

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7月1日

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                               |  |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 申請企業名 | クラフト株式会社                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                               |  |
| 開催店舗名 | さくら薬局 長岡千手店                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                               |  |
| 店舗住所  | 新潟県長岡市千手2丁目4番3号                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                               |  |
| 催事名   | 世界高血圧デー「減塩」                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                               |  |
| 開催日   | 2025年4月17日                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                               |  |
| 催事内容  | ➤現状や目的・考え                                                                                                                                                                                                                                                               | 5月17日の「世界高血圧デー」に因んで毎月17日は「減塩の日」です。この時期に合わせて、高血圧を進行させる原因の一因である塩分の摂り過ぎについて把握してもらい、減塩を意識した食生活に見直していただけるよう、更なる健康増進を目的とし実施しました。                                                                                    |  |
|       | ➤実施内容                                                                                                                                                                                                                                                                   | 降圧剤服用の有無に関わらず対象とし、減塩について説明しました。食事に含まれる食塩量の表を見ていただき、1日の食塩摂取目標量と実際の食塩摂取量とは大きな差があり超過していることを示しました。その上で、調味料の塩分量の目安や減塩レシピ、美味しく減塩するコツを資料を用いてお話ししました。                                                                 |  |
|       | ➤実施結果・効果                                                                                                                                                                                                                                                                | 日々の食塩摂取量を知っていただいたことで、目標数値を超えていることを自覚し減塩に対する意識変化のきっかけになったと感じました。食事の食塩含量表や美味しく減塩するコツの分かりやすい資料をお渡ししたので、今後の食生活の中でも資料に目を通していただき参考にしていただけると幸いです。降圧剤を服用していない方も対象としましたが、血圧が高くなくても健康に気をつけている方も多く、今回の説明を好意的に聞いてくださいました。 |  |
|       | ➤参加者の感想                                                                                                                                                                                                                                                                 | 「高血圧に塩分の取り過ぎが良くないことは分かっているが、味気ない食事は続かない。」嗜好もありますし、食生活の改善はなかなか実行することが難しい課題であると感じました。また、「減塩のアイデアを教えてもらったので、食事や調味料の選び方を工夫してみる。」といった声もいただき食生活の見直しになったようです。                                                        |  |
|       | ➤課題・改善点                                                                                                                                                                                                                                                                 | 主催側（事務主体）の知識が乏しいため資料以上の詳しい説明は出来ませんでしたが、今後も皆様の健康に役立つ内容を分かりやすくお伝えし、健康増進のために日常生活の見直しなどのきっかけ作りが出来るよう準備していきます。                                                                                                     |  |
|       | ➤今後の活動方針・抱負                                                                                                                                                                                                                                                             | 多くの皆様の健康増進に役立つ講座を計画していきたいと思っています。                                                                                                                                                                             |  |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                               |  |
| 活動写真  | <div></div> |                                                                                                                                                                                                               |  |