

## 目指せ！！健康寿命100歳！？ まつどー斉健康ゼミ2023の開催

本市では市民の健康づくりを応援する企業・団体を「健康松戸 21 応援団」として登録し、市民の健康づくりを協働で推進しています。松戸市医師会、松戸歯科医師会、松戸市薬剤師会をはじめ、多種多様な企業や団体が入団しています。

今夏、松戸市薬剤師会では、市内各薬局などを主な会場として、薬局の薬剤師やスタッフが講師となり、プロならではの専門的な知識や情報、健康に過ごすコツを無料でお伝えする少人数制(～10人)ゼミを開催します。気になる薬局・ゼミをチェックして、健康づくりのきっかけを作ることができます。会場ごとに異なる内容なのでそれぞれのゼミに参加が可能です。

### 【実施概要】

- 主催 松戸市薬剤師会
- 開催期間 8月1日(火)～31日(木)
- 会場 市内参加薬局、医療機関 22箇所
- 講師・内容 健康にまつわる情報などを、薬局の薬剤師や管理栄養士、登録販売者等の専門家がお伝えします。
  - ・フレイル予防(オーラルフレイル予防含む)
  - ・熱中症予防・介護予防
  - ・健康相談・お薬相談・栄養相談・介護相談・測定会・健康体操など
- 実施時間 それぞれおおむね1時間
- 参加費 無料



### 【申込方法等】

- 申込開始日 7月18日(火)各施設受付開始時間より
- 申込方法 各施設の申込方法に従って申込  
※各参加薬局、医療機関にて直接予約を受付
- URL <http://www.matsudo-yaku.or.jp/news/2023/06/19/24300/>



松戸市薬剤師会  
ホームページ

**【健康松戸 21 応援団に関する問い合わせ先】**

〒271-0072 千葉県松戸市竹ヶ花74番地の3中央保健福祉センター3階  
松戸市健康医療部健康推進課

☎047-366-7486 FAX047-363-9766

✉ [mckenkou@city.matsudo.chiba.jp](mailto:mckenkou@city.matsudo.chiba.jp)

**【まつど一斉健康ゼミ 2023 に関する問い合わせ先】**

〒271-0072 千葉県松戸市竹ヶ花45番地の53衛生会館内  
松戸市薬剤師会

☎047-360-3600 FAX047-360-3614

第1回

松戸市内の薬局、医療機関が皆様の『健康』を応援するイベントです！

フレイル予防・健康寿命延伸

# まつどー斉健康ゼミ

開催期間 2023年8月1日(火)～8月31日(木)

- 薬局の薬剤師や管理栄養士、登録販売者等職員が講師となり、プロならではの専門的な知識や情報、コツを無料で受講者（お客様）にお伝える少人数制のゼミです。
- 原則事前申込制、参加費無料です。安心して参加いただくため、当日の販売行為はありません。
- お申し込み、お問合せは各施設の受付時間内をお願いします。
- 松戸マイレージ5ポイント対象です。

参加申込開始 2023年7月18日(火)～

※施設により申込受付時間が異なります。ご注意ください。



お問合せ

松戸市薬剤師会事務局  
☎047-360-3600  
※ゼミの申し込みはできません

健康ゼミの情報は  
こちらから  
ご覧いただけます。



主催：(一社)松戸市薬剤師会企画委員会  
後援：松戸市

## 本庁 フレイル予防と熱中症

①握力測定からフレイル予防 ②熱中症発症の初期から症状別対応

①8/19(土)15:00～16:00  
②8/26(土)15:00～16:00

- 会場/かつみ薬局
- 定員/2名
- 持ち物/タオルと筆記用具



講師：佐藤勝巳 佐藤文恵

## かつみ薬局

☎047-308-3103  
松戸市本町19-16

受付時間：13:00～16:00  
定休日：日曜・祝日

## 本庁 栄養相談

フレイル予防やダイエットにお勧めの食事などをお教えします。

①8/7(月)・8(火)  
10:00～16:00(30分程度)

- 会場/ハーブランド薬局 松戸店
- 定員/2名



講師：向後

## ハーブランド薬局松戸店

☎047-308-6086  
松戸市松戸1293-2

受付時間：10:00～17:00  
定休日：祝日

## 本庁 いまさら聞けない話シリーズ (1) 糖尿病

生活習慣病のひとつ糖尿病について、「いまさら聞けない病気の話」「いまさら聞けない薬の話」「いまさら聞けない健康の話」薬剤師と一緒に考えてみませんか。

8/19(土)14:00～15:00

- 会場/まり松戸薬局
- 定員/3～4名
- 持ち物/お薬手帳



講師：斎藤英祐 斎藤博美

## まり松戸薬局

☎047-308-7971  
松戸市松戸1299-2

受付時間：月～土8:30～9:30  
月～金13:00～17:00  
定休日：日曜・祝日

## 本庁 元気に歳を重ねましょう

皆さんが健康に過ごすためにやっていること、考えていることを伺い、自分が知らなかったことに気づき、役立てていただけるようなアドバイスを行う会にしたいと思っています。

8/5(土)14:00～15:00

- 会場/松戸西薬局
- 定員/7名



講師：関口和子

## 松戸西薬局

☎047-361-7577 受付時間：月～金9:00～19:00  
土曜9:00～13:00  
松戸市松戸2044 定休日：日曜・祝日

## 本庁 疾患別栄養相談シリーズ 糖尿病患者さまのための栄養相談

糖尿病を治療中の方、糖尿病の心配がある方、糖尿病性腎機能低下を指摘された方などで食事内容に困っている方へ。栄養学を学んだ薬剤師から食事でのアドバイスを致します。

8/10(木) ①10:30-11:30  
②14:00-15:00

- 会場/薬局ユーエス・ファーマシー 2号店
- 定員/2名 ●持ち物/お薬手帳



講師：佐藤三恵子

## 薬局ユーエス・ファーマシー 2号店

☎047-308-3800 受付時間：10:00～17:00  
松戸市松戸1162-1 定休日：日曜・祝日

## 本庁 こども薬剤師体験会

①薬剤師のお仕事内容の説明 ②お菓子をを使った調剤体験

①8/6(日)10:00～11:00  
②8/20(日)10:00～11:00

- 会場/薬局ユーエス・ファーマシー 3号店
- 定員/5名 (小学生以上・保護者同伴必須)



講師：椎名康子 新井智子

## 薬局ユーエス・ファーマシー 3号店

☎047-369-7431 受付時間：14:00～17:00  
松戸市松戸1164-2 定休日：日曜・祝日

## 本庁 こども薬剤師体験

薬局ってどんなところで何をしているのでしょうか。薬剤師のお仕事を体験してみませんか？

8/28(月)10:00～11:00

- 会場/友愛薬局松戸西口店
- 定員/小学生 4名まで (保護者同伴必須)



講師：松本昌草

## 友愛薬局松戸西口店

☎047-700-5605 受付時間：10:00～16:00  
松戸市本町21-1 定休日：日曜・祝日  
都市総合開発第3ビル 1F



地図提供：松戸市

### 明第1 熱中症に気を付けましょう

熱中症がおこるしくみや症状、熱中症を防ぐポイント、熱中症になってしまった時の応急処置について、また水分摂取の重要性や水分補給のポイントを解説します。

**8/10(木)10:00~11:00**

- 会場/松戸薬局松戸新田店
- 定員/10名

**松戸薬局松戸新田店** 講師：濱田きよみ

☎047-363-1722 受付時間：9:00~18:00  
松戸市松戸新田420-7 定休日：木曜・日曜 祝日

### 明第1 栄養の日：①講演②測定(体測定・身体機能)③なんでも相談

講演では、医師・薬剤師・看護師・歯科衛生士・理学療法士・管理栄養士が、皆様の日々の健康にお役立ていただける情報をお伝えします。

**8/4(金)11:00~15:00**  
**8/5(土)11:00~16:00**  
(各回30分×10コマ)

- 会場/東葛クリニック松戸3階
- 定員/25名

**東葛クリニック病院** 講師：徳永慶子 秋山和宏 他

☎047-331-2026 受付時間：9:00~17:00  
松戸市根本64-2 定休日：日曜

### 明第2西 知って予防しよう熱中症 介護医療きたり取り大会

熱中症の症状を見逃さないための気づきのサインを学びます。後半は童心にかえて「かるた取り大会」を楽しみながら、介護の言葉や仕組みを学びましょう。

**8/5(土)14:00~15:00**

- 会場/くろみ薬局
- 定員/3名

**くるみ薬局** 講師：水嶋節子

☎047-367-4628 受付時間：10:00~13:00  
松戸市栄町6-418-2 定休日：日曜・祝祭日 土曜午後

### 東部 管理栄養士と薬剤師が教える 正しいサプリメントの選び方

世の中には色々なサプリメントが存在しますがどれが自分に合っているかわからなくて困っていませんか？選び方を専門家がわかりやすく説明します。

**8/3・31(木)15:00~16:00**  
(30分程度)

- 会場/ハーブランド薬局東松戸店
- 定員/5名

**ハーブランド薬局東松戸店** 講師：皆川・木村

☎047-312-8787 受付時間：10:00~18:00  
松戸市東松戸3-7-19 定休日：日曜・祝日

### 東部 お薬、健康、介護、在宅～何でも個別相談会

お薬や健康、介護等、普段お困りで相談する場も分からないような事、何でもご相談下さい。個別に対応致します。

**8/3・10・17・24(木)11:00~18:00**  
(30分程度)

- 会場/リズム薬局東松戸店
- 定員/1~2名

**リズム薬局東松戸店** 講師：今井明夫

☎047-392-9811 受付時間：11:00~18:00  
東松戸3-2-1アルフレンテ307 定休日：土曜午後 日曜・祝祭日

### 東部 健康相談

薬？食事？運動？健康について、なにか気になることはありませんか？あればどんなことでも大丈夫！講師が相談のりますよ。薬局に是非来てください。

**8/9(水)14:30~15:30**  
(15分程度)

- 会場/友愛薬局 東松戸店
- 定員/2名

**友愛薬局 東松戸店** 講師：長野景子 金子望

☎047-382-6670 受付時間：(月～金)9:00~18:00  
松戸市高塚新田123-16 定休日：日曜・祝祭日

### 常盤平 健康1番ゼミ 毎月薬草のお茶会をします

お馴染みの薬草のお茶を飲みながら、生活に役立つお話やドクダミ化粧水の作り方を自体験していただきます。

**8/8・22(火)13:00~**

- 会場/スミレ漢方薬局内
- 定員/5名
- 持ち物/エプロン

**スミレ漢方薬局** 講師：菅原玲子

☎047-361-0721 受付時間：10:00~18:00  
松戸市日暮1-19-1 定休日：日曜・祝日

### 常盤平 熱中症対策

まだまだ暑い日が続きます。熱中症になる前に予防対策一緒に勉強しませんか？

**①8/5(土)15:00~16:00**  
**②8/26(土)15:00~16:00**

- 会場/常盤平調剤薬局
- 定員/8名

**サンドラッグ常盤平薬局 常盤平調剤薬局** 講師：滝澤麻美 高野詩織里

☎047-311-5171 受付時間：月～土 13:00~16:00  
松戸市常盤平3-10-1セブタウン1階 定休日：なし

### 常盤平 測って知ろう自分のカラダ

体脂肪、筋肉量、骨密度などを測定する機材をご用意します。ご自分の体の現状を数値で把握してみませんか？薬剤師が結果を解説します。

**8/21・28(月)14:00~15:00**

- 会場/ファークロス薬局しいの木
- 定員/6名

**ファークロス薬局 しいの木** 講師：細井亜紀男 吉田理沙

☎047-394-5255 受付時間：9:00~18:00(月～金曜) 9:00~12:30(土曜)  
松戸市常盤平1-11-9 定休日：日曜・祝日

### 常盤平 ①肌水分測定会 ②熱中症対策

①肌水分がどれくらいあるかを知り、どのように水分を保持したらよいかを一緒に見ていきましょう。②暑い時期になりました、一緒に熱中症の勉強をしましょう！

**8/7・21(月)30(水)14:00~15:00**

- 会場/ファークロス薬局常盤平
- 定員/5名

**ファークロス薬局 常盤平** 講師：布施智朗

☎047-389-2249 受付時間：9:00~17:00  
松戸市常盤平6-1-15 定休日：日曜・祝日

### 常盤平 ①熱中症対策 ②骨密度測定

①暑さを乗り切るための熱中症対策のポイント教えます。②骨密度を測定して、骨粗鬆症予防を一緒に考えてみましょうか？

**8/1・8・22・29(火)14:00~15:00**

- 会場/ファークロス薬局さくらの木
- 定員/5名

**ファークロス薬局 さくらの木** 講師：窪田友美 岩淵柚里

☎047-389-9720 受付時間：営業時間内  
松戸市常盤平5-8-12 定休日：木曜・日曜 祝日

### 常盤平 血圧について学ぼう

皆さん一度は測ったことがある血圧。その数値の意味はわかりますか？高血圧が続くと、脳や心臓の血管に負担がかかり、大きな病気の原因となります。

**8/17・31(木)15:00~15:45**

- 会場/友愛薬局松戸センター店
- 定員/4名程度

**友愛薬局松戸センター店** 講師：秋元義幸

☎047-712-2771 受付時間：9:00~18:00  
松戸市千駄堀1083-1 定休日：土曜・日曜 祝日

### 五香松飛台 ロコモって、なーに？ 勉強してみよう(∩o∩)/

「ロコモ」って聞いたことありますか？「ロコモ」を防いで健康な生活を、取り戻そう！

**8/4・25(金)12:45~13:15**

- 会場/北丘薬局
- 定員/各回、先着5名様ずつ
- ※身体を動かしやすい服装で

**北丘薬局** 講師：安藤秀人 平岡さゆり

☎047-384-1100 受付時間：(月・火・水・金)9:00~12:30 15:00~18:00 (土)9:00~12:30  
松戸市五香7-55-19 定休日：木・日・祝日

### 小金 今更とは思わないで！ 血圧の基本を見直しましょう！

血圧についてのお話と、健康アドバイスをお話した後、スタンダードな血圧計の手首タイプと上腕式血圧計の2種類を使って実際に測ってもらいます。

**8/5・19(土)15:00~16:00**

- 会場/ファークロス薬局銀杏
- 定員/4名
- 持ち物/お薬手帳

**ファークロス薬局 銀杏** 講師：高橋剛 大谷美智子

☎047-309-6555 受付時間：15:00~17:00  
松戸市小金きよしヶ丘2-8-13 定休日：日曜・祝日

### 新松戸 漢方やサプリで健康寿命は延ばせるのか？

「漢方やサプリで健康寿命延伸」を考える講座です。煎じた漢方薬を飲みながら漢方薬、サプリのベストな使い方を学びましょう！

**①8/6(日)10:30~11:30**  
**②8/20(日)10:30~11:30**

- 会場/よこお薬局
- 定員/4名

**よこお薬局** 講師：横尾 洋

☎047-345-4362 受付時間：10:00~17:00  
松戸市新松戸南1-151 定休日：日曜・祝日