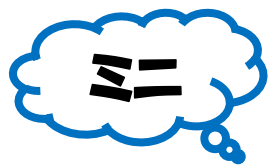


より健康に 地域と共に

**すこやか薬局**

～ 具志川店プレゼント ～



# 健康フェア

日程:平成30年9月1日(土)

時間:11:00～15:00

会場:すこやか薬局 具志川店

(うるま市宮里261-16)

オススメ健康食品  
ダイエットにオススメ商品  
腸活にオススメ商品  
試食できます!

参加費:無料\*どなたでもご参加できます

★薬剤師とおくすり相談

★栄養士と腸活・栄養相談

★機器測定

- 体水分量、筋肉量、体脂肪量、体重、基礎代謝量の測定
- 動脈硬化度チェック



検査の説明

API とは  
測定した腕の動脈の硬さを示しています。血管が硬いほど値が高くなります。

AVI とは  
全身の動脈の硬さを示しています。血管が硬いほど値が高くなります。

血管のおはなし

動脈硬化とは?  
血管が狭くなっていく状態。血液が滞りやすく窄んでいる状態のことです。

動脈硬化による症状?  
高血圧、糖尿病、高血圧原因により、コレステロールも大きな

動脈硬化が進むとどの様な様相、脳卒中、心臓など全身で深刻な病気が日本人の死因の約4分1に達しています。これはがんに続く(厚生労働省主要死因発表)

動脈硬化を防ぐために  
自分に合った方法で毎日30分有酸素運動を毎日30分、禁煙をし、運動習慣を、バランスのとれた食事、規則正しい睡眠をとり標準体重を維持しましょう

血管機能検査結果 API・AVI 検査

ID	123456789012
氏名	光畑太郎
性別	男
年齢	70 歳
検査日	2015年 5月 20日
検査結果	API: 45.0, AVI: 40.0

血圧測定結果

最高血圧	148	最低血圧	96
------	-----	------	----

あなたの血管を守るために

- 今の生活習慣をこのまま維持しましょう
- 今の生活習慣をもう少し整えましょう
- 今の生活習慣をもう少し整えましょう

コメント

- ・脂質、糖質を心掛けてください。
- ・積極的に運動しましょう。
- ・お薬を必ず飲んでください。

## 癒しのお茶会 15:00～17:00

日本ティーコンシェルジュ協会 薬剤師 堀田 周江(ほったひろこ)氏が自然由来の身体に良いブレンドティーをまごころ込めて作っていきます。健康茶の講義を受け、実際に体験することができます。



●講師プロフィール  
薬剤師堀田 周江(ほったひろこ)氏  
株式会社両国百香堂代表  
(一社)日本ティーコンシェルジュ協会  
錦糸町高校長・1級認定講師

先着  
20名様限定!!  
※完全予約制

同日開催!!



参加費:無料!! (※申込みが必要です) お問い合わせ先 098-989-5383 (株)薬正堂



# 癒しのお茶会

お茶やハーブを生活に取り入れて  
「からだ」と「心」の健康づくり



日程：平成30年9月1日(土)

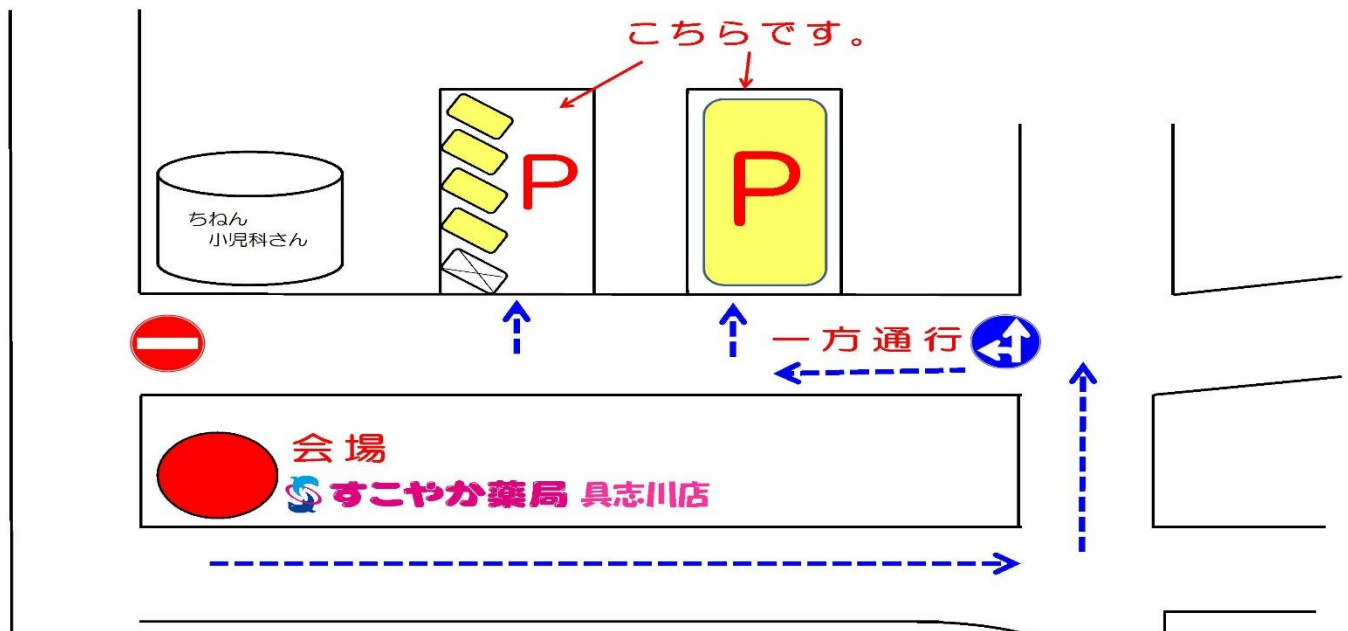
時間：15:00～17:00

会場：すこやか薬局 具志川店(うるま市宮里261-16)

参加費：無料 ※20名様限定 完全予約制(先着順)

申込み・お問合せ先 ☎098-989-5383 (株)薬正堂

## 9/1(土)健康フェア・癒しのお茶会 臨時駐車場【案内図】



県立中部病院