

# 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 28 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>	ハーブランド薬局ミツ葉店
<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 10 月 13~15 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: 40代 男性                      ・相談内容                      健康診断で血糖値が300くらいあった。前も健診で500くらいあった時があって、その時はもやし生活をして20kg位体重を落とした。でもやめたらリバウンドしたので、どうしたら良いのか知りたくて。</p> <p>・指導内容  <b>【管理栄養士より】</b>                      欠食は血糖値の上がり幅が大きくなるのでできる限り1日3食食べるようにしてください。                      夜遅くなりそうなどときにはお菓子を食べるのではなくつなぎ食としておにぎり等を食べ、夜に軽くおかずを食べるようにしてみてください。間食は血糖値の山が増えてしまうのでしないようにしましょう。</p> <p>5、参加者人数                      1人</p>
<b>活動写真</b>	