

# 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: 2023 年 1 月 19 日

<b>申請企業名</b>	株式会社 なの花中部
<b>開催店舗名</b>	なの花薬局日永西店
<b>店舗住所</b>	三重県四日市市日永西5丁目523番地
<b>催事名</b>	からだPLUSの日
<b>開催日</b>	2022 年 10 月 22 日
<b>催事内容</b>	<p>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。</p> <p>なの花薬局日永西店にて10月22日(土)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。</p> <p>今回は「こんな時は専門家に相談を！」や「おすすめレシピ」についてまとめた資料とさいたま市作成の「健康づくりのための睡眠指針」を配布しました。</p> <p>また、情報提供ボードには「良質な睡眠のためのポイント～生活編～」を掲載しました。体内時計は覚醒と睡眠のリズムを作っており、朝の光や食事で体内時計をリセットしています。そのため朝起きたら光を浴び、しっかり朝食をとることが大切です。薬局でも体内時計のリズムの作り方をお伝えしていきたいと思えます。</p> <p>夏が終わり、涼しくなってきたいつもより眠りやすくなったとのお話がありました。睡眠の環境を整えることも大切とお話しました。</p> <p>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。</p>
<b>活動写真</b>	 