

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: 2022 年 10 月 18 日

申請企業名	ファーマライズ株式会社
開催店舗名	ファーマライズ薬局沼津店
店舗住所	静岡県沼津市大手町3-5-15三井住友海上沼津ビル1F
催事名	骨密度相談会・健康相談会
開催日	2022 年 10 月 18 日
催事内容	<p>来局者の健康増進イベントとして、骨密度について相談会をしました。 20代だが、基準より低くなっていて心配とのことで、生活習慣について確認をしました。 骨の形成にはダイエットや偏食は骨量の低下につながることを伝え、若い方でも骨量の低下が起きている話をした。カルシウムの多い食品の紹介をして、適度な運動と日光に当たるとビタミンがつくられてカルシウムの吸収がよくなるとアドバイスをしました。 骨と運動について関係性があることを知らなかったようなので生活習慣について見直してみるとのことでした。 今度も栄養相談や健康相談のイベントを開催していく予定です。</p>

