

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： 2021 年 2 月 12 日

申請企業名	株式会社ココカラファインヘルスケア
開催店舗名	ココカラファイン薬局都立ファーマシー店
店舗住所	〒152-0032東京都目黒区平町1丁目27-10
催事名	世界糖尿病デー健康相談会
開催日	令和2年 11 月 14 日

催事内容

世界糖尿病デーに合わせて、糖尿病予防への啓発及び健康相談会を行いました。店外には世界糖尿病のポスターを掲示し、店内には食後高血糖のセルフチェックができるポスターを掲示すると共に、健康相談会では「隠れ糖尿病」を知って頂くために、生活習慣に関する質問をいくつかさせて頂き、食事に関するお話やウォーキングやジョギングなどの有酸素運動や腹筋やダンベル等の筋肉トレーニングも大切であることをお話ししました。またトレーニングの量が大切ではなく、続ける事が大切であるとお話させて頂くと、「それが一番難しい」との声が多く、まずはトレーニングを楽しむ事から始め頂く様にお伝えしました。糖尿病が要因で合併症を引き起こし亡くなる方もいらっしゃるの、健康相談会を通じて、生活習慣の見直しや改善が大切である事を啓発いたしました。今後も地域の方々の健康に寄与できる取組を行って参ります。

