

# 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 30 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～食生活編～
開催日	2024 年 12 月 18 日
催事内容	<p>毎日食事に気を付けるのは大変・・・食べ放題のお店でつい食べ過ぎてしまう・・・食生活を取り巻く悩みは様々ですが今回はメタボ予防に関する内容をクイズ形式で2名の方に参加して頂きました。                  ダイエット支援は厳しくせず、最初の一か月に結果を出すことが大切です。リバウンドした際の対策は過去のリバウンドのきっかけを振り返り運動の習慣化へつなげることが大切。運動効果の高い時間帯は食前運動は脂肪燃焼に適しており、食後運動は血糖上昇を抑えられます。目的に合わせての設定も大切です。ウォーキングを頑張っているとの声がありました。食後に酸素をしっかりとり吸いながら、腕もしっかりと振りながら実施することをアドバイスしました。習慣化はみんなの願いです！</p>
活動写真	