

# 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 7 月 3 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？
開催日	2024 年 6 月 18 日
催事内容	<p>コレステロールのチェック表と体のサビ度チェックに記入して頂き、結果をもとに生活習慣に関してアドバイスしました。脂質代謝異常は30歳代男性のおよそ半数、女性は60歳代で3人に1人とされております。</p> <p>日々の生活の中で、食事と運動は大切です。1日のコレステロール摂取量は300mg以下、食物繊維を多く含む食材との組み合わせが大切です。運動は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意識して取り入れて実行しましょう！</p>
活動写真	