

# 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 12 月 28 日

申請企業名	有限会社 ホウライ
開催店舗名	ヒスイ調剤薬局
店舗住所	糸魚川市東寺町1-4-9
催事名	体組成をはかってみよう
開催日	2024 年 12 月 12~13 日
催事内容	<p>体重や体脂肪をはかることがあっても部位別の筋肉量や内臓脂肪まではかることはあまりないと思いますので、ご希望される方に「ライザップ」でも使用している体組成計を使用して測定を行いました。年齢、身長、性別を入れると基準となる数値と改善目標など表示されます。結果を見ながら改善するにはどんな対策をすればよいのかをお話しました。全体の筋肉量は足りていても足の筋肉量が低い方にはスクワットなど毎日できる無理のない運動やたんぱく質の多い食事の提案を行いました。</p>



### 健康教室開催

2024年12月12(木)~13(金)

9:00~17:00 随時

cafe 少々お待ちいただくこともあります。

**体組成をはかってみよう!**

ライザップと同じ測定器使用!!

体脂肪や体脂肪、タンパク質やミネラル量などの体成分を見ることが出来る測定器です。筋肉と脂肪のバランスや内臓脂肪レベルを把握することができます。測定時間は約15秒。

**健康相談**  
70歳以上の健康やお薬に関するご質問にもお答えいたします!

お話し合いには健康に関する冊子やサンプルをご用意しています。どうぞお気軽にご参加ください。

※お申し込みを優先させていただきますのでご了承ください。事前に店舗などでご予約いただくとスムーズです。参加ご希望の方は電話スタッフまでお気軽にお声かけください。

ヒスイ調剤薬局