

健康サポート薬局 活動報告

申請日： 2021 年 11 月 15 日

申請企業名	クラフト株式会社
開催店舗名	さくら薬局長岡千手店
店舗住所	新潟県長岡市千手2-4-3
催事名	12月開催長岡市健康事業～知ろーれ！防ごーて！血糖値スパイク～ 開催に先立ち 実行委員・民間企業職員に対しリブレ体験会
開催日	2021年10月6日
催事内容	<p>12月に予定している長岡市と薬剤師会による健康づくりをテーマにした講演準備のため、関係する医療従事者に血糖値についての講演を行いました。</p> <p>薬剤師13名・保健師2名・管理栄養士1名・民間企業2名のうち15名が、2週間連続して血糖を測定できるリブレを装着。装着期間中の食事や運動に関してデータを取りながら楽しく体験できる内容としました。食べ方や種類により血糖の急上昇を起こす食材や、血糖の上昇を緩やかにする方法を解説し、測定体験期間中の過ごし方について提案しました。</p> <p>どのような食べ方が血糖の変動に関係するのかが伝わり、体験期間中に試す内容を各人が思い思いに計画されていました。「血糖変化がリアルタイムで観察できて、どんなことに気を付けたら良いかわかるので楽しく考えられる」「実際自分の血糖がどのくらい上がるのか、様々な食べ方で試してみたい」との声が聞かれました。</p> <p>今後は2週間後に測定データを回収、解析を行って糖尿病予防講座イベント用のデータを作成します。そのデータを基に12/1の長岡市健康課・長岡商工会議所・長岡市薬剤師会と合同での青壮年期の健康づくり講座につなげてまいります。</p>
活動写真	 