

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: 2023 年 4 月 18 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	高血圧ってどんな病気？
開催日	2023 年 3 月 31 日
催事内容	国民の約3人に1人が血圧が一定以上に高い状態とされています。70歳以上の高齢者では約7割とのデータもあります。今回は3名の方に高血圧のチェック表へ記入して頂いた所、運動不足、塩分のとり過ぎが全ての方に該当でした。又、国民食であるラーメン1杯あたりの塩分(6.4g)を塩化ナトリウムを秤量して見て頂いたところ、結構多いねとの反応でした。スープは残す、加工食品は控える、汁物は1日1杯以下等の取り組みも大切です。毎日の食生活、運動を見直すきっかけとなることを願っております。

