クオール薬局 Quality Of Life

クオール薬局 大同店

夏本番の前に！

脱水対策 健康フェア

脱水予防で夏を元気に乗り切ろう！



～正しい水分補給で、元気な毎日を～

脱水は、知らないうちに進行し、体調不良や熱中症の原因になります。
この機会に、あなたの「脱水リスク」をチェックしてみませんか？

脱水度チェック
簡単なチェックで
あなたの脱水リスクを
確認できます！



正しい水分補給のアドバイス
いつ・どれくらい・何を
飲めばよいか、専門職が
わかりやすくご説明！



夏バテ度チェック
生活習慣から夏バテの
なりやすさをチェック！
対策のヒントが
見つかります。



季節の健康情報をご紹介
熱中症予報や食事・睡眠の
ポイントなど、役立つ情報を
お届けします！



日 時 7月27日（月曜）
12:00～14:00

場 所 クオール薬局 大同店

＼どなたでもご参加いただけます！お気軽にお立ち寄りください。／

先着プレゼント！
アクアソリタゼリーをプレゼント！



数量限定
なくなり次第終了です

※お一人様1個限りとなります。

こんな方に特におすすめです！


ご高齢の方


外で長時間
お仕事をされる方


身体を動かすことが
好きな方・夏登山などを
される方


脱水リスクが大きくなる
お薬を服用している方
（抗コリン薬、β遮断薬・利尿薬、
糖尿病薬（特にSGLT2）など）


紫外線を
気にされている方

脱水を防ぐポイント
- こまめに水分補給をしましょう（コップ1杯を目安に）
- のどが渇く前に飲むことが大切です
- 汗をかいたときは塩分も忘れずに！



薬剤師・管理栄養士などが
あなたの健康を
サポートします！



クオール薬局 大同店は、地域の皆さまの健康を応援します！