



# 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 8 月 13 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   | 脂質異常症ってどんな病気？ コレステロールのチェック   |
| 開催日   | 2022 年 7 月 29 日  |
| 催事内容  | <p>コレステロールのチェック表に記入して頂き、結果をもとに生活習慣のアドバイスをさせて頂きました。</p> <p>日々の生活の中で、食事と運動が当てはまる方が多かったです。</p> <p>コレステロールを多く含む食品を挙げ、1日の摂取量は300mg以下を目安に食物繊維が豊富な食品との組み合わせが大切です！</p> <p>運動は有酸素運動を1回30分以上、週に3回以上を目安としましょう。</p> <p>正しい食事や適度な運動を取り入れ改善・実行が大切です！</p> |
| 活動写真  |     |