提出先：kensapotorikumi@nippon-pa.org

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　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	睡眠に関する相談会
開催日	2023　年　11　月　8　日
催事内容	1、目的 地域住民の健康維持・増進のための啓蒙活動。 2、内容 睡眠に関する相談会を行いました 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 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、「今日から始める快眠生活」の資料をお渡しし、相談会を実施いたしました。 ぐっすり眠れた日は快適に過ごせます。こうした毎日を送るためには良質な睡眠が必要です。まずは生活習慣を見直して快眠を手に入れましょう。 ①身体の調子を整える：不規則な食生活・運動不足は体の調子を乱し、睡眠の質の低下を招きます。 ②光を整える：太陽の光を浴びたり、就寝前は暖色系の光にしたりやや薄暗い環境にする、寝る前にブルーライトの出る機械の操作を控えるなど、眠りの味方になるようにしましょう。 ③寝床を整える：快眠を妨げる原因が寝床にあることも。ぐっすり眠れるように締め付けないパジャマを着たり、高さの合う枕にしたり、布団を清潔にしたり、布団の中を温めるなどして寝る環境を整えましょう。 また、睡眠に影響する薬については薬剤師に相談しましょう。 その他、睡眠時無呼吸症候群が疑われるときは専門医を受診しましょう。 日本人は、睡眠時間が短いと言われています。睡眠不足による経済損失があることもわかっています。 睡眠習慣を改善し、気持ちのいい日々を過ごせるようにしましょう。 当日は店頭にて睡眠おすすめ商品の紹介も行いました。 今後も睡眠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。 5、参加人数　53名
活動写真	