

薬局を知ろうキャンペーン

hand book ver.3

一般社団法人 長崎市薬剤師会
会員活動支援委員会

What?

「薬局を知ろうキャンペーン」って？

未だ、処方箋がないと薬局へは行けないという声も少なくありません。その地域に住む全ての人に対し、それぞれの薬局が、健康に関するイベントや薬局で取り扱っている商品の紹介など、調剤以外の薬局の役割を知ってもらうための一週間。一週間に限定することでキャンペーンの広報を広く、大々的に行うことができます。成功の秘訣は、薬剤師だけでなく、その他のスタッフも含めた「薬局」で**行うこと**です。参加してくださる薬局の企画・広報を、長崎市薬剤師会がサポートします。

message

委員会より

厚生労働省が行う「患者のための薬局ビジョン推進事業」業務委託が長崎県薬剤師会に決定しました。今年度は、地域薬剤師会を交え、各地域に密着した事業展開を含め「かかりつけ薬剤師・薬局」の浸透・普及に繋がるような事業展開を行います。キャンペーンに参加することにより、地域活動を自主的に行い、最終的には健康サポート薬局の登録を目指します。名実ともに「かかりつけ薬剤師・薬局」を増やし、市民の健康を支える、街のインフラとして欠かせない存在をアピールしていきます。

planning 1

健康サポート薬局になるには？

満たすべき要件

- (1) かかりつけ薬局としての基本的機能
服薬状況の一元管理、お薬手帳の活用、24 時間対応、在宅対応、受診勧奨、他職種連携、等
- (2) 健康サポートを実施する上での地域における連携体制の構築
受診勧奨、連携機関の紹介、連携構築、等
- (3) 常駐する薬剤師の資質
- (4) 設備
プライバシーに配慮した相談窓口の設置、等
- (5) 表示
外側の表示、内側の表示
- (6) 要指導医薬品等、介護用品等の取扱い
要指導医薬品等：OTC をイメージした 48 種の薬効群リスト
- (7) 開店時間
 - ・ 土日いずれか 4 時間以上の開局
 - ・ 平日 AM8 : 00 ~ PM7 : 00 の間の 8 時間
- (8) 健康サポートの取り組み
相談対応、周知、等



今ココ!

planning 2

いつ？

第2回となる令和元年度より、「薬と健康の週間」に合わせ、10月17日～23日がキャンペーン期間となります。その期間に、各薬局が企画した地域住民対象のイベントを行っていただきます（実施日・時間は各自で設定して構いません）。

planning 3

地域の方・市民への告知

- 1, 薬剤師会として：キャンペーン啓発チラシ等を作製、新聞・TV を利用した広報活動を行います。「参加薬局が、処方箋がなくても来局できるイベントを一斉に開催します」「イベント日時・内容は各薬局へ問い合わせください」「このフラッグポップの薬局が目印です」等の PR。フラッグは、市薬事務局にて販売しています（市薬会員は 1500 円、二本め購入も OK。非会員は 2000 円。送料別）。薬剤師会の HP には参加薬局一覧を掲載予定です。
- 2, 各薬局として：薬剤師会が作成するチラシの空欄部分に、薬局名・日時・内容などを記載できるよう配布します。オリジナルチラシを作成しても効果的です。チラシを店舗内外へ貼る、外来患者へ配布する、近隣の店舗への設置依頼、ポスティング等で宣伝。各薬局の HP も活用してください。

planning 4

健康イベント準備マニュアル

point 1. スタッフに協力してもらおう

イベントを一人で行うのは大変です。薬局内のスタッフ、地域で活動するさまざまな方との「連携」でやってみようと考え、楽になります。

point 2. あらかじめ予算を設定して、可能な範囲で計画を立てよう。

1、食の情報発信

	経口補水液の試飲会
企画内容	脱水症対策の啓発、スポーツドリンクとの違いについて
準備するもの	各種ドリンク、紙コップ、脱水症啓発パンフ など
ポイント	薬剤師以外のスタッフでも手軽にできる。 複数のメーカーの飲み比べをして、簡単なボードにどちらが好みかシールを貼ってもらったりしても。 スポーツドリンクの砂糖の量を空のペットボトルに砂糖として入れ、血糖値上昇のリスクを見える化など。

	経口補水液手作りワークショップ
--	-----------------

企画内容	市販のものもあるが、家にあるもので気軽に作ってみる。 脱水時には塩分も必要なことを理解していただく
準備するもの	ペットボトル、紙コップ、レシピ、砂糖、塩、レモン果汁
ポイント	ミニセミナーとして開催も可能。市販品との飲み比べも。 参考 HP : 「STOP 熱中症」

	マイサイズプラス試食会
企画内容	調剤薬局専売商品である、レトルト食品の試食会。 減塩、カロリー、タンパク質補給など食生活指導に。
準備するもの	試食用トレイ 他
ポイント	カレーなど匂いが強い商品もあるので注意。油を使用していないので常温でも十分美味しくいただけます。カットした食パンなどを利用すると手軽にすすめることができます。

	栄養士による、食支援相談会・講演
企画内容	生活習慣の改善、まずは欠かせない食事から。食のプロである栄養士にサポートしていただいて、薬剤師以外の視点からのアプローチを。
準備するもの	2ヶ月以上前の申し込み、謝礼
ポイント	長崎県栄養士会「ながさき栄養ケア・ステーション」より申し込み。

2、コミュニティの場・体験の場として

	地域のミニギャラリー
企画内容	地域の方、スタッフの絵画、写真、手作り小物などの展示会。昔の町並みの写真展など。
準備するもの	展示できるスペース
ポイント	来ていただく方の、参加型企画。 コミュニティとしての場を提供することで、会話が弾む。

	幼老昔遊び会
企画内容	高齢者と子どもの触れ合いの場として、昔遊びの会を開催
準備するもの	お手玉、あやとり、折り紙、けん玉、おはじきなど
ポイント	地域の老人会やサークル組織、幼稚園や保育園に参加を呼びかける。

	子ども薬剤師体験
--	----------

企画内容	薬剤師会としても、町のイベントでブースを出しますが、やっぱり本物の薬局でやるのが一番！夏休みには特に人気のイベント。
準備するもの	巻末に、一部参考資料あり。
ポイント	参考資料は、HP よりダウンロードできます。

3、運動の習慣づくりセミナー

	お家でできる運動講座
企画内容	ロコモ予防のため、自宅で簡単にできる運動を参加者と一緒に行う。
準備するもの	タオル、お茶など
ポイント	茶話会も開催すれば、運動前後のアミノ系のサプリ、プロテインゼリーなどの紹介も一緒にできます。 参考 HP : 「NHK 健康チャンネル」

	血圧管理のための正しいウォーキング法
企画内容	薬だけに頼らない、血圧を下げるための運動習慣や正しいウォーキング法について実践を交えてレクチャー。
準備するもの	血圧計、歩数計など
ポイント	歩数計は、スマホを利用しても。また薬局の近隣 3Km ほどのウォーキング体験会と組み合わせても。

* 薬局内での開催が難しければ、近所の公民館などを利用しては。

4、測定会の開催

	血管年齢測定
企画内容	血管の老化は、冷えや肌トラブル、心筋梗塞や脳梗塞にも繋がります。血管の状態を把握して対策のアドバイスを。
準備するもの	各種機器
ポイント	高価のため、イベント期間のみレンタル会社に依頼したり、メーカーに協力要請しては。日程調整が必要なこともあり、早めに行うほうが良いです。関連疾患のメーカー資材も活用できます。

	検体測定室 (HbA1c の測定)
--	-------------------

企画内容	HbA1c の測定は、糖尿病予備群の発見に効果があります。薬局だからこそできる、気軽な血液測定。ふだん薬局・病院に行かない人にこそ来ていただきたいイベント。
準備するもの	<ul style="list-style-type: none"> ・測定器（県薬に6台あり、レンタル可能）、試薬（一箱10個入約6000円）、ディスポ穿刺針、消毒綿、他（消耗品以外は県薬からレンタル可能） ・期間限定の検体測定室は、7日前までに電子メールにて届け出が必要 ・書類の雛形は、県薬で準備できます。
ポイント	<p>レンタル、書類の雛形、機材の運搬等は県薬に直接お問い合わせください。</p> <p>参考：日本薬剤師会 HP「薬局・薬剤師のための検体測定室の運用の手引き」</p>

- ・県薬では他に、体組成計（InBody270）の貸出も行っています（条件あり）。（機器の貸出・返却は、日付厳守、自前の配送でお願いいたします）
- ・その他の測定イベント：骨の健康度、体組成計、ストレス度、肌年齢、肺健康度、頭皮チェック、認知症チェックなど。

5、アロマを取り入れた健康や美容のアドバイス

	オリジナルバスソルトを手作りしよう
企画内容	冷えが気になる季節。お気に入りの精油をブレンドし、心も体も温まるバスソルトを作る参加型イベント。
準備するもの	岩塩、精油、混ぜたり保管したりする容器
ポイント	精油は無印良品、100円ショップなどでも購入可能。ハーブティを飲みながら、アロマセラピーのセミナーも。バスソルトのバスボム（材料：重曹、クエン酸、片栗粉）だと子どもも楽しめる。

- ・夏の季節には、虫除けスプレーなども。

6、毎日のスキンケアを提案しよう

	ハンドトリートメントのサービス
企画内容	スキンシップをすることで、癒やしや親近感を感じてもらい、コミュニケーションを図る。
準備するもの	マッサージ用オイル、タオル、拭き取り用のおしぼり
ポイント	薬剤師以外のスタッフが中心的に参加できる。 参考：ユースキン「ハンドケア講習会」 (HP から申し込みができます)

	スキンケアの基礎講座
企画内容	正しく洗顔できていますか？石鹸は十分泡立てられていますか？保湿は？改めて、キホンを学びましょう。
準備するもの	ボウル、タオル、洗顔料、お湯、保湿剤など
ポイント	乾燥から来る肌トラブルの出る季節、スキンケアの基本である洗浄と保湿をしっかり行うことで予防します。 普段から取扱のある化粧品があれば、サンプルも配布。メーカーへ協力申請をしてみてもは。 参考 HP：「大人のスキンケア教室」

	メイクアップ教室
企画内容	講師を依頼しての、メイクアップ教室。社会人を対象としたもの、年配の方を対象にしたものとある。
準備するもの	事前申し込み。
ポイント	有料。最低人数 6 名～ 参考 HP：資生堂「いきいき美容教室」

7、薬局がオススメする商品のサンプリングやいつもの感謝の気持ちを込めてノベルティのプレゼント、同時に健康の啓発！

	ポケットティッシュプレゼントとかかりつけ薬剤師のPR
企画内容	寒い季節、ポケットティッシュは必需品。ちょっとした心ばかりのプレゼントと共に、かかりつけ薬剤師や健康の啓発チラシを添えて。
準備するもの	ポケットティッシュ、チラシ
ポイント	チラシは、市薬HPよりDLできます。 ティッシュは、Amazonにて500個3000円程度。 高級品（鼻セレブ）だと80個2000円程度。

- ・取扱商品のサンプル配布
- ・子ども向けに風船などプレゼント
- ・お薬手帳カバー配布
- ・製薬メーカーの食事指導レシピや血圧手帳など、啓発資料取り揃え（メーカーに早めの協力申請を。無理は厳禁）

8、勉強会イベント

認知症予防、禁煙、糖尿病食事、腸活、テーピング、睡眠、口腔ケア、手洗い、点眼液の指し方、ツボ・灸、風邪予防、減塩、花粉症対策・・・スタンダードに「おくすり相談」「介護支援相談」も。意外と、薬局で相談できると思ってなかったというニーズがあります。

* 薬局内での開催が難しければ、近所の公民館などを利用しては。

planning 5

チラシ作成

薬剤師会で作成したチラシデータを、HP内会員のページからDLできます。空白部に薬局名やイベント内容・日時を入れて加工してご利用ください。

また、インターネットには無料のチラシ作成テンプレートがたくさんあります。その他、様々な薬局がブログなどにイベントの様子やチラシを掲載しています。探してみたいかがでしょうか。最近では、健康フェアのチラシのひな形もネット上にあります。

参考：「ラクスル」「アスヤクラボ」など

planning 6

アンケート

イベントは1回やって終了ではありません。次回につなげるための振り返りも必要です。できることなら薬局内での反省会だけでなく、来てくださった方へのアンケートをおすすめします。項目は簡単なものだと回答率が上がります。チェックだけならスタッフが声掛けをして、聞き取りアンケートでも良いでしょう。自由記載していただけると、意外な発見があり、励みになります。

なお、長崎市薬剤師会では今回のキャンペーン共通の、来局者用アンケートを作成しております。参加薬局には、できる限りの回収ご協力をお願いいたします。

プランニングの基本

こちらを参考に、あなたの薬局だけのイベントをプランニングしましょう。

考えること	具体案	注意点
何のため	地域の健康課題の特定 薬局ならではの方法で、どんなお客様に健康への気づきを促すのか？	何のために行うのかは重要 具体的に考える
誰のため	具体的に「この人のため！」とイメージできるくらいまで	ターゲットを絞り込むことも重要
実施内容	内容、規模、講師など	内容の魅力を高める工夫を！
スケジュール	実施日を決めたら、そこから逆算して必要なスケジュールを算出	本番、準備、スタッフの役割分担も
行動変容	実施することで、参加者にどのような健康の気づきやヒントを得られるようにするか	参加者の行動を促す仕組みを考える
予算	収入、支出	あらかじめ予算を設定して、可能な範囲で企画をたてる
集客目標・方法	告知方法は？ 何人くらい集められるか？	ターゲットにしているお客様に伝えるには、どのような告知方法が有効か？
スタッフ	リーダー、参謀、会計係り、盛り上げ役など	スタッフの特性を活かして適材適所に割り振り

考えること	具体案
何のため	
誰のため	
実施内容	
スケジュール	
行動変容	
予算	
集客目標・方法	
スタッフ	

参考 HP

「長崎市薬剤師会」

<http://www.nas.or.jp/>

「薬局へ行こう！ウィーク」

<http://www.e-classa.net/week/index.html>

「STOP 熱中症」

<https://www.kakuredassui.jp/stop>

「アストリション」

<https://athtrition.com/>

「大塚食品 マイサイズいいね！プラス」

<https://www.otsuka-plus1.com/shop/>

「長崎県栄養士会」（栄養ケアステーション）

<http://www.nagasaki-ken-eiyoushikai.or.jp>

「ロコモチャレンジ」

<https://locomo-joa.jp/>

「NHK 健康チャンネル」

<https://www.nhk.or.jp/kenko/>

「日本薬剤師会」（「薬局・薬剤師のための健康測定室の運用の手引き」）

<https://www.nichiyaku.or.jp/>

「ユースキン ハンドケア講習会」

<http://www.yuskin.co.jp/kouza.html>

「大人のスキンケア教室」

<https://otona-skincare.com/category/skincare/>

「資生堂 いきいき美容教室」

<https://www.shiseidogroup.jp/seminar/>

「アスヤクラボ」

<https://asuyaku.jp/materials/>

「ラクスル」

<https://raksul.com>

(お知らせ)

*当委員会では、イベント開催について相談窓口も設けております。メール、FAX でお問い合わせください。追ってお返事いたします。急に対応できないこともありますので、ご了承ください。

お問い合わせ先

長崎市薬剤師会 事務局

メール : phanaga@bronze.ocn.ne.jp

FAX : 095-843-0032

LINE 公式アカウント : @frn0974y

*ハンドブックは今後、Q&A などバージョンアップし、随時長崎市薬剤師会 HP 内、会員のページにアップします。

*子ども薬剤師体験の資料は、福岡県のセンター薬局、権藤雅彦先生がご自身で実施されているテキストを、ご本人の了解を得て掲載させていただいております。改編についても、承諾は頂いておりますが、利用される際はメールあるいはLINEにて、ご一報のほど、よろしくお願いいたします。

Ver. 1 2018. 11. 29

Ver. 2 2018. 12. 20

(参考 HP, LINE@アカウント追加)

Ver. 3 2019. 09. 03

(P2、実施期間の変更、他)