

健康サポート薬局 活動報告

申請日: 2022 年 8 月 30 日

申請企業名	株式会社 なの花中部
開催店舗名	なの花薬局日永西店
店舗住所	三重県四日市市日永西5丁目523番地
催事名	からだPLUSの日
開催日	2022 年 7 月 29 日

催事内容

なの花薬局では患者様一人ひとりに寄り添う地域薬局として、地域の皆様の健康をサポートするため薬剤師による健康相談や管理栄養士による栄養相談を行っています。

なの花薬局日永西店にて7月29日(金)に「からだPLUSの日」を実施しました。からだPLUSの日では、患者様の食事・生活に役立つ情報を提供しています。

7月から10月までを「食生活と睡眠月間」とし、食事と睡眠の関係について詳しく啓発していきます。

今回は「体内時計のリズム」や「睡眠Q&A」についてまとめた資料を配布しました。また、情報提供ボードには「体内時計のリズム」を掲載しました。

睡眠不足や不眠は疲労回復を遅らせたり、生活習慣病発症のリスクを高めることがわかっています。暑い季節の中で良い睡眠をしていただけるようお声掛けしていきたいと思えます。最近夜が眠れない方に安定剤が処方され、その後ぐっすり眠れたとお話された方に、より良い睡眠のため、食事や生活の注意点についてお話をしました。

今後も地域住民の皆様が気軽に健康について相談ができる薬局を目指して、地域に貢献できる取り組みを実施して参ります。

活動写真



なの花薬局は
皆様の健康づくりを応援しています

お知らせ
なの。

今回のテーマは
食生活と睡眠
— 体内時計のリズム —

🌿 **からだプラスの日** 2022年7月29日(金)

日々の健康に役立つ 今月のからだプラスは...
『からだにプラス』な 『食生活と睡眠』
情報をご紹介します！

🍴 **健康・栄養相談会**

管理栄養士による
健康相談サービス
食事のお悩みご相談下さい

栄養相談は**予約制**です。
ご希望の方はスタッフまで
お声掛けください。
随時受付中!

▶相談方法は3通り
あなたに合わせた方法で対応します！

資料送付	電話相談	栄養相談
ご希望の資料を ご希望の日に 郵送します	お電話にて ご相談に お応えします	薬剤師と 栄養士 が対応します

*費用は一切かかりません

📍 なの花薬局日永西店