

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: 2026 年 1 月 13 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	睡眠と健康
開催日	2025 年 12 月 23 日
催事内容	<p>現代社会は睡眠を妨げる因子がたくさんあります。健康と深い関わりのある睡眠について目を向けてみましょう。睡眠は心と体のリフレッシュ、ホルモン分泌を促し、生活習慣病のリスクを下げる効果があります。良い睡眠をとるポイントとして、適度な運動、起床時に日光を浴びる、就寝前の飲酒・喫煙・カフェインは避ける、入浴は就寝2時間前がおすすめです。睡眠時間は個人差がありますし、年をとると短くなります。2名の方に参加して頂きました。</p>



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: 2026 年 1 月 6 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	体組成をはかってみよう
開催日	2025 年 12 月 17-18 日
催事内容	<p>体重や体脂肪を測ることがあっても部位別の筋肉量や内臓脂肪までは測ることはあまりないと思いますので、ご希望される方に「ライザップ」でも使用している体組成計を使用して測定を行いました。年齢、身長、性別を入れると基準となる数値と改善目標なども表示されます。結果を見ながら改善するにはどんな対策をすればよいのかをお話しました。全体の筋肉量は足りていても足の筋肉量が低い方にはスクワットなど毎日できる無理のない運動やたんぱく質の多い食事の提案を行いました。前年も参加された方にはデータの比較をしていただくようお願いしました。</p>

