

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 12 月 30 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 南柏店 |
| 店舗住所 | 千葉県柏市南柏中央3-10 |
| 催事名 | 正月太り対策相談会 |
| 開催日 | 2024 年 12 月 16-21 日 |
| 催事内容 | <p>1、目的 年末年始の食事過多や運動不足による正月太りの予防や解消法について周知し、健康的な生活をサポートする</p> <p>2、内容 ・正月太りの主な原因や対策についての案内 ・食事管理や運動少雨間のアドバイス</p> <p>3、集客方法 店頭での声掛け、リーフレット配布、店内ポスターの掲示</p> <p>4、開催の様子 12/16から5日間で「正月太り対策相談会」を実施しました。 年末年始に多くの人が悩む正月太りに焦点を当て、予防と対策のについてアドバイスを行った。 ・正月太りの原因 年末年始の暴飲暴食や塩分の多い食事、運動不足が要因となり体重増加を引き起こしやすくなる。 ・正月太りの予防方法 食事の際、野菜を最初に食べるベジファーストの実践、手軽にできるエクササイズやストレッチの提案 また、体重増加を気にしている方向けにカロリーコントロール食品による置き換えや腸内環境を整えるサプリメントの説明なども行いました 参加された50代の女性の方からは年末年始は毎年体重の増加があり、今回のアドバイスで早めに予防したいとお話されていました</p> <p>5、参加者人数 5人</p> |
| 活動写真 |  |