

第1回 コスモス薬局北小金店 健康イベント

参加費
無料

日時

2019年9月14日 (土)

14時～16時

★あなたの血液は何歳？

～血管年齢測定～ (目安3分)

★ヘモグロビン測ります。

～貧血度チェック～ (目安3分)

★健康相談・お薬相談

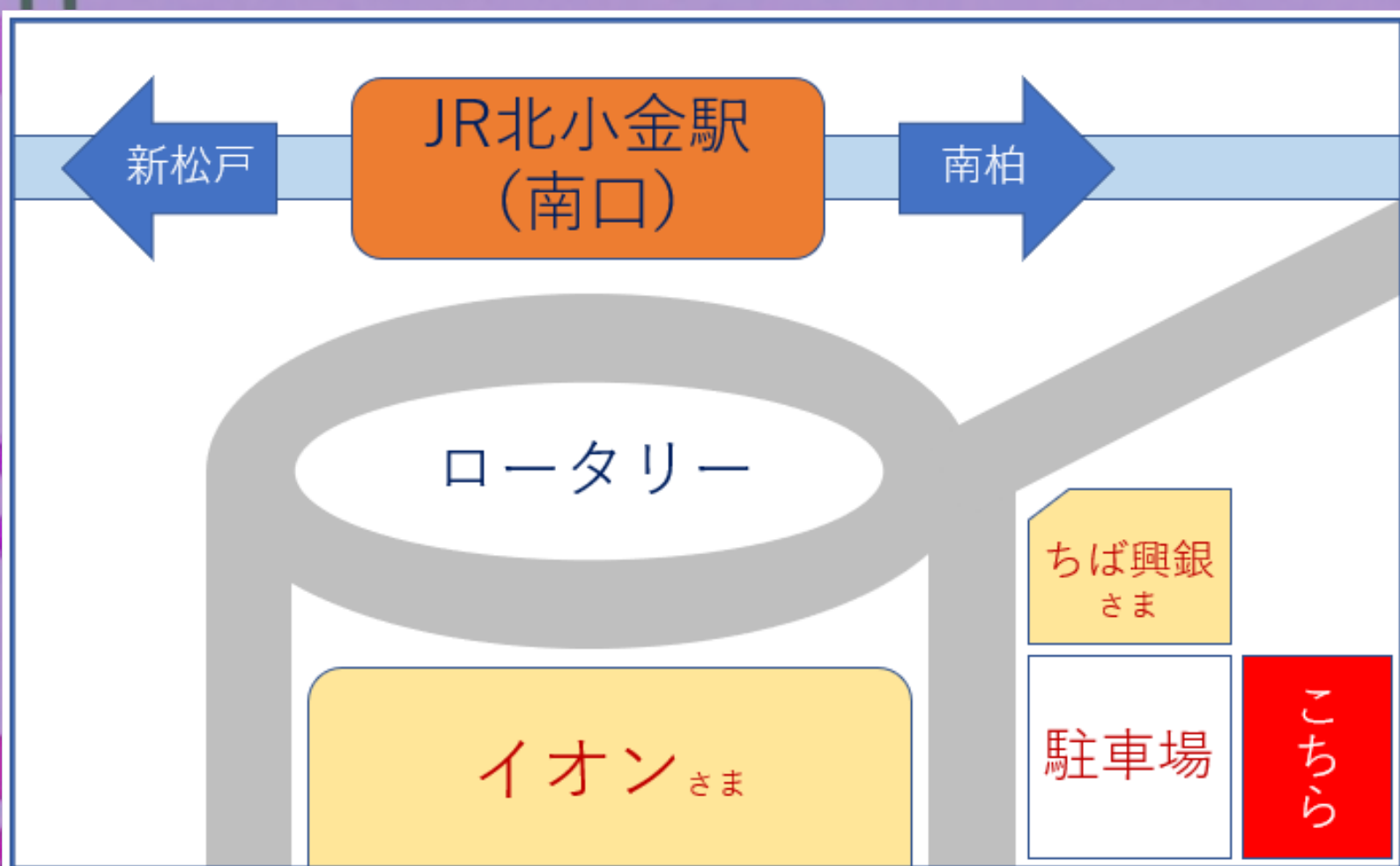
～スタッフにお声がけ下さい～ (随時)

ご来店の方
ちょっと
うれしい



粗品
プレゼント

ご興味のあるものだけでもご参加下さい！



コスモス薬局
北小金店

東平賀316-1

電話：047-347-3106

夏バテ対策してますか？

<夏バテを防ぐ生活習慣>

1. こまめに水分補給をする

糖質の多い清涼飲料水の飲み過ぎは糖質の分解にビタミンB1を多量に消費するため、疲労感を招きやすくなります。水やお茶をこまめに飲みましょう。

2. 温度差や体の冷やし過ぎに注意する

ウォーキングなどの軽い運動は、自律神経の働きを整えるうえで有効です。

3. 睡眠をしっかりとる

睡眠中のエアコンのかけっぱなしは身体を冷やし過ぎ、かえって体調を崩しやすくなります。

4. 1日3食、いつも以上に栄養バランスを心がける

(積極的に摂りたい栄養素)

- ・タンパク質 … 夏はタンパク質を消費しやすいため補給が必要。肉類や魚介類、豆類、卵、乳製品に多く含まれます。
- ・ビタミンB1 … 糖質をエネルギーに変えて疲れにくくする。豚肉、ウナギに多く含まれます。
- ・ビタミンC … 暑さによるストレスで消費されやすく、不足すると疲れやすくなったり、風邪を引きやすくなったりします。



★トピックス

スマホで処方せん受付サービス

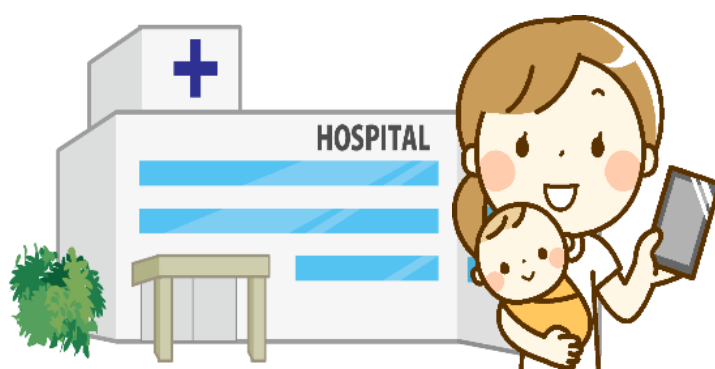
薬局で、**お薬の待ち時間が長いと感じた事**はありませんか？
特に、小さいお子さんや家族の付き添いでお越しになった方は、早く自宅で休ませてあげたいとお考えの事でしょう。

コスモス薬局では、病院でもらった処方せんを**スマホで薬局に送る**事が、出来ます。薬局までの移動の時間中に薬の準備をします所以、薬局での**待ち時間を短縮できる場合**があります。

※お薬の内容、混み具合によっては、お時間を頂く場合もございます。

簡単3ステップ！

- ① QRコードの読み込み
- ② 連絡先入力と処方せんの撮影
- ③ 送信



あなたの街の
健康発信基地

KEN·EI

健栄は千葉県を中心に、地域に根付いた調剤薬局を運営しております。