

## 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 7 月 3 日

<b>申請企業名</b>	たんぼぼ薬局株式会社
<b>開催店舗名</b>	たんぼぼ薬局 中川店
<b>店舗住所</b>	〒454-0933 愛知県名古屋市中川区法華1丁目200
<b>催事名</b>	塩分チェックしてみませんか？
<b>開催日</b>	2023 年 6 月 30 日
<b>催事内容</b>	<p>6/30(金) 9:30~16:00 店舗内で開催。          地域住民の方に「あなたの塩分チェックシート」を用いて普段の食生活のヒアリングを行い点数化。          普段の食事の塩分量を知ってもらう機会を設け、その結果をもとに薬剤師、管理栄養士が食事や栄養の摂り方についてアドバイス・指導を行いました。          減塩を意識した食生活が、生活習慣病予防または現疾患の病状維持や改善傾向につながるきっかけとなるよう啓発活動を行いました。</p> <p>味噌汁、干物、漬物、ハム、ソーセージ等に塩分が多く含まれていることに驚かれる方が多く、気にせず食事をしているとすぐに1日の摂取基準を超えてしまうことを知って頂きました。調味料を減塩のものにしたり、味噌汁は具沢山にし汁は少なめに食べてもらうなど、それぞれの方にあった実践しやすい項目をアドバイスし、自宅に帰ってからも意識維持できる様、減塩のポイントが書かれたパンフレットを配布しました。          催事参加人数、15名。</p>
<b>活動写真</b>	 