

# 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: 2024 年 8 月 10 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 中央店・南柏店	
店舗住所	中央店: 柏市中央2-2-8 南柏店: 柏市南柏中央3-10	
催事名	クイズで学ぼう! 薬剤師が教える睡眠のコツ	
開催日	2024 年 7 月 17 日	
催事内容	<p>1、目的 地域住民への睡眠・生活習慣の改善</p> <p>2、内容 睡眠についての概論説明、睡眠に関するクイズの出題</p> <p>3、集客方法 HP案内、店頭での声掛け、チラシ配布</p> <p>4、開催の様子 7月17日に睡眠講座をラコルタ柏にて実施しました。 睡眠の概論では、睡眠の重要や睡眠薬のメリットデメリット・睡眠習慣と生活リズムなどについて説明。睡眠を改善するにはまず薬剤ではなく、寝る直前の行動く日中の行動が重要であり、生活習慣の見直しは睡眠を改善するのに有効であるとお伝え。 睡眠のクイズでは実際に聴講者の皆さんに参加いただき、実際の生活に当てはめて睡眠に適した行動を選択して頂くことで、より自分自身の生活を振り返るきっかけにして頂いた。 参加者の中には室内環境の改善について元々知見はあったようだが、より具体的な方策を聞くことで実際の生活改善に繋げることができたことと好評いただいた。</p> <p>5、参加者人数 11人</p>	
活動写真		