

薬局を知ろうキャンペーン イベント例

1. 食の情報発信

	経口補水液の試飲会
企画内容	脱水症対策の啓発、スポーツドリンクとの違いについて
準備するもの	各種ドリンク、紙コップ、脱水症啓発パンフ など
ポイント	薬剤師以外のスタッフでも手軽にできる。 複数のメーカーの飲み比べをして、簡単なボードにどちらが好みかシールを貼ってもらったりしても。 スポーツドリンクの砂糖の量を空のペットボトルに砂糖として入れ、血糖値上昇のリスクを見える化など。

	経口補水液手作りワークショップ
企画内容	市販のものもあるが、家にあるもので気軽に作ってみる。 脱水時には塩分も必要なことを理解していただく
準備するもの	ペットボトル、紙コップ、レシピ、砂糖、塩、レモン果汁
ポイント	ミニセミナーとして開催も可能。市販品との飲み比べも。 参考 HP:「STOP 熱中症」

	マイサイズプラス試食会
企画内容	調剤薬局専売商品である、レトルト食品の試食会。 減塩、カロリー、タンパク質補給など食生活指導に。
準備するもの	試食用トレイ 他
ポイント	カレーなど匂いが強い商品もあるので注意。油を使用していないので常温でも十分美味しくいただけます。カットした食パンなどを利用すると手軽にオススメです。

	栄養士による、食支援相談会・講演
企画内容	生活習慣の改善、まずは欠かせない食事から。食のプロである栄養士にサポートしていただいて、薬剤師以外の視点からのアプローチを。
準備するもの	2ヶ月以上前の申し込み、謝礼
ポイント	長崎県栄養士会「ながさき栄養ケア・ステーション」より申し込み。

2. コミュニティの場・体験の場として

	地域のミニギャラリー
企画内容	地域の方、スタッフの絵画、写真、手作り小物などの展示会。 昔の町並みの写真展など。
準備するもの	展示できるスペース
ポイント	来ていただく方の、参加型企画。 コミュニティとしての場を提供することで、会話が弾む。

	幼老昔遊び会
企画内容	高齢者と子どもの触れ合いの場として、昔遊びの会を開催
準備するもの	お手玉、あやとり、折り紙、けん玉、おはじきなど
ポイント	地域の老人会やサークル組織、幼稚園や保育園に参加を呼びかける。

	子ども薬剤師体験
企画内容	薬剤師会としても、町のイベントでブースを出しますが、やっぱり本物の薬局でやるのが一番！夏休みには特に人気のイベント。
準備するもの	巻末に、一部参考資料あり。
ポイント	参考資料は、HP よりダウンロードできます。

3. 運動の習慣づくりセミナー

	お家でできる運動講座
企画内容	ロコモ予防のため、自宅で簡単にできる運動を参加者で一緒に行う。
準備するもの	タオル、お茶など
ポイント	茶話会も開催すれば、運動前後のアミノ系のサプリ、プロテインゼリーなどの紹介も一緒にできます。 参考 HP:「NHK 健康チャンネル」

	血圧管理のための正しいウォーキング法
企画内容	薬だけに頼らない、血圧を下げるための運動習慣や正しいウォーキング法について実践を交えてレクチャー。
準備するもの	血圧計、歩数計など
ポイント	歩数計は、スマホを利用しても。また薬局の近隣 3Km ほどのウォーキング体験会と組み合わせても。

＊ 薬局内での開催が難しければ、近所の公民館などを利用しては。

4. 測定会の開催

	血管年齢測定
企画内容	血管の老化は、冷えや肌トラブル、心筋梗塞や脳梗塞にも繋がります。血管の状態を把握して対策のアドバイスを。
準備するもの	各種機器
ポイント	高価のため、イベント期間のみレンタル会社に依頼したり、メーカーに協力要請しては。日程調整が必要なこともあり、早めに行うほうが良いです。関連疾患のメーカー資材も活用できます。

	検体測定室(HbA1cの測定)
企画内容	HbA1cの測定は、糖尿病予備群の発見に効果があります。 薬局だからこそできる、気軽な血液測定。ふだん薬局・病院に行かない人にこそ来ていただきたいイベント。
準備するもの	・測定器(県薬に6台あり、レンタル可能)、試薬(一箱10個入約6000円)、ディスポ穿刺針、消毒綿、他(消耗品以外は県薬からレンタル可能) ・期間限定の検体測定室は、7日前までに電子メールにて届け出が必要 ・書類の雛形は、県薬で準備できます。
ポイント	レンタル、書類の雛形、機材の運搬等は県薬に直接お問い合わせください。 参考: 日本薬剤師会 HP「薬局・薬剤師のための検体測定室の運用の手引き」

・県薬では他に、体組成計(InBody270)の貸出も行っています(条件あり)。

(機器の貸出・返却は、日付厳守、自前の配送でお願いいたします)

その他の測定イベント: 骨の健康度、体組成計、ストレス度、肌年齢、肺健康度、頭皮チェック、認知症チェック等。

5. アロマを取り入れた健康や美容のアドバイス

	オリジナルバスソルトを手作りしよう
企画内容	冷えが気になる季節。お気に入りの精油をブレンドし、心も体も温まるバスソルトを作る参加型イベント。
準備するもの	岩塩、精油、混ぜたり保管したりする容器
ポイント	精油は無印良品、100円ショップなどでも購入可能。 ハーブティを飲みながら、アロマセラピーのセミナーも。 バスソルトのバスボム(材料: 重曹、クエン酸、片栗粉)だと子どもも楽しめる。

・夏の季節には、虫除けスプレーなども。

6. 毎日のスキンケアを提案しよう

	ハンドトリートメントのサービス
企画内容	スキンシップをすることで、癒やしや親近感を感じてもらい、コミュニケーションを図る。
準備するもの	マッサージ用オイル、タオル、拭き取り用のおしぼり
ポイント	薬剤師以外のスタッフが中心的に参加できる。 参考: ユースキン「ハンドケア講習会」 (HPから申し込みができます)

	スキンケアの基礎講座
企画内容	正しく洗顔できていますか? 石鹸は十分泡立てられていますか? 保湿は? 改めて、キホンを学びましょう。
準備するもの	ボウル、タオル、洗顔料、お湯、保湿剤など

ポイント	乾燥から来る肌トラブルの出る季節、スキンケアの基本である洗浄と保湿をしっかりと行うことで予防します。 普段から取扱のある化粧品があれば、サンプルも配布。メーカーへ協力申請をしてみてもは。 参考 HP:「大人のスキンケア教室」
------	--

	メイクアップ教室
企画内容	講師を依頼しての、メイクアップ教室。社会人を対象としたもの、年配の方を対象にしたものとある。
準備するもの	事前申し込み。
ポイント	有料。最低人数6名～ 参考 HP:資生堂「いきいき美容教室」

7. 薬局がオススメする商品のサンプリングやいつもの感謝の気持ちを込めてノベルティのプレゼント、同時に健康の啓発！

	ポケットティッシュプレゼントとかかりつけ薬剤師の PR
企画内容	寒い季節、ポケットティッシュは必需品。ちょっとした心ばかりのプレゼントと共に、かかりつけ薬剤師や健康の啓発チラシを添えて。
準備するもの	ポケットティッシュ、チラシ
ポイント	チラシは、市薬 HP より DL できます。 ティッシュは、Amazon にて 500 個 3000 円程度。 高級品(鼻セレブ)だと 80 個 2000 円程度。

- ・取扱商品のサンプル配布
- ・子ども向けに風船などプレゼント
- ・お薬手帳カバー配布
- ・製薬メーカーの食事指導レシピや血圧手帳など、啓発資料取り揃え（メーカーに早めの協力申請を。無理は厳禁）

8. 勉強会イベント

認知症予防、禁煙、糖尿病食事、腸活、テーピング、睡眠、口腔ケア、手洗い、点眼液の指し方、ツボ・灸、風邪予防、減塩、花粉症対策・・・スタンダードに「おくすり相談」「介護支援相談」も。意外と、薬局で相談できると思ってなかったというニーズがあります。

* 薬局内での開催が難しければ、近所の公民館などを利用しては。