

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: 2022 年 3 月 16 日

申請企業名	有限会社ホウライ
開催店舗名	ハヤカワ調剤薬局
店舗住所	新潟県糸魚川市大字西谷内74番地8号
催事名	睡眠と健康
開催日	2022 年 2 月 28 日
催事内容	<p>健康な毎日を送るために良質な睡眠は大切です。 今回は睡眠の役割、良い睡眠をとる為のアドバイスを行いました。 睡眠は心身のリフレッシュ、ホルモンを分泌して健康な体をつくる等の大切な役割があります。 適度な運動の習慣化、起床時の日光を浴びて体内時計のずれをリセットしましょう！</p>
活動写真	 