

9月は健康増進普及月間！

厚生労働省では、毎年9月を「健康増進普及月間」としています。
今年のテーマの1つが「バランスの良い食事」です。

バランスの基本

主食

ごはん
パン
麺など

+

主菜

肉・魚・卵
大豆製品

+

副菜

野菜・海藻
きのこ
いも類など

組み合わせを意識することで、
必要な栄養素をバランスよくとることができます！

理想的な食生活の合言葉

「孫は優しい」

まめ

ごま

は

= わかめ

やさしい

さかな

しいたけ

いも

お薬まめちしき

ビタミンのサプリや健康食品も組み合わせによって
過剰摂取となってしまうリスクがあります。

少しでも気になったら気軽に薬局へ☆



ご相談
ください
ね

城西できごとレポート

地域イベント開催！

コムズにて『小学生の夏休み体験』開催！

蚊の対策や薬の使い方を学び、薬草で
蚊取り線香作りに挑戦！地域の子供たちが
薬剤師について知るキッカケになればと
運営スタッフとして参画しました！

講師 小^{しょうじ}路先生の盛り上げで笑顔あふれる時間に
伝え方の難しさを感じつつも、親子共に楽しんで
もらえてやってよかった！と心から思える
良い経験になりました。



城西グループ
公式HP



在宅訪問
パンフレット



公式インスタ

【作成】
広報企画担当
川崎

2025年
9

城西通信

J
JOUSEI PHARMACY

つな
がり

月見シーズン到来！月見商品が楽しみです♡