

# ドラッグストアでの健康づくり活動 ～短命県の脱出を目指して～

(株)丸大サクラ中薬局  
ハッピードラッグ佃店  
管理栄養士・登録販売者  
八木橋 木綿子

この画像は当該ページに限って(株)丸大サクラ中薬局が利用を許諾したものです。

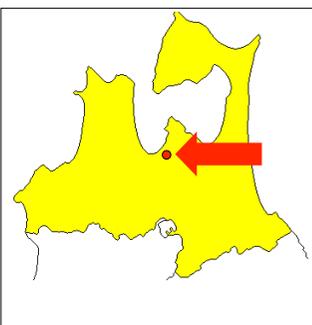
## 私の職場

(株)丸大サクラ中薬局

青森県を中心に東北北三県にドラッグストア49店舗、調剤薬局5店舗を展開



ハッピードラッグ佃店



地域の健康ステーション、生活便利ストアを実現し、地域にとって、なくてはならない存在になるために丸大サクラ中薬局は努力を続けています

## 自己紹介



八木橋 木綿子  
やぎはし ゆうこ

(株)丸大サクラ中薬局  
平成24年入社  
ハッピードラッグ佃店所属

管理栄養士  
登録販売者  
ハッピー健康倶楽部運営担当

入社3年目。自分で言うのもなんですが  
好奇心旺盛で誰とでも打解けやすい性格です

## 私の自慢の仲間

店舗のスローガンは『地域密着度 全店NO1』  
お客様へ思いやりの気持ちを持って接客、応対をしています。



【頼りになる先輩スタッフ】

- (前列 左から)
  - ・薬を教えてくれる工藤先生
  - ・健康倶楽部の相談に乗ってくれる永田さん。
- (後列 左から)
  - ・化粧品対応のプロ山内さん
  - ・包容力があり、様々なアイデアを出してくれる奈良店長
  - ・ベビーについていろいろ教えてくれる杉田さん
  - ・笑顔と元気NO1の高橋さん

先輩スタッフに支えられ、毎日明るく笑顔で頑張っています

## 私の仕事



「**ハッピー健康クラブ**」とは  
「生活習慣病」「ダイエット」「膝痛、腰痛」  
といった悩みを解決するために

**筋トレ+有酸素運動+食生活改善**  
の相談、改善提案を行う会員制のクラブです。

1人ひとりのお客様に合わせて  
①「体重」「体脂肪率」「筋肉率」  
②運動の実施状況 ③普段の食事  
測定と聞き取りを行い目標達成のための  
アドバイスを行っています。



自分の健康に責任を持って頂くきっかけ作りが私の仕事です

**Happy健康クラブ**  
ようこそ!!

転倒予防  
生活習慣病対策  
ダイエット

3日坊主だから...もう無理...とあきらめていたあなた  
大丈夫!簡単にお家で健康づくり!を週間に1回のご来店だけ!

ステップ1: 健康診断  
ステップ2: 健康診断の結果を元に、医師のアドバイスを参考に、目標を設定します。  
ステップ3: 目標を設定したら、まずは食事から改善します。  
ステップ4: 食事の改善が完了したら、運動を取り入れます。  
ステップ5: 運動を取り入れたら、体重や体脂肪率、筋肉率を測定します。  
ステップ6: 測定結果を元に、目標達成に向けてアドバイスを行います。

## 私が管理栄養士になったきっかけ



### 高校時代



「活発で食べるのが好き」

- ・高校時代はソフトボール部所属。  
毎朝、ご飯2杯&食パン2枚!!
- ・スポーツ時のコンディションと  
食事との関係性に興味を持つ

### 大学時代



「病気や体調の変化にも  
『食』は深く結びついている」

- ・「食」に携わる仕事をしたい
- ・父母の病気をきっかけに管理栄養士を目指す決意

青森に残り、地元貢献したいという気持ちが強かった

## 私の地元の青森県は日本一の短命県



### 都道府県の寿命ランキング

順位	男性	女性
1	長野 80.88	長野 87.18
2	滋賀 80.58	島根 87.07
3	福井 80.47	沖縄 87.02
45	岩手 78.53	和歌山 85.69
46	秋田 78.22	栃木 85.66
47	青森 77.28	青森 85.34

\*平成22年国勢調査による日本人人口(推定数)。厚生労働省公表

男性は1965年から49年間  
女性も1985年から30年間  
から全国ほぼ最下位

### 健診受診率のランキング

順位	男性	順位	女性
1	宮城 79.3%	1	山形 73.6%
2	山形 78.2%	2	宮城 71.2%
3	新潟 77.5%	3	富山 70.0%
4	富山 76.7%	4	新潟 69.5%
5	群馬 75.6%	5	島根 69.5%
6	千葉 75.6%	6	岩手 69.2%
39	青森 68.1%	31	青森 61.4%

平成22年国民生活基礎調査より

青森県民は病院受診も遅い。  
病気が進行した状態で受診するため  
命を取られる確率が高くなる。

健康とはしょせん自発的なもの。「短命県青森」を返上するためには  
健康に対する正しい知識と考え方(健康教養)が大切では?

## 私の日々の店頭活動



### ハッピー健康倶楽部



お客様とのコミュニケーション作り

### 売場での情報発信



脱メタボ提案

膝痛・腰痛予防提案

- 【課題】
- ・青森県人のじょっぱり精神である  
「私は平気」「まだ大丈夫」の認識改善
  - ・ホスピタリティマインド
  - ・本人と家族の認識のズレ

- 【課題】
- ・お客様にとって、本当に  
価値のある情報とはなにか?
  - ・治療だけではなく予防への注力
  - ・「薬」と「食」の融合

管理栄養士として、また登録販売者として、日々悪戦苦闘しています

①ハッピードラッグのスタッフとして、また青森県民として  
短命県返上の認識を高めていきたい

医食同源  
セルフメディケーション

運動  
健康寿命延伸

心の健康  
ホスピタリティ

②ドラッグストアの管理栄養士を病院より身近な存在として、  
「必要不可欠な存在」にしていきたい

管理栄養士として  
生活者に  
頼られる存在へ

物販業から  
サービス業へ！  
対価を求めない

社内アピール  
制度推進

管理栄養士のこれからの活躍の場はドラッグストアです！



みなさん、運動してますか？