>開催日時</b> 8/14 (月)</p> <p><b>時間</b> 9時～17時</p> <p><b>会場</b> 山口薬局</p> <p><b>参加費</b> 無料</p> <p><b>連絡先</b> 山口薬局</p> <p style="text-align: center;">047-442-4820</p> </div>