提出先：kensapotorikumi@nippon-pa.org

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　29　日

申請企業名	有限会社ホウライ
開催店舗名	わきの田薬局
店舗住所	新潟県 上越市 大和　5-20-14
催事名	健康教室「運動」
開催日	2025　年　5　月　29　日
催事内容	資材を使用し、身体活動について説明しました。身体活動量が多いほど、糖尿病、心臓病、がん、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。また身体活動が不足していると認知症やアルツハイマー病のリスクが高まります。64歳まで、65歳以上の方で目指す活動量が異なることを説明しましたが共通していまより10分多く歩いたり体を動かすことから始めましょうとお伝えしました。
活動写真	