

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: 2024 年 1 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	クイズで学ぶメタボ予防
開催日	2023 年 12 月 29 日
催事内容	<p>食べ放題のお店で食べ過ぎてしまう・・・減量がなかなか継続できない・・・食事に関する悩みは尽きません。今回はメタボ対策に関するクイズに1名の方に参加して頂きました。効果的な減量支援、推奨される減量スピード、リバウンドした際の対策等。対策として買いだめを控える、ストレスの原因を調節、制限しない特別な日を設ける、1つのお皿でシェアする、朝夕の体重測定、食べた内容の記録。生活様式を見直し、取り組んで頂けると幸いです。</p>
活動写真	<p>※活動写真</p> 