




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29日

申請企業名	クラフト株式会社	
開催店舗名	さくら薬局 長野桜枝町店	
店舗住所	長野県長野市大字長野桜枝町1169-1	
催事名	食事の塩分量を知る	
開催日	2025年5月23日	
催事内容	➤現状や目的・考え	毎日食べている味噌汁やカップめんなどの塩分量を再確認してもらうことで、食事に気を付けてもらい高血圧等の予防になると思ったため。
	➤実施内容	調剤の待ち時間に患者さんに声を掛け、チェックシートでの塩分量確認。塩分量の多い患者さんには、美味しく塩分カットできるマイサイズの紹介。
	➤実施結果・効果	チェックシートで14点以上の患者さんが多く、0-8点の患者さんはほとんどいなかった。仕事をしている人はコンビニで軽食を買うことが多く、塩分量も多い傾向にあった。
	➤参加者の感想	・カップ麺の汁は捨てているが、ちくわ等の練り物にも塩分が多いとは気にしたことが無かった。 ・忙しいとどうしても半額の総菜で済ませてしまうので、美味しく塩分を減らせるマイサイズは気になる
	➤課題・改善点	門前の内科の関係で生活習慣病の患者さんが少ない時期だったため、もう少し時期をずらしておこなった方が良かった。
	➤今後の活動方針・抱負	来月は脂質の確認をおこなう予定のため、よりターゲット層の人に声をかけていきたい。
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12月29日

申請企業名	さくら薬局株式会社	
開催店舗名	さゆり薬局	
店舗住所	長野県長野市大字若槻東条1087-5	
催事名	梅雨の体調管理	
開催日	2025年6月16日	
催事内容	➤現状や目的・考え	6月は梅雨の時期で雨の日が多く、気温差・低気圧・高湿・日照不足によって、体調を崩す方もいるため、梅雨の時期の不調対策を周知することを目的にこの講座を開催しました。
	➤実施内容	患者に梅雨の時期になると起こりやすい症状とそれらの健康対策についてのチラシを見せながら説明し、お渡ししました。特に耳は気圧の変化に敏感で、自律神経のバランスが乱れ、めまいを引き起こします。めまいの症状を軽減するための、耳のマッサージの方法について説明しました。
	➤実施結果・効果	梅雨の時期の健康対策について理解していただけたと思います。特に耳のマッサージについては好評でした。
	➤参加者の感想	梅雨の時期になると、いつもめまいに悩まされる、めまい対策には、耳のマッサージが効果的であることは知らなかったなどの声がありました。一方で、梅雨だからといって特に変わったことはないという声も多くありました。
	➤課題・改善点	耳のマッサージなどめまいの対策についての説明がメインになってしまいました。もう少しむくみや倦怠感、頭痛に対する対策の説明をできれば良かったと思います。
	➤今後の活動方針・抱負	今後はどういった方が梅雨の時期に出る症状に悩まされるのかについて調べ、ターゲットを絞って開催できたらと思います。
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12月29日

申請企業名	クラフト株式会社	
開催店舗名	さくら薬局 長野豊科店	
店舗住所	長野県安曇野市豊科南穂高494-8	
催事名	ブラウンバッグ運動	
開催日	2025年6月18日	
催事内容	<p>➤現状や目的・考え</p> <p>残薬削減(節約)、ポリファーマシー解消、アドヒアランス改善を目的としたブラウンバッグ運動を多くの方に理解していただき、ブラウンバッグを利用していただく目的で企画いたしました。 患者様のご利用していただくことで、医療費の削減にもつながると考えます。</p>	<p>➤実施内容</p> <p>ブラウンバッグ運動について説明、ブラウンバッグ(現:おくすり相談袋)を配布、今後の利用を促しました。特に長年当薬局を利用されている慢性疾患の方(看護人も含む)を対象にお話いたしました。</p>
	<p>➤実施結果・効果</p> <p>残薬削減(節約)ができることを伝えたり、残薬はないけど、過去処方されて、現在飲んでいない薬が家にあるという方に対しては、残っている薬が期限切れの薬の可能性もあり、誤薬服用の観点から処分を検討すべきなものもある。また、名前が異なっても、同じ薬剤で使用期限内であれば今も使える薬が残っている可能性があるよ、ということを伝わりすることで、ブラウンバッグ活動の意味を理解していただく良い機会となりました。</p>	
	<p>➤参加者の感想</p> <p>残薬削減(節約)を主に伝えた方は、「次回ここに入れて持ってきたら良いのね」との反応がありました。 残薬はないという方からは、「過去処方されて、現在飲んでいない薬が家にあってどうしたらよいかと思っていたので、そういう時にも使えるね」との感想をいただきました。</p>	
	<p>➤課題・改善点</p> <p>現在レジ袋が有料となっており、ブラウンバッグをレジ袋代わりに使用される方が少数おり、適切な使用方法を理解していただく必要があると感じました。 説明に時間がかかるので、その時間の確保が難しかったです。</p>	
	<p>➤今後の活動方針・抱負</p> <p>医療費削減、ポリファーマシー解消の為、調剤薬局として、地域の方々へできる限りの貢献をしたいと考えております。</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12月29日

申請企業名	クラフト株式会社	
開催店舗名	さくら薬局 長岡古正寺店	
店舗住所	新潟県長岡市古正寺1丁目2839番地	
催事名	骨密度測定会	
開催日	2025年6月20日	
催事内容	➤現状や目的・考え	骨密度の検査は骨粗しょう症の予防と早期発見に繋がり、骨密度検査の結果から、上げる為に運動やバランスの良い食事の見直しをして健康増進、維持に役立ててもらいたいと思いい実施しました。
	➤実施内容	待ち時間を利用し、患者様にお声掛けを行い、骨密度測定器(かかとタイプ)の物を使い測定を行いました。 測定が難しい方には骨密度に関する説明用紙をお配りし、骨密度を上げる為に良い栄養素や食べ物の説明などをさせて頂きました。
	➤実施結果・効果	今回の測定会では、平均以上で良い結果の方が沢山いらっしゃいました。お話を聞くと若い頃スポーツをされていた方が多かったです。 お子さんでも測定してみた結果、良い結果だったので喜ばれていました。
	➤参加者の感想	測定結果がとても良いお話をすると皆さんとても驚かれていました。しかし若い頃は運動していたが、最近は運動していない方が多く、これから軽い運動からでも始めていきたいとお話でした。また食事にも気を使っていきたいとの事でした。
	➤課題・改善点	忙しくなると、なかなか患者様一人一人にお声がけして測定してもらおう事が難しかったです。空いている時間があればもっと積極的に声掛けしていきたいです。
	➤今後の活動方針・抱負	今後も患者様の健康増進に繋がる活動を続けていきたいです。
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12月29日

申請企業名	さくら薬局株式会社	
開催店舗名	さくら薬局 長野東口店	
店舗住所	長野県長野市大字栗田1660番地	
催事名	免疫ケア	
開催日	2025年6月24日	
催事内容	➤現状や目的・考え	季節の変わり目で、体調を崩しやすくなっている患者さまが多い印象です。自身の健康はご自身で守っていく意識を持っていただくために、免疫についての講座を開催しました。
	➤実施内容	患者さまご自身が現在、どの程度免疫ケアができているのかセルフチェックシートを用いて確認、その結果をもとに日頃の生活習慣を見直していただきました。さらに、自己でできる免疫ケアを提案させていただきました。
	➤実施結果・効果	免疫という言葉は聞いたことがあっても、どのようにケアを行えばわからない患者さまが多い印象でした。今回の講座を開催したことで、免疫ケアを身近に感じていただけたとともに、日常生活ですぐ実践できる対策も周知できたのではないかと思います。
	➤参加者の感想	「日頃の生活を気を付けるだけで免疫ケアができることがわかった」「生活習慣を見直してみようと思う」というお声をいただきました。
	➤課題・改善点	物販として、免疫ケアに力を入れた商品を取り扱っているため、もっと具体的に紹介できれば、免疫をより身近に感じていただけたと思います。
	➤今後の活動方針・抱負	今後も患者が、日常生活の中で取り入れやすいプラスな情報を提供していきたいです。
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12月29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	食中毒予防		
開催日	2025年6月25日		
催事内容	➤現状や目的・考え	梅雨に入り、食中毒が発生しやすい時期となりました。家庭で注意すべきポイントを知ってもらい、発生させないように気をつけて頂こうと実施しました。	
	➤実施内容	厚生労働省の「家庭でできる食中毒予防の6つのポイント」、農林水産省の「エコバッグを清潔に保つための5つのポイント」の2種類のリーフレットを使用し、食中毒を予防する為のポイントをお伝えしました。	
	➤実施結果・効果	リーフレットをお渡しし注意喚起した事で、自宅で確認し気をつけようという予防意識をもって頂けました。	
	➤参加者の感想	「自宅に帰ってよく読んで確認します」 「テレビでもよく聞くようになったので、これを読んで気をつけます」 「エコバッグは2日に1回は洗ってます」	
	➤課題・改善点	お薬をお待ちのあいだにお話した為、患者様のお話をゆっくり聞き取ることは出来ませんでした。 ゆっくりお話が出来る時間を設けることも必要だと思いました。	
	➤今後の活動方針・抱負	地域の方々の健康増進に貢献出来るように活動していきたいです。	
活動写真			


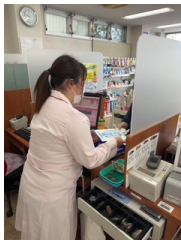

健康サポート薬局 情報発信の取組み

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12月29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	長野県長野市篠ノ井会231-5	
催事名	夏場に備えて熱中症対策	
開催日	2025年7月14日	
催事内容	➤現状や目的・考え	近年の猛暑日の増加における熱中症被害による救急搬送事例が全国的に増加傾向にある中、特に高齢者や子供は重症化しやすい。熱中症の重症化を防ぐために、予防対策について周知が必要だと考えられる。今回、熱中症の予防と対処方法、特に誤解されがちな経口補水液の正しい用法について正確な情報を理解してもらう目的で実施した。
	➤実施内容	本講座では熱中症の症状や分類、水分と適切な塩分補給の重要性について塩飴などのサンプルを用いて説明した上、経口補水液は脱水時に使用するもので予防目的での常用は推奨されないことを、消費者庁の注意喚起も含めて解説した。家庭や職場において服装や室温管理、休息の取り方なども紹介し、質疑応答で理解を深めてもらった。
	➤実施結果・効果	経口補水液の使用タイミングについては誤った認識を持っていた参加者が多く、正しく理解して摂取いただけるようになったのではないかと思います。
	➤参加者の感想	<ul style="list-style-type: none"> ・OS-1は積極的の飲んだほうがよいと思っていた。 ・高齢の親は塩分をとった方がよいと思っていたようで注意喚起したい。
	➤課題・改善点	投薬などの終了時を利用して実施したため、やや質問などを自由に受けられる雰囲気ではなかった人もいたように思いますので、次回以降改善したい。
	➤今後の活動方針・抱負	今後も興味をもって参加できるような内容で実施したいと思います。
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12月29日

申請企業名	クラフト株式会社	
開催店舗名	長野若里さくら薬局	
店舗住所	長野県長野市若里6-1-6	
催事名	健康イベント(紫外線対策をしよう)	
開催日	2025年7月14日	
催事内容	<p>➤現状や目的・考え</p>	<p>集客イベントを行うことで薬局の周知や地域の方とのコミュニケーションを図り、薬局を身近に感じてもらうことを目的とし開催しました。 内容は今の季節の課題である紫外線対策についてです。 スキンケアについて考えてもらうきっかけ作りになるようこの題材に致しました。</p>
	<p>➤実施内容</p>	<p>7/14 14時~ 事前にチラシを作成し店内に掲示と声掛けを行いました。 14時に実際にイベント目的の来客はありませんでした。 その場にいた患者様にお声がけし参加して頂きました。 その日の混雑状況の関係もあり、何回かに分けてお話を行いました。</p>
	<p>➤実施結果・効果</p>	<p>紫外線対策についてまとめた資料を配布しました。 その場にいた患者様に声をおかけしながらでしたが、興味を持って参加して頂きました。 紫外線対策を見直すきっかけ作りは出来たと感じました。 正しい塗り方を患者様と一緒に確認することが出来ました。</p>
	<p>➤参加者の感想</p>	<p>「日焼け止めの正しい塗り方があるなんて知らなかった」 「つつい後回しにしてしまうから顔だけでも塗るようにしていきたい」などのお声をいただきました。 またメイクする日、しない日の対策についても質問があり、お答えしました。</p>
	<p>➤課題・改善点</p>	<p>イベントの周知が不十分と感じました。チラシの配布や声掛けの仕方を見直す必要があると感じました。 また薬局の混雑状況が予想に反し、対応できるスタッフが限られてしまったことも反省点であると思います。 サンプルを配布し、実際にその場で開けて一緒に塗ることまでが理想でしたが、すでに塗ってきた方や今やるのは抵抗がある方が多かったので、一緒に実施してもらうためには今後工夫が必要だと感じました。</p>
	<p>➤今後の活動方針・抱負</p>	<p>集客を増やすために、声掛けやチラシの配布を積極的に行います。 季節や患者様のニーズに応じた参加型のイベントを今後も開催したいです。</p>
活動写真		

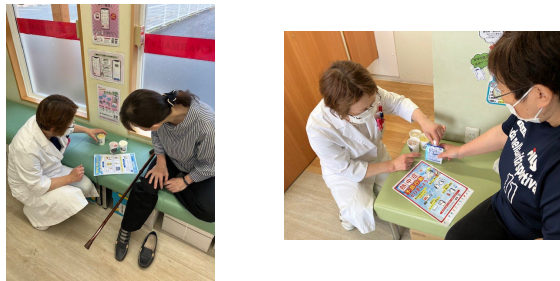

健康サポート薬局 情報発信の取組み

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12月29日

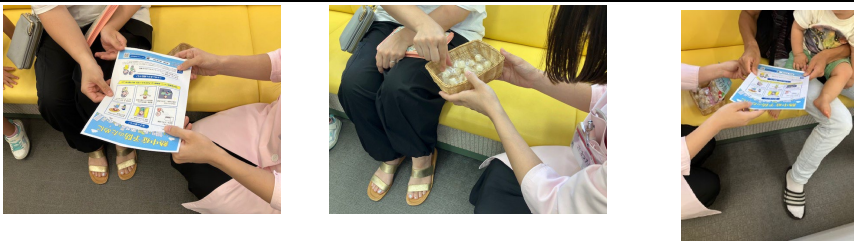
申請企業名	さくら薬局株式会社	
開催店舗名	さくら薬局 長野檀田店	
店舗住所	長野県長野市檀田二丁目16番7号	
催事名	第2回熱中症対策講座	
開催日	2025年7月17日	
催事内容	➤現状や目的・考え	先月の熱中症対策講座開催後も連日の猛暑が続き、より熱中症の予防・対策が必要と感じた為、第2回目の熱中症対策講座を開催。
	➤実施内容	事前に店舗内外へ熱中症対策講座を行う旨の掲示をし、集客を図り開催。 厚生労働省のリーフレット活用し、熱中症の主な初期症状や対処法、対策を説明。 塩飴、水分補給用のゼリー飲料の配布。
	➤実施結果・効果	テレビ報道で熱中症での救急搬送等も増えている為、万が一自分がなってしまったらと心配されている方が多かった印象。 人それぞれの生活にあった熱中症対策の提案ができたかと思う。
	➤参加者の感想	「避暑対策目的で薬局へ行って良いと知れて良かった」「喉が渴いてからの水分補給ではなく、定期的にな水分補給をしようと思う」等の声があがった。
	➤課題・改善点	より早く集客を行い、より多くの人に参加してもらえるようにする必要あり。
	➤今後の活動方針・抱負	8月もより一層暑くなることが想定され、今回参加できなかった方の為に来月も熱中症対策講座を開催しようと考えている。
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:

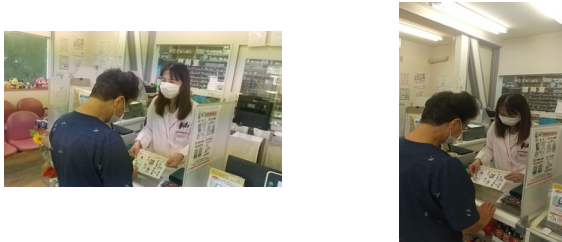
2025年12月29日

申請企業名	クラフト株式会社	
開催店舗名	さくら薬局 長岡古正寺店	
店舗住所	新潟県長岡市古正寺1丁目2839番地	
催事名	熱中症予防のために	
開催日	2025年7月23日	
催事内容	▶現状や目的・考え	連日猛暑日が続き、熱中症予防や対策についての知識が必要と思ったため開催。
	▶実施内容	患者さまに熱中症についてのチラシを配り、暑さを避ける方法や熱中症の症状について説明。 チラシと一緒に塩飴も配布。
	▶実施結果・効果	暑い日が続いていて患者さまも熱中症を心配されている人が多かったので、暑さ対策などの説明ができて良かった。
	▶参加者の感想	「暑さ対策について知れて良かった」 「熱中症気味の人への応急処置を知れて良かった」等の声があった。
	▶課題・改善点	水分補給する時にどのような飲料水を飲んだらいいかと質問があったので、来月は水分補給についてのチラシも配りたいと思う。
	▶今後の活動方針・抱負	8月も暑い日が続くと予想されるので、来月も熱中症対策についての市民講座を行いたいと思う。
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12月29日

申請企業名	クラフト株式会社	
開催店舗名	さくら薬局 長野小諸店	
店舗住所	長野県小諸市与良町3-5-4	
催事名	熱中症予防のために	
開催日	2025年8月20日	
催事内容	▶現状や目的・考え	例年よりも気温が高く熱中症のリスクがあるためその予防のための対策を行って頂く。
	▶実施内容	主にパンフレットを用いて説明する。
	▶実施結果・効果	熱中症によるものか体調崩されている方は割とよく聞いておられる方が多かった印象です。
	▶参加者の感想	気をつけるね、ありがとうというお声が多かったです。
	▶課題・改善点	水分摂取の目安がわかる方法があると患者様の理解や共感がより得られてよかったのではと思いました。
	▶今後の活動方針・抱負	今後も暑い日が続くため熱中症により患者様が大事とならないよう予防・対策の重要性を訴え続けていきたい。
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:

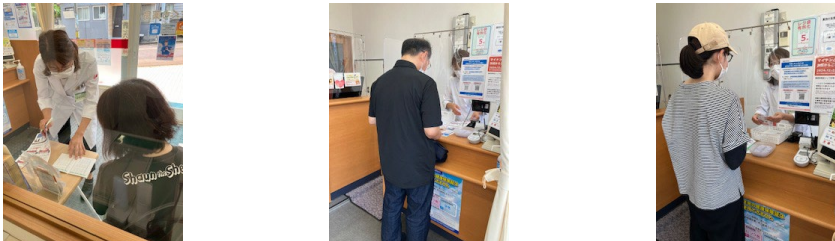
2025年12月29日

申請企業名	クラフト株式会社	
開催店舗名	さくら薬局 長野豊科店	
店舗住所	長野県安曇野市豊科南穂高494-8	
催事名	血圧チェック&健康相談	
開催日	2025年8月22日	
催事内容	➤現状や目的・考え	健康ハートの日2025#血圧測ろうぜ!の取組みの一環として、企画いたしました。血圧に関心がない方からすでに降圧剤を服用し治療されている方まで幅広く周知することで、皆様の健康増進に繋がると考えました。
	➤実施内容	資料を用いて、血圧に興味を持つことの必要性をお話したり、普段の血圧をお聞きして、食生活等へのアドバイスを行ったりしました。また、血圧をメインとした健康相談も受けるようにいたしました。
	➤実施結果・効果	血圧への関心は様々でしたが、取組みを行うことで、興味を示していただけの方が多かったです。また、実際に店舗においてある血圧計のサンプルを使って、測定した結果に基づき健康相談を実施出来た方もいました。
	➤参加者の感想	健康診断で年1回しか測定されない方からは、これからはたまに測ってみよう、と言われました。また、高血圧が進むとどうなるかという資料を見て、危機感を持たれる方もいました。
	➤課題・改善点	待合室が狭いため、利用者が多い時間帯はなかなかお話しすることができず、集客人数が伸びなかったです。営業時間外での開催等、今後検討する必要があると考えます。
	➤今後の活動方針・抱負	引き続き、地域の方々や利用者の健康増進に役立つ内容や医療費削減につながる取組みをメインに市民講座を実施したいと考えております。
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12月29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	自分の血圧を知ろう～家庭血圧測定記録の勧め～	
開催日	2025年8月23日	
催事内容	➤現状や目的・考え	自分の血圧を知っているか、適正な血圧数値を知ってもらい血圧が高くなったときに放置すると脳卒中・心不全の危険が高まることを理解し、生活習慣の改善や受診の動機付けになるよう開催した。
	➤実施内容	血圧理解度チェックシートで現状を確認し、高血圧の方の食事療法のパンフレットを使用して指導を行った。
	➤実施結果・効果	自分の血圧で適正な塩分摂取量を自覚して自分や家族の食生活の見直しのきっかけが得られました。
	➤参加者の感想	「ラーメン1杯で一日の塩分摂取量に達することに驚いた」「自分よりご主人がしょっぱいものが好きで自分も合わせてしまう、パンフレットもご主人に見せて勉強してもらいたい」「自分はまだ血圧も低く興味なかったが将来の備えとしてみておきたい」
	➤課題・改善点	40～60代前半くらいに対象をしぼったので該当者が少なかった。
	➤今後の活動方針・抱負	これからもっと若年層にも拡げて行きたいです。
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12月29日

申請企業名	クラフト株式会社	
開催店舗名	さくら薬局 長野小諸店	
店舗住所	長野県小諸市与良町3-5-4	
催事名	塩分摂取に注意	
開催日	2025年9月18日	
催事内容	➤現状や目的・考え	血圧を上げる原因の一つである塩分摂取過多について注意喚起を行う。
	➤実施内容	「1日食塩6g以下にするコツ」のパンフレットを用いて説明する。
	➤実施結果・効果	塩分摂取について興味関心のある方は好感触だったようです。
	➤参加者の感想	塩分摂取について普段から気を付けているが、改めて食品の塩分量を考えるいい機会になったとの声を頂きました。
	➤課題・改善点	パンフレットの内容がやや細かく伝える内容がぼやけてしまっていないか気になったので説明時はポイントを絞って説明してみようと思いました。
	➤今後の活動方針・抱負	引き続き継続して塩分摂取について注意喚起を行っていこうと思いました。
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12月29日

申請企業名	クラフト株式会社	
開催店舗名	さくら薬局 長野豊科店	
店舗住所	長野県安曇野市豊科南穂高494-8	
催事名	夏の疲れをリセットして元気な秋を迎えましょう	
開催日	2025年9月22日	
催事内容	>現状や目的・考え	連日の猛暑や冷房の影響で疲れがたまり、夏バテや体調不良を感じている方も多いのではないかと感じ開催しました。
	>実施内容	※9月は「健康増進普及月間」と厚生労働省が定めていること ※生活習慣病の予防や重症化防止について健康意識を高めてもらう 等資料を用いながら説明しました。
	>実施結果・効果	今年は長く厚い夏だったので体調不良を感じている方が多く、バランスの良い食事・良質な睡眠・適度な運動が大切なことをお伝えし夏の疲れのリフレッシュ方法につなげられたのでは？と感じています。
	>参加者の感想	9月は健康増進月間なんだね、知らなかった。 秋の健康診断に向けていいタイミングで話を聞いた。 よく食べてよく寝る、大事だね と皆さん健康増進に関心をもっていただきました。
	>課題・改善点	9月後半の開催になってしまったので、月初より長い期間で開催できればよかったです。
	>今後の活動方針・抱負	今後も季節に合わせた健康増進に関する情報をお伝えしていきたいです。
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12月29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	長野県長野市篠ノ井会231-5
催事名	握力測定でわかる健康チェック
開催日	2025年9月23日
催事内容	<p>➤現状や目的・考え 高齢化の進行に伴い健康寿命の延伸や介護予防が地域課題として注目されています。特に日常生活の中で自身の体力や健康状態を把握する機会が少ない現状があります。今回は店舗にて体力測定を通じて健康状態を確認し、生活習慣の見直しやセルフケア意識の向上を目的として実施しました。</p> <p>➤実施内容 握力測定を実施することで、その結果を元にここの健康状態がどのようになっているかについて説明をしました。加えて薬剤師より必要に応じて生活習慣(運動、食事、服薬、休養)に関して助言を行い、日常で取り入れやすい健康維持方法を紹介しました。</p> <p>➤実施結果・効果 測定の結果、彼に伴う体力の抵抗はみられる方もいた。一方では比較的良好な数値を保っているようなケースもみられました。農業などの仕事がプラスに働いているものと考えられます。体力測定を通じて自身の状態を具体的にすることで意識が高まり、筋力維持のための食事内容や適度な運動習慣の重要性を再認識する機会となりました。</p> <p>➤参加者の感想 ・普段意識していなかった体方面を具体的に知ることができた ・食事や運動のバランスを見直すきっかけになった。薬や運動だけでなく生活全体での健康づくりが大切だと感じた</p> <p>➤課題・改善点 測定のみでは評価範囲に限られるため、次回は別の測定結果なども加えるとより効果的になると考えられます。また、血行をふまえた具体的な会社目標を設定できるように一人当たりの時間を充実させる必要があるかと思いました</p> <p>➤今後の活動方針・抱負 今後も継続的に健康状態をチェックできる機会を設けることで地域住民の健康意識をより定着させたいと考えています。</p>
活動写真	