

# 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 10 月 7 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	ウォーキングに関する相談会
開催日	2023 年 10 月 7 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 ウォーキング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、「プラス10分歩いてうきうき特集」の資料をお渡しし、相談会を実施いたしました。 日本人の1日あたりの平均歩数は、男性6793歩、女性5832歩です。年齢にもよりますが、健康のためには1日5000~1万歩が目標です。急に歩数を増やすと体を痛める原因になるので、今より1000歩増やす=プラス10分歩くことから始めましょう。 歩数を増やすには、楽しくできることを習慣化することがコツです。例えば、①歩数計を持つ②階段を使う③スーパーは全部の棚を見て回る④少し遠回りになる道を選ぶ⑤出かける予定を入れる⑥公共交通機関で移動する⑦一駅前の駅やバス停で降りる⑧家事を積極的にやる⑨こまめに買い物に行く⑩空いた時間に足踏みをするなど、自分のライフスタイルに合わせて行いましょう。 では、歩くようなメリットがあるのでしょうか。例えば、気分がスッキリする、肥満改善・血圧・血糖値を下げる、肩こりや腰痛を和らげる、心肺機能向上、骨密度低下を予防、見た目がきれいになる、などがメリットとして挙げられます。 クリアできそうな目標を立てる、一緒に歩く仲間を見つける、歩数でポイントが貰えるアプリを活用するなどして、続けて習慣化できるようにしましょう。 当日は店頭にておすすめ商品の紹介も行いました。 今後もウォーキングに関するお悩みだけでなく、食事内容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>5、参加人数 52名</p>

活動写真