

地域の人々が応援したくなる人と薬局

～あなたがいるから、この薬局に来た～

フオーラルだより



2024年 10月号

薬と健康の週間

厚生労働省、都道府県、日本薬剤師会、および都道府県薬剤師会は、10月17日から23日までの1週間で、「**薬と健康の週間**」と定めました。医薬品を正しく使用することの大切さ、そのために薬の専門家である薬剤師が果たす役割について、多くの国民に知ってもらい保健衛生の維持向上に寄与することを目的としています。

かかりつけ薬局・薬剤師を持つメリット

かかりつけ薬局・薬剤師をもつことで、安全・効果的に薬を服用するための薬の飲み合わせや重複のチェック、飲み忘れや飲み残しを防ぐために個々に合った方法を提案したり、在宅での療養が必要になった際も、かかりつけ薬局であれば、よりスムーズに薬の管理・説明を受けられます。

特徴を知って、ご自身にあった薬局を選びましょう

全国に約62,000ある薬局の中には、「**専門医療機関連携薬局**」「**地域連携薬局**」「**健康サポート薬局**」など、様々な役割・機能を持った施設として認定された薬局が存在しています。それぞれの特徴を知り、ご自身にあった薬局を選ぶ参考にしましょう。薬局を選ぶ方法として、検索・情報提供システム「**ナビイ**」が令和6年4月～運用開始となりました。

医療情報ネット（ナビイ）

<https://www.iryuu.teikyouseido.mhlw.go.jp/znk-web/juminkanja/S2300/initialize>



はやみ薬局の待合室を紹介



旬の食材を紹介するブロックボードは患者さんから人気があり、更新を楽しみにしてくださる方が多くいます。ミニボードでは食や栄養に関するクイズを毎月掲示しています。



血圧測定器の近くには血圧に関する資料も多く掲示しています☆

JR武蔵野線三郷駅バス10分ノ地域連携薬局 / 健康サポート薬局

地域連携薬局

外来から入院、退院後の在宅医療を受ける際の訪問対応まで他医療機関と情報を連携しながら支えていく薬局

健康サポート薬局

地域住民による主体的な健康の維持・増進を積極的に支援する薬局

専門医療機関連携薬局

がん治療を行う医療機関と治療方針を共有し、専門性の高い薬学的管理機能をもつ薬局

全国の薬局に占める認定薬局の数

全国の薬局数 約62,000

4,300

フオーラルでは
15/24店舗認定

3,195

フオーラルでは
11/24店舗認定

201

フオーラルでは
1/24店舗認定

※厚生労働省ホームページ薬局・薬剤師に関する情報参照

認定された薬局では、薬局のみならず地域の場でも、健康に関するセミナーや健康相談会を行っています。フオーラルではかかりつけ管理栄養士も勤めており、薬剤師&管理栄養士が、皆さんにあった提案を行うことで、健康をサポートします。薬、食事、健康について是非、ご相談ください。「薬と健康の週間」期間中に、フオーラルの各店舗では、無料の健康相談会を開催します。スケジュールは裏面をご覧ください。



（あかね薬局 薬剤師）

管理栄養士コラム



今月のテーマ 食欲の秋 ~カロリーコントロール~

秋は美味しい旬の食材が多く、つい食べ過ぎてしまいがちですよね。適量を食べるように注意して、色々な秋の味覚を楽しみましょう。

「新米」の秋

美味しい新米が出回りますが、食べ過ぎはエネルギーや糖質の摂り過ぎにつながります。

よく噛んで食べたり、もち麦を混ぜたりすると満腹感UP!

1食の目安は
自分の握りこぶし1個分くらい



例：茶わん1杯 (150g) は約240kcal

「果物」の秋

果物はビタミンやミネラル、食物繊維を多く含んでいるので、1日に200g程度食べることがおすすめです。ただ、糖度の高い果物は、食べ過ぎると血糖値の上昇や血中の中性脂肪の増加を招く場合があるため注意しましょう。

果物100gの目安



りんご1/2個 柿1個 みかん1個

マスカット、巨峰などは10~15粒

「芋・栗・南京(南瓜)」の秋

ホクホクで美味しいさつまいも、栗、かぼちゃはビタミンCやカリウム食物繊維が豊富です。

実は食べる量が多いと、ご飯と同じくエネルギーや糖質の摂り過ぎになってしまいうため、注意が必要です。

ご飯茶わん1杯 (150g) と同じエネルギー量に換算すると...



さつまいも 栗 かぼちゃ
中3/4個 中12個 小3/8個
(180g) (150g) (270g)

※各疾患によっては制限がある場合がありますので、主治医や管理栄養士にご相談ください。参考：「糖尿病食事療法のための食品交換表」第7版、農林水産省「毎日くだもの200グラム！」

★管理栄養士による無料(10分)食事相談実施中★

食事のことで気になることありましたら、お薬の待ち時間などに予約なしでいつでも相談できます。処方箋がなくても、気軽に立ち寄りください!

健康相談会開催

「地域連携薬局」認定店舗

「健康サポート薬局」認定店舗

「専門医療機関連携薬局」認定店舗

日程	店舗名	エリア	開催時間	取得認定
17 木	あすか薬局	東京都江戸川区	10:00~11:00	地 健
	つばめ薬局	東京都北区	15:00~16:00	地
	ひかり薬局	東京都江東区	15:00~16:00	地 健
	みのり薬局	東京都中央区	14:00~15:00	地
19 土	かざね薬局	千葉県松戸市	12:30~13:30	
	アピオス薬局	千葉県松戸市	10:00~11:00	
	はやみ薬局	埼玉県三郷市	12:30~13:30	地 健
	ひまわり薬局	埼玉県鶴ヶ島市	14:00~15:00	
21 月	はるか薬局	東京都台東区	10:00~11:00	地 健
	こはる薬局	埼玉県春日部市	12:30~13:30	
	さざなみ薬局	千葉県千葉市花見川区	14:00~15:00	地 健
	すずかぜ薬局	東京都墨田区	10:00~11:00	地 健
22 火	とまと薬局	東京都江東区	14:00~15:00	地 健
	すみれ薬局	東京都町田市	14:00~15:00	
	あやめ薬局	神奈川県横浜市都筑区	13:30~14:30	地
	なごみ薬局	東京都江戸川区	14:00~15:00	
23 水	ほしぞら薬局	東京都葛飾区	14:00~15:00	地 健
	ひのき薬局	東京都北区	13:00~14:00	地
	くろみ薬局	東京都江東区	10:00~11:00	地 健
	のぞみ薬局	東京都江東区	14:00~15:00	
	ひばり薬局	東京都墨田区	14:00~15:00	地
	あかね薬局	東京都文京区	14:00~15:00	地 健
	ぼぶら薬局	埼玉県川越市	13:00~14:00	地 健
桜台薬局	神奈川県横浜市港南区	10:00~11:00		



フォーラル
FORALL since 1952

発行:2024年10月1日 発行者:フォーラルだより編集部 〒136-0072 東京都江東区大島1-9-8
専門医療機関連携薬局認定:1店舗 地域連携薬局認定:15店舗 健康サポート薬局認定:11店舗