

第3回 大沢調剤薬局

# 健康フェア

参加費  
無料

健康フェア開催

日時

2019年 6月29日 (土)  
14:00~17:00

場所

## 大沢調剤薬局菌部店

栃木市菌部町1-1-4 (栃木女子高等学校のすぐ近く)

※店舗前のスペースを駐輪場に致しますので、お車でのお越しの際は、薬局から道路を挟んだ向かい側の専用駐車場をご利用下さい。

問い合わせ先

TEL : 0282-25-0050

### ①こども薬剤師体験 ※対象年齢5歳以上

『薬剤師のお仕事を体験してみよう!!』

★白衣に着替えたら未来の薬剤師♪♪

お薬に見立てたお菓子などを使い、実際に使っている機械や道具でお薬を作ってみよう!!

上手にできればうれしいプレゼントがあるかも☆☆



### ②血管年齢、体組成計、握力測定体験

※無料体験はお一人様一回限りとさせていただきます。

※体組成計の利用の際には裸足になって測定します。

★血管年齢が気になる方

★筋力や内臓脂肪が気になる方

ぜひ一度お試しください!!



裏面もご覧ください

### ③お薬相談&栄養相談

※栄養相談には事前のエントリーが必要です。詳しくはお近くの大沢調剤薬局までお問い合わせいただくか、HPからご覧ください。また**当日の相談はお薬相談のみ**になりますが、栄養相談のエントリーは可能です。返答は後日書面に送らせて頂きます。

※お薬に関すること、お気軽にご相談ください。

- ★普段飲んでいるお薬のことが知りたい
  - ★医薬品の飲み合わせや服用タイミング
  - ★お薬で最近体調が悪い… etc.
- 必ずお薬手帳をご持参ください。**



### ④健康食品の試食会

※無くなり次第、終了とさせていただきます。

「買ってみたいけど味がわからない」  
「健康食品って美味しいの？」  
こんなご要望にお応え致します。  
ぜひ一度お試しください!!



お薬の相談や購入はもちろん、用事が無くても立ち寄りたくなるような、癒しの空間を提供できる薬局作りを目指しております!!  
是非お気軽に御来局ください。処方せんも大歓迎です♪



ご参加された方にはささやかなプレゼントもございます。また小さなお子様連れの方には、ハズレ無しのくじ引きもご用意しております。  
ご近所様もお誘いの上、ぜひご参加ください。



栄養相談希望の方はこちらのシートを印刷し、ご記入のうえお近くの大沢調剤薬局までお持ちいただくか、〒328-0053 栃木市片柳町1-6-35 (株)メディカルグリーン 荒井宛までご返信ください

<氏名> \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ 歳 <性別> 男性・女性 <身長/体重> \_\_\_\_\_ cm/ \_\_\_\_\_ kg

<治療中の疾患>(当てはまる疾患名に○を付ける)  
 高血圧症、糖尿病、脂質代謝異常症、高尿酸血症・痛風、腎臓病

<現在服用中の薬>(お薬手帳などをもとに、薬の名前を記入して下さい)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

<直近の血液検査結果>  
 HbA1c \_\_\_\_\_ %、血糖値(BS、Glc) \_\_\_\_\_ mg/dL、総コレステロール(T-Chol) \_\_\_\_\_ mg/dL  
 LDL-C \_\_\_\_\_ mg/dL、HDL-C \_\_\_\_\_ mg/dL、中性脂肪(TG) \_\_\_\_\_ mg/dL

<目標>例1: ○○kg痩せたい。例2: 血糖値を基準値以内にしたい。

\_\_\_\_\_

<日常生活で、どの程度動いているかを教えてください>

・毎日、散歩をしていますか？	はい( _____ 分くらい)	いいえ
・移動は車で、歩く事は少ないですか？	いいえ	はい
・買い物中や駅などで、エスカレーターやエレベーターではなく、階段を利用していますか？	はい	いいえ
・歩数計を着けている方に質問です。平均して1日何歩くらい歩いていますか？	平均 _____	歩くらい _____

<食事内容(記入例)>

	朝食		昼食		夕食	
1 日 目	ご飯	1膳	ざるそば	1人前	ビール(350mL)	2缶
	焼鮭	1切れ	天ぷら盛り合せ	1人前	ハイボール(350mL)	2缶
	みそ汁(具・ねぎ)	1杯			麻婆豆腐	大皿1
			(間食)		(間食)	
			カップアイス	1個	おせんべい	2枚

<食事内容>

	朝食		昼食		夕食	
1 日 目						
2 日 目						

	朝食		昼食		夕食	
3 日 目						
	朝食		昼食		夕食	
4 日 目						
	朝食		昼食		夕食	
5 日 目						
	朝食		昼食		夕食	
6 日 目						
	朝食		昼食		夕食	
7 日 目						