

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 5 月 10 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	高血圧ってどんな病気？
開催日	2025 年 4 月 23 日
催事内容	高血圧のチェックリストに記入して頂き、結果をもとに血圧をあげる原因(塩分過剰、肥満、お酒の飲みすぎ、喫煙、ストレス、運動不足)、減塩にチャレンジについてお話をしました。チェックリストより塩分過剰の方が多く、みそ汁も1日3度の方もあり。薄味のコツ(香辛料、香味野菜を利用)、出汁で味付け)、食事の工夫(加工食品を控える、汁物は1日1杯以下)をアドバイスしました。3名の方に参加して頂きました。
活動写真	