

# 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:

2025年4月28日

|       |  |   |
|-------|--|---|
| 申請企業名 | クラフト株式会社   |   |
| 開催店舗名 | さくら薬局 長岡古正寺店   |   |
| 店舗住所  | 新潟県長岡市古正寺1丁目2839番地   |   |
| 催事名   | こどものためのGood Sleep(ぐっすり)ガイド   |   |
| 開催日   | 2024年12月12日  |   |
| 催事内容  | >現状や目的・考え  | これから冬休みを迎えるにあたり、お子さんの生活リズムが崩れることが予想されます。睡眠について、保護者・お子さんそれぞれに考えてもらうきっかけづくりと、睡眠障害について知っていただくことを目的に実施しました。 |
|       | >実施内容  | 厚生労働省作成のこどものためのGood Sleepガイドを用いて、睡眠状況や睡眠環境について聞き取り、説明しました。  |
|       | >実施結果・効果   | カフェインが含まれている食品(コーラやチョコレート等)について知らない方もおられたので、睡眠環境を整えるための手助けになれたと感じています。                                  |
|       | >参加者の感想  | 「コーラにカフェインが含まれているのは知らなかった」<br>「メディアコントロールについて、再度子どもと話し合いたい」<br>「こどもに必要な睡眠時間の目安が分かってよかった」といったお声をいただきました。 |
|       | >課題・改善点  | 混雑時はあまり時間が取れませんでした。   |
|       | >今後の活動方針・抱負  | 小児科の門前薬局のため、小児に関する情報を今後も患者さまに提供したいと考えています。  |
| 活動写真  |  |   |