

2026

10

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～

フォーラルだより

薬と健康の週間

厚生労働省、都道府県、日本薬剤師会による医薬品を正しく使用することの大切さ、そのために薬剤師が果たす役割の大切さを一人でも多くの方に知っていただくための活動です。1949年に「全国薬学週間」が始まったことを契機として、その後1978年から10月17日が「薬祖神祭の日」であることにちなみ、毎年**10月17日～23日**の1週間を「**薬と健康の週間**」としています。

主な取り組み

ポスターを用いた広報や、地域住民に向けたイベントなどの積極的な啓発活動を通じ、**かかりつけ薬剤師・薬局**をはじめ、**健康サポート薬局**、**地域連携薬局**、**専門医療機関連携薬局**などの役割、機能を周知しています。

フォーラルの薬局での取り組み

1都3県にあるフォーラルの薬局では、**かかりつけ薬剤師**だけでなく、**かかりつけ管理栄養士**によるサポートも受けることができます。患者さんや地域の皆さんの健康な生活のために、必要なアドバイスや情報提供、セミナーや相談会の実施など、**継続的に**寄り添っていく体制を整えています。どうぞお気軽にご相談ください。

参考・引用：日本薬剤師会「薬と健康の週間」2026/8/16 <https://www.nichiyaku.or.jp/yakuzaishi/activities/week/about>
厚生労働省「キャラクター紹介 薬と健康の週間 オリジナルキャラクターおーくん・すくりん」2026/8/16 https://www.mhlw.go.jp/stf/web_magazine/character/05.html

●●●「薬と健康の週間」の期間中に全店で無料健康相談会を開催します●●●

日 程	店舗名	住 所	開催時間	取得認定		
				地域連携薬局	健康サポート薬局	専門医療機関連携薬局
10/17(土)	はるか	東京都台東区千束2-19-2	9～10時	●	●	
	ひばり	東京都墨田区立花5-2-6	13～14時	●		
	ぼぶら	埼玉県川越市大字上戸99	16～17時		●	
10/19(月)	あやめ	神奈川県横浜市都筑区川和町1236-1	14～15時	●		
	ひのき	東京都北区十条仲原2-14-3	14～15時	●		
10/20(火)	くるみ	東京都江東区富岡1-13-11	13～14時		●	
	さざなみ	千葉県千葉市花見川区宮野木台3-29-2	10～11時	●	●	
	とまと	東京都江東区大島6-9-11	13～14時	●	●	
	はやみ	埼玉県三郷市早稲田6-27-33	12～13時		●	
10/21(水)	あかね	東京都文京区大塚4-45-3	14～15時	●		
	すずかぜ	東京都墨田区江東橋4-15-5	12～13時	●	●	● (がん)
	なごみ	東京都江戸川区中葛西5-41-12	15～16時			
	ほしぞら	東京都葛飾区青戸5-18-10	14～15時	●	●	
10/22(木)	あすか	東京都江戸川区西小岩1-23-18	10～11時	●	●	
	アピオス	千葉県松戸市小金1番地イオン北小金店	10～11時			
	すみれ	東京都町田市木曽東1-15-24	15～16時			
	つばめ	東京都北区神谷1-15-1-A	15～16時	●		
	のぞみ	東京都江東区亀戸6-13-3	14～15時			
	ひかり	東京都江東区大島7-1-1	15～16時	●	●	
	みのり	東京都中央区月島3-13-4	14～15時	●		
	桜台	神奈川県横浜市港南区東永谷1-1-20	10～11時			
10/23(金)	こはる	埼玉県春日部市大畑652-7	14～15時			

●●● 詳細は、各店舗までお問い合わせください ●●●

管理栄養士コラム

今月のテーマ

フレイル予防

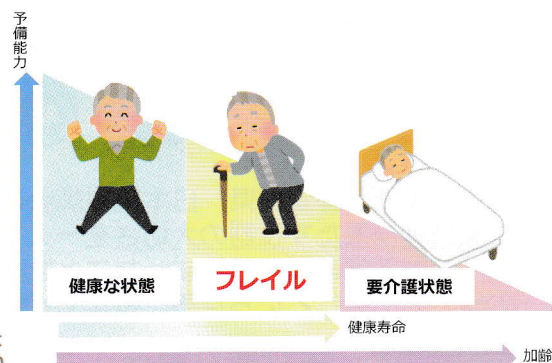
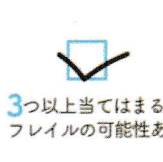
フレイルとは、健康的な状態と介護を必要とする状態の真ん中であって、加齢により心身の衰えがみられる状態のことです。フレイルになってしまっても早い段階で気づき、正しく予防や治療を行うことで健康な状態に戻ることができます。

●フレイルのセルフチェック●

【フレイルの原因】

疾患や加齢による活動量の減少、筋肉量の減少、低栄養など

これらが悪循環になると、フレイルの発生や悪化を加速させてしまいます。
(フレイルサイクル)



引用：医療法人社団西宮回生病院 フレイルとは？ <https://kaiseihp.jp/news/6849/> (2026/7/15)

●フレイルを予防する食事●

体を作るもとになるたんぱく質を含む食品を毎食とりましょう。たんぱく質は不足しがちです。食欲が無いときはたんぱく質を多く含むおかずを優先して食べるようにしましょう。1食につき、片手にのるくらいの量が目安になります。

※医師などから食事の指示がある方はそちらに従ってください。

参考：東京都立病院機構「フレイルを知っていますか？」(2026/8/2)

https://www.tmh.jp/kikou/iryokenkou/minnanoiryokenkou_column/frailty_rehabilitation.html

1日に必要な
たんぱく質の目安：60g

日本食品標準成分表2020年版（八訂）



★管理栄養士による無料（10分）食事相談実施中★ 処方箋がなくても、気軽にお立ち寄りください♪
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。

レシピコンテスト 結果発表！

丼どんぶり レシピ



条件

- ①エネルギー 400～600kcal
- ②たんぱく質 20g以上
- ③食塩相当量 2.0g未満
- ④主食量 麺1玉/ごはん150g
- ⑤野菜 120g以上



今回は851票の投票がありました。店舗やInstagramでの多くの投票ありがとうございました♪
手軽に栄養バランスを整えられ、満足感のあるレシピが誕生しました！
★レシピはクックパッドで公開中★

店舗紹介

表面記事作成：あすか薬局

・健康サポート薬局 ・地域連携薬局

所在地：東京都江戸川区西小岩1-23-18

リッカービル1階

JR総武線 小岩駅北口徒歩1分



あすか薬局では、スタッフが作成した「つまみ細工」が人気です。月替わりの花が待合室に癒しと彩りを与えています。
写真は紫陽花とハイビスカスです。10月はコスモスを展示しています。お近くにいらした際は、是非お立ち寄りください。

発行：2026年10月1日

発行者：フォーラルだより編集チーム

〒136-0072 東京都江東区大島1-9-8



フォーラル
FOR ALL since 1952