

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: 2025 年 5 月 14 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・本店
店舗住所	柏3丁目店: 柏市柏3-6-21 柏ビル101 本店: 柏市柏1-1-7
催事名	食事と快眠のすすめ～睡眠改善インストラクター資格を持つ薬剤師と管理栄養士がすっきり眠れるコツをお伝えします～
開催日	2025 年 5 月 14 日
催事内容	1.目的 地域住民の睡眠改善を通して健康増進を支援する 2.内容 睡眠についての概論説明、クイズ形式で学ぶ 3.集客方法 柏市広報 HP記載 薬局内声かけ 4.開催の様子 2025年5月14日に柏市教育福祉会館ラコルタ柏にて睡眠改善講座を開催した。睡眠改善インストラクター資格を持つ薬剤師・薬局所属の管理栄養士が協働し、睡眠の概論として睡眠の重要性や生体リズムと睡眠・栄養の関係、生体リズムを理解し生活改善することで睡眠が改善することを説明。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、良い睡眠のために朝何をどのように食べたら良いかなど生活ですぐに役立つ方法をお伝えした。 参加者からは、生体リズムや食事の重要性などが理解できたので明日から実践したいと声があり大変好評であった。 5.参加者人数 12人

