

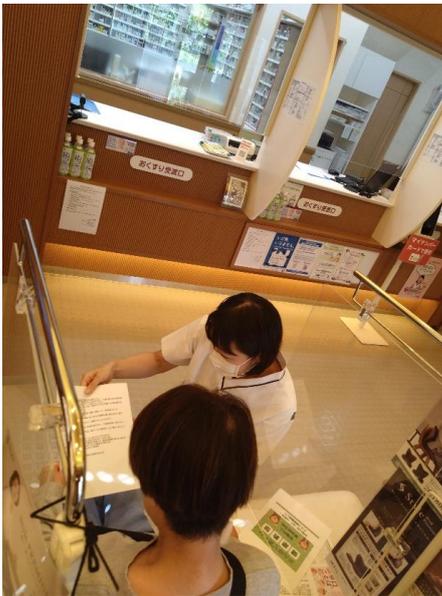
# 健康サポート薬局 情報発信の取組み スマートライフロングプログラム 健康サポート薬局 活動報告

申請日: 2025 年 10 月 21 日

|       |   |
|-------|---|
| 申請企業名 | クラフト株式会社  |
| 開催店舗名 | さくら薬局 長野篠ノ井店  |
| 店舗住所  | 長野県   |
| 催事名   | 握力測定でわかる健康チェック  |
| 開催日   | 2025 年 8 月 23 日   |
| 催事内容  | <p>近年健康寿命の延伸が社会的課題となっている中で、日常生活の中で自分の体力や健康状態を客観的に把握する機会は限られている。今回地域住民が自らの体力を測定し、薬剤師の助言を受けることで、生活習慣の見直しやセルフケアの意識向上につなげることを目的として実施しました。内容としては握力測定を中心とした体カチェックを実施し、測定結果をもとに薬剤師から生活習慣(食事・運動・服薬管理)についてのアドバイスを実施した。</p> |
| 活動写真  |   |

# 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 10 月 8 日

|       |  |
|-------|--|
| 申請企業名 | 有限会社 ホウライ  |
| 開催店舗名 | アライ調剤薬局  |
| 店舗住所  | 妙高市石塚町1-14-2   |
| 催事名   | 能活について   |
| 開催日   | 2025 年 9 月 24 日  |
| 催事内容  | 脳の活性化とはどんなものか説明し、活性化に大切なことは食事睡眠運動であるとお話しました。<br>+αとして早口言葉などの脳トレなどは認知症のリスクを防ぐ効果もあるとお伝えしました。<br>参加者: 1名  |
| 活動写真  |   |

# 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 11 月 12 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   | 高齢者の栄養失調とは？   |
| 開催日   | 2025 年 10 月 30 日  |
| 催事内容  | 「年をとったら魚を中心にして肉は避けるべき」は昔の話。栄養失調のサインに関して、年に4~5キロ体重減、歩く速度が遅くなった、ペットボトルを開けにくくなった等があります。栄養素が不足するとサルコペニアの危険性が高まります。指わかテスト、片足立ち上がりテストに参加して頂きました。2名の方に参加して頂きましたが、信号が変わるまでに渡り切れない、ペットボトルが開けられない等の声がありました。若い時以上に意識して肉などのタンパク質を効率よく摂ることが大切です。 |
| 活動写真  |   |

# 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 9 月 17 日

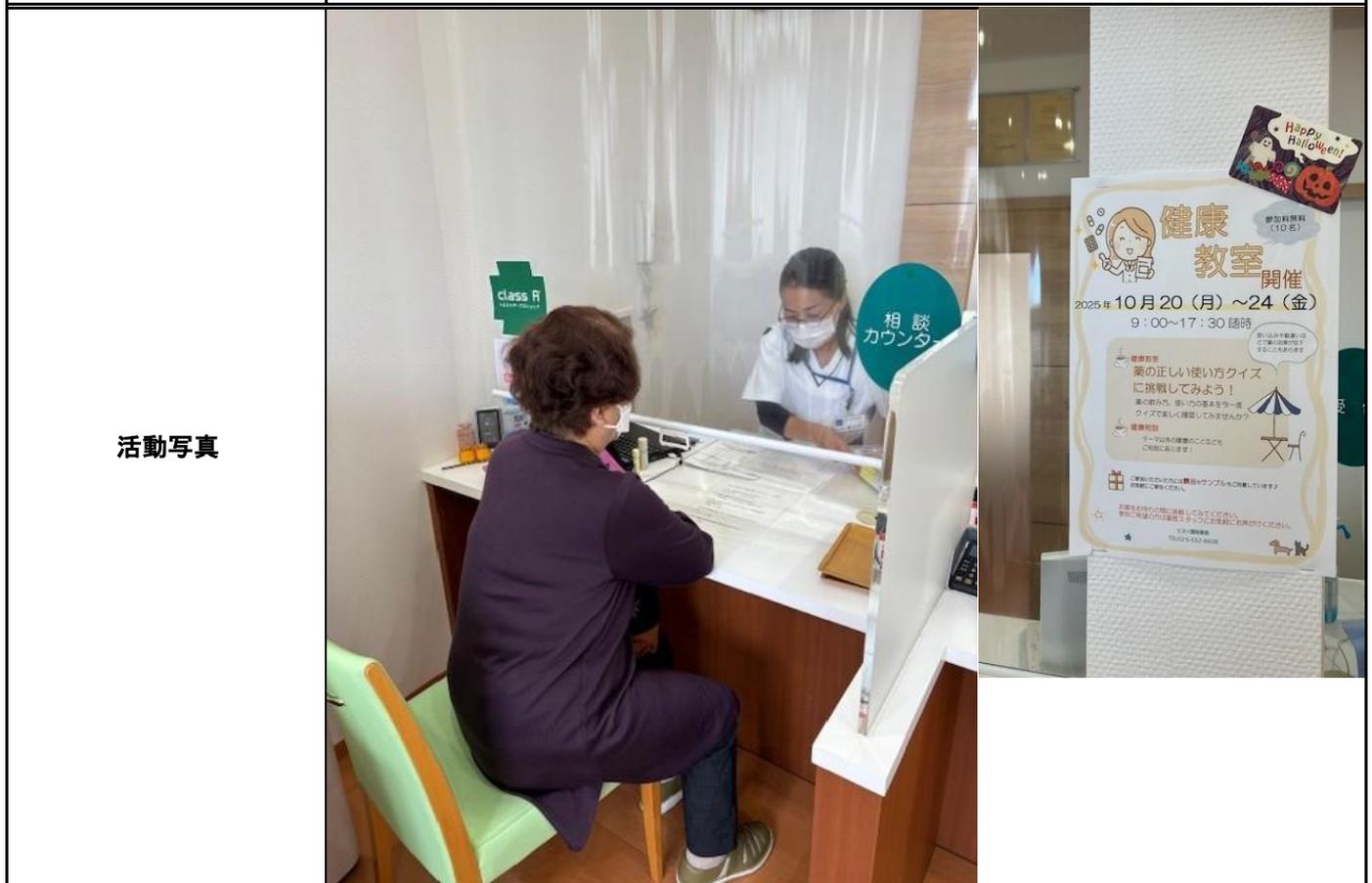
|       |  |
|-------|--|
| 申請企業名 | 有限会社ホウライ   |
| 開催店舗名 | ハヤカワ調剤薬局   |
| 店舗住所  | 新潟県糸魚川市大字西谷内74番地8号   |
| 催事名   | 糖尿病ってどんな病気   |
| 開催日   | 2025 年 8 月 27 日  |
| 催事内容  | 「糖尿病にかかりやすいか」のチェック表に記入して頂き、結果をもとに日頃からの生活習慣に気を付け、定期的に健康診断などでチェックを受けるようにアドバイスしました。自覚症状や合併症に関してお話ししました。成人の5人に1人が糖尿病またはその予備軍の時代です。バランスの良い食事、週に3回以上の有酸素運動をお勧めしました。3名の方に参加して頂きました。 |



# 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 11 月 19 日

|       |   |
|-------|---|
| 申請企業名 | 有限会社 ホウライ   |
| 開催店舗名 | ヒスイ調剤薬局   |
| 店舗住所  | 糸魚川市東寺町1-4-9  |
| 催事名   | 健康相談会 薬の正しい使い方について  |
| 開催日   | 2025 年 10 月 20~24 日   |
| 催事内容  | 健康維持のために普段飲んでいる薬について、飲み方や相互作用など正しく理解しているかをクイズ形式にして説明した。食間とはいつのことをさすのか？グレープフルーツジュースで薬の効果が強くなることはあるか？などに解答していただき、解説をしながら説明を行った。 |



# 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 12 月 17 日

|              |  |
|--------------|--|
| <b>申請企業名</b> | 有限会社 ホウライ  |
| <b>開催店舗名</b> | ヒスイ調剤薬局  |
| <b>店舗住所</b>  | 糸魚川市東寺町1-4-9   |
| <b>催事名</b>   | 健康相談会 睡眠と健康について  |
| <b>開催日</b>   | 2025 年 11 月 17~21 日  |
| <b>催事内容</b>  | <p>眠剤を飲んでいるが思うように睡眠をとれていないと感じる方、眠剤は飲んでいないけど最近寝つきが悪い、または夜間に何度も目が覚めるなどの訴えがある方に日常行っていることで睡眠の妨げになっているものはないかを確認していただいた。夕方以降にコーヒー等は飲まない、寝る直前までテレビやスマホを見ないなどのアドバイスを行った。夕食後にうたた寝をして不眠を訴える方もおられて生活の改善、就寝時間の見直しをお願いした。</p> |
| <b>活動写真</b>  |    |

# 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 9 月 13 日

|       |   |
|-------|---|
| 申請企業名 | 有限会社 ホウライ   |
| 開催店舗名 | ヒスイ調剤薬局   |
| 店舗住所  | 糸魚川市東寺町1-4-9  |
| 催事名   | 健康相談会 歯周病セルフチェック  |
| 開催日   | 2025 年 8 月 25~29 日  |
| 催事内容  | 歯周病チェックを希望する方に歯磨き後2時間以上経過していることを確認しアドチェックを使用して検査した。検体を採取して反応が出るまで15分程度かかるがその間に歯周病についてや歯周病に関連して起こりうる病気についての説明を行った。結果で軽度、重度歯周病判定となった方には早めに歯科を受診するようお願いした。問題なしの方には口腔ケアや予防を継続するようお願いした。 |



# 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 10 月 11 日

|              |  |
|--------------|--|
| <b>申請企業名</b> | 有限会社 ホウライ  |
| <b>開催店舗名</b> | ヒスイ調剤薬局  |
| <b>店舗住所</b>  | 糸魚川市東寺町1-4-9   |
| <b>催事名</b>   | 健康相談会 乳房検診シュミレーターに触ってみよう   |
| <b>開催日</b>   | 2025 年 9 月 25~26 日   |
| <b>催事内容</b>  | 乳房検診シュミレーターをレンタルして、①正常な乳房、②良性のしこりが2個ある乳房、③3個の悪性のしこりとそれに伴う皮膚症状や陥没乳頭のある乳房を実際に触っていただいた。左右乳房の形、色、皮膚のへこみ、ひきつれなど目で見て分かることもあると説明した。自己検診の資料をお渡しして日々自分でする検診の方法について説明した。また年に1回は専門医を受診し検診を受けるようお願いした。 |
| <b>活動写真</b>  |    |

# 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 12 月 1 日

|       |  |
|-------|--|
| 申請企業名 | 有限会社 ホウライ  |
| 開催店舗名 | アライ調剤薬局  |
| 店舗住所  | 妙高市石塚町1-14-2   |
| 催事名   | 一步踏み出そう！健脚筋トレ  |
| 開催日   | 2025 年 11 月 24 日 17  |
| 催事内容  | 健脚を保つ意義やトレーニングについてお話ししました。<br>その後、筋トレを一緒に行いました。<br>参加者: 1名   |
| 活動写真  |   |

# 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 10 月 27 日

|              |   |
|--------------|---|
| <b>申請企業名</b> | 有限会社ホウライ  |
| <b>開催店舗名</b> | いなだ薬局   |
| <b>店舗住所</b>  | 新潟県上越市稲田3-123-2   |
| <b>催事名</b>   | 骨粗しょう症  |
| <b>開催日</b>   | 2025 年 10 月 24 日  |
| <b>催事内容</b>  | 4名の方にご参加いただきました。FRAXや骨の健康チェック度を用いて、今後の骨折の可能性や、生活面での留意事項をお話しました。 |

|             |  |
|-------------|--|
| <b>活動写真</b> |   |
|             |  |