

地域薬局に於ける健康づくりの取り組み事例

北海道帯広市 まつもと薬局
(一社)北海道薬剤師会副会長
松本 健春

皆さんに伝えたいこと

* 人・物・金が無くても、志があれば、小規模な薬局でも健康づくりに取り組める。

でも、その一步を踏み出す為に仲間が必要です。そのプラットフォーム作りを厚生労働省、日薬にお願いしたい。

ここに 있습니다。まつもと薬局



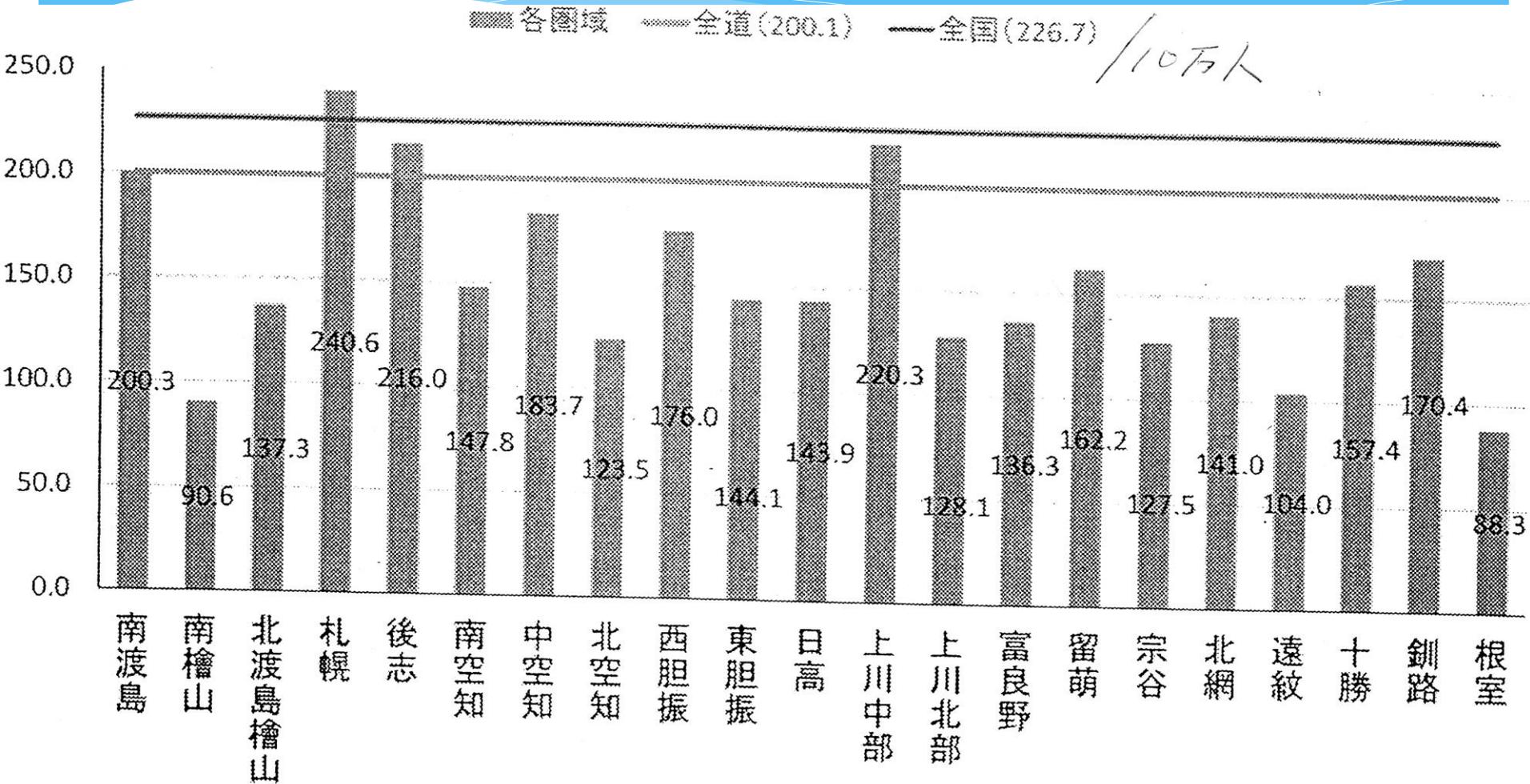




十勝支庁の医療環境

- * 人口 約35万人 帯広市 16.5万人
- * 薬剤師数 約 550人
- * 北海道健康づくり支援薬局(北海道庁指定) 4薬局
- * 健康サポート薬局数 2薬局(道内25薬局)

北海道の薬剤師数



中小規模薬局に何ができる。

- * 薬剤師以外の職種との連携と取り組み
- * 医療関係者
- * 異業種関係者(地方だからこそ)

薬局での管理栄養士の取り組み

- 1・店舗に来られる方への栄養相談、調整食品の販売、配達
- 2・外来栄養指導 受託業務
- 3・食育活動（幼稚園児、保護者 保育士等）
- 4・患者や家族を対象にした各勉強会や試食会の開催
- 5・通信販売の対応
- 6・運動療法としてのルディクウォーキングへの参加、試食等
- 7・在宅に向けた活動（在宅栄養指導、勉強会開催、勉強会参加、商品配送）

調整食品を利用したレシピ本の発行





果実酢の製造・販売



まつもと薬局 役員が 幸福de酢を試した結果...
4カ月でこんなに 変わりました!!

60代男性役員に、1日1~2回、食事前に4倍の水で薄めた幸福de酢 15ccを約4か月間飲み続けてもらいました。

総コレステロール

実験開始前
 2月22日 総コレステロール 207mg/dl
 実験後
 6月14日 総コレステロール 170mg/dl
 【結果】
 約4か月間で、-37mg/dlになり、数値が基準値内に改善されました!!
 (基準値: 200mg/dl未満)

悪玉コレステロール

実験開始前
 2月22日 LDLコレステロール(悪玉) 129mg/dl
 実験後
 6月14日 LDLコレステロール(悪玉) 91mg/dl
 【結果】
 約4か月間で、-38mg/dlになり、数値が基準値内に改善されました!!
 (基準値: 140mg/dl未満)
 ※120~139mg/dlは境界型

中性脂肪

実験開始前
 2月22日 中性脂肪 142mg/dl
 実験後
 6月14日 中性脂肪 119mg/dl
 【結果】
 約4か月間で、-23mg/dlになり、基準値ぎりぎりだった数値が、改善されました!!
 (基準値: 150mg/dl 未満)

本人より一言 続けた事で結果が出たのは、大変喜ばしい事です! 60代男性
 結果には、個人差がございます。効果効能を保証するものではありません。

取り組み事例

治療から予防へ

- * 薬局の概要と職員数 6店 通所リハ施設 1店
- * 薬剤師 19名
- * 管理栄養士 8名 栄養士 1名
- * 理学療養士 2名 柔道整復士 1名
- * 看護師 3名
- * 介護福祉士 5名

ノルディックウォーキングとは



- * ノルディックウォーキングは2本のポール(ストック)を使用し歩行運動を補助し、運動効果をより増強するフィットネスエクササイズの種類である。ノルウェーを中心とした北欧が発祥地であり当初は、クロスカンリースキー競技選手のサマートレーニングとして行われていた。

健康状態の確認



講師よりルディクウォーキング説明





糖質オフの豚丼の試食



管理栄養士による低GI食の説明



在宅栄養管理指導への実績づくり

- * 塩分制限、成分調整、栄養不足など
- * フレイル、サルコペニア対策
- * 薬剤師と管理栄養士と理学療養士の融合

保険薬局で出来る事 (予防医療として)

医薬品の供給



運動療法



食事 栄養

健康フェスティバルの開催

プロジェクト

M.

まちづくりの中の健康作りの役割を担う地方薬局の新たな挑戦！
薬局として最大限の活動を通して、地域に元気と安心を！
そして、健康と笑顔のために！！

皆様の健康と笑顔が願いです

M まつもと薬局

健康フェスティバル

~地域のみなさまの笑顔と健康のために~



美容系ドリンク

はじめて全社で取り組む 大きなイベント

実行委員会も毎回
真剣に、まじめに・・・
でも、余裕はなかった・・・



仕事終わりに実行委員会
プロジェクトは進む

社長が言った
みんなが楽しまないと
来て下さる人は楽しくない
ぞ！

大丈夫かな
あ・・

なんとか
なる！

いよいよ当日の朝

11. 3午前8:20

みんなが集まり この会場で設営が

はじまった







**笑顔でお客様を
お迎えしましょう！**

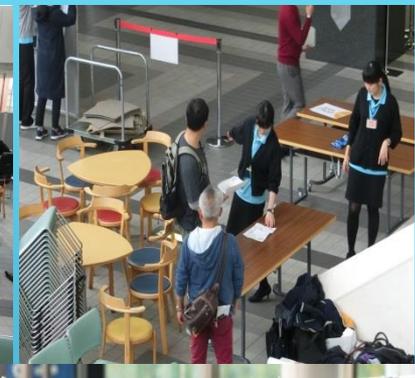
いよいよ、
短時間での準備がスタート！



これから予想を超える
事態が

待っていた・・・





松本は、

じっと、ただじっと見守った……



体験

子供の調剤体験

相談

栄養

みんなの動きが1つに向かって

まとまっていく姿を…

うれしく、頼もしく、そして
誇らしげに…





順調に準備は進み

あっといいう間にオープン
15分前！

そして、開場を待つ
人たちが...

想像を超え、行列を
なしていた！！



いよいよ開場！

**お客様代表と社長と
テーブルカット！**





こども達の未来のために

高齢者が安心して
元気にこの地域で
住み続けられるように







続々とお客様が開場をうめつくしていく





開場はお客様でいっぱいになり

どのブースにも長い列ができた



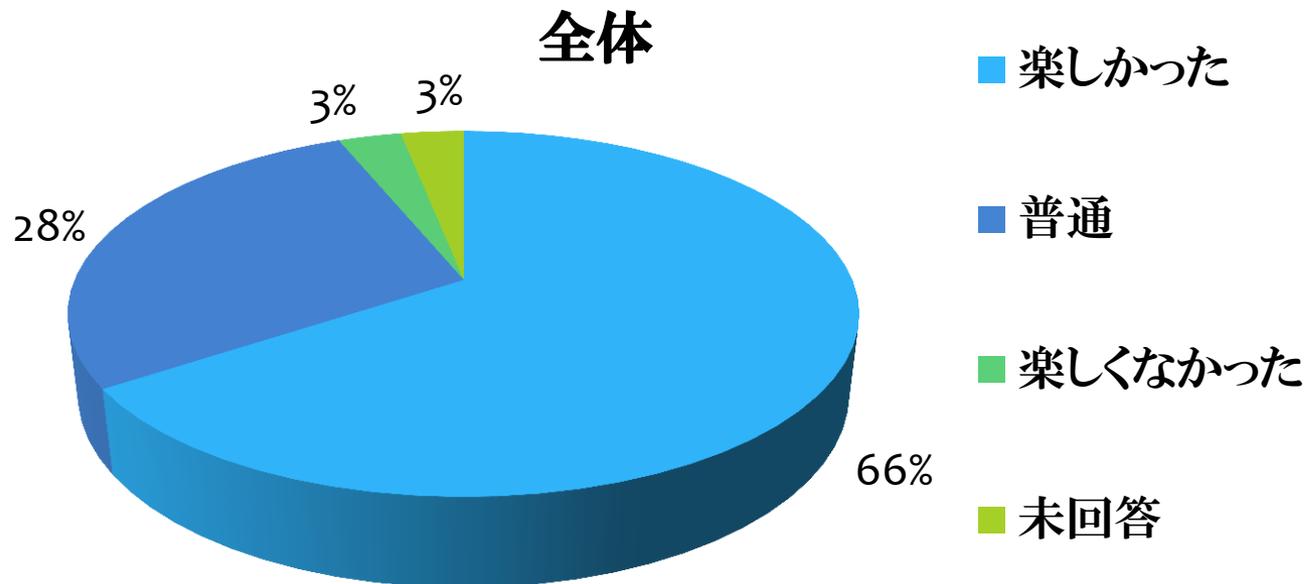


健康フェスティバルアンケート結果

- * 回答人数 総数393人(男性68人、女性167人、性別不明158人)
- * 男性は一番多いのが10代(24%)次に30代(16%)
- * 女性は一番多いのが60代(25%)、次に30代と70代(それぞれ16%)、
- * 性別不明は一番多いのが30代(22%)、次に60代(15%)だった。
- * 全体では、30代と60代が一番多く、それぞれ18%(72人)ずつだった。

アンケート内容から

- * Q 今日のイベントは楽しかったですか？
全体で65%が楽しかったと回答



アンケートからの意見・要望

- * ・今後も続けて欲しい。来年も参加したい。
- * ・薬局の取り組みの幅の広さを感じました。
- * ・薬局が地域に果たす役割について勉強するきっかけになった。
- * ・管理栄養士のセミナー内容は実用的で良い。講演内容をリーフレットにして欲しい。
- * ・どのブースも健康に関する大事な事で参加できて良かった。
- * ・健康サポート薬局やセルフメディケーション税制を知る事ができ良かった。

セルフメディケーション税制に関するアンケート結果

年齢		性別	
80代・・・5名	40代・・・9名	男・・・28名	女・・・40名
70代・・・8名	30代・・・11名	合計68名	
	60代・・・10名	20代・・・10名	
	50代・・・15名		

Q1セルフメディケーション税制を今までに聞いたことがありますか？

聞いたことがある...28名(40%) 聞いたことがない...40名(60%)



●あると答えた方へ・・・どこで知りましたか？

- ・調剤薬局・ドラッグストア・・・10名
- ・新聞・雑誌・・・4名
- ・テレビ・ラジオ・・・3名
- ・その他(仕事・勉強会)・・・11名

セルフメディケーション税制を利用して みたいと思いますか？

利用してみたいと思う・・・34名 (54%)

理由・・・利用できるものは利用したい
湿布を良く買っている

利用したいと思わない・分からない・29名 (46%)

理由・・・健康だから

確定申告が面倒

医療費控除をした方がいい

処方薬の方が安い

市販薬をあまり買わない

町づくりに健康づくりがあっても良い

* 少子高齢化の波の中で地方創生へ

今後について

- * 本来は行政が行うべき事業
- * 薬局・薬剤師が地域になくてはならない存在となる為に継続的な事業を行う。
- * 0から1は難しい。
- * 異業種との連携

大樹町は宇宙の街へ

- * ロケット打ち上げ1段目の点火（誰が行う）
- * 2段目への点火がスムーズであれば宇宙に届く（自力で行う）
- * 1段目から2段目への点火の橋渡しをお願いしたい。



ご清聴有難うございます。