

# 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7月1日

申請企業名	さくら薬局株式会社	
開催店舗名	さくら薬局 都賀の台店	
店舗住所	千葉県千葉市若葉区都賀の台2-22-9	
催事名	減塩指導	
開催日	2025年3月17日	
催事内容	➤現状や目的・考え	塩分を取りすぎると体は塩分濃度を一定に保つため水分をため込もうと血液の全体量が増え血圧が上昇します。高血圧はメタボリックシンドロームの危険因子であり、放置すると動脈硬化が進みます。その結果、狭心症や心筋梗塞などの心疾患、脳出血や脳梗塞脳血管疾患を引き起こす原因となります。 減塩指導を通じて、健康維持を心がけていただくことを目的に実施しました。
	➤実施内容	減塩食についてのパンフレットをお渡しし美味しく減塩するコツを知っていただきました。高血圧のある方は1日6g未満を目標にすることをお勧めしました。
	➤実施結果・効果	濃い味に慣れていると減塩の必要性はわかってもなかなか実行できない方が多いと感じました。 続けていくためにも美味しさを維持しながら徐々に塩分を減らしていくことが大事であると指導しました。
	➤参加者の感想	食事は毎日のことなので、頑張っ続けてみようと思う。
	➤課題・改善点	市民講座開催の告知をわかりやすくして、もっとたくさんの方に参加いただけるようにする。
	➤今後の活動方針・抱負	定期的に関催していることを知っていただき多くの方に参加してもらえるようにする。
活動写真		