

# DO my *Health!*

## ただいま、 健康メダル制作中!



漫画家  
**マキヒロチ先生**  
描き下ろし!

「当たり前だと  
思ってた症状が、  
PMS!」  
「更年期障害  
仕事を辞めるほど  
ツライの!」

意外と知らない  
女性の健康問題をクローズアップ!

動画バージョンは  
こちらから!



# DO my Health!

ただいま、  
健康メディア制作中!

WEBディレクターとして日々仕事にまい進する鈴原千花(33)のもとに舞い込んできたのは、女性の健康情報サイト「DO MY HEALTH!」のお仕事。いざネタ探し!と「女性の健康」をあらためて考えてみると、知らないことばかりで…。

## 登場人物



### 鈴原千花(33)

都内で働くWEB制作ディレクター。  
「DO MY HEALTH!」の制作担当に。  
仕事の忙しさにかまけて、  
自分の体には無頓着さみかも。



### 吉田若菜(29)

おしゃれ好きな後輩プロデューサー。  
千花とは仲も良い。



### 阿部浩平(26)

気配り上手な若手デザイナー。  
通称あべっち。



### 鈴原恭司(36)

千花の兄。  
まじめな性格で、  
今は子育てに奮闘中。



### 古川美穂(45)

先輩ディレクター。  
おおらかな性格で、  
ちょっぴりめんどくさがり。



### 田島由香里(54)

頼れる千花の上司。  
さまざまなアドバイスをくれる。



### 岡野宏(55)

千花の上司。  
気さくな性格で、  
周囲からの信頼も厚い。



### 山内彰人(33)

千花の同期。  
冷静でフラットな話し方とは裏腹に  
面倒見がいい。

# DO my Health!

ただいま、  
健康メディア制作中!

## 第5話

### やせすぎにはキケンがいっぱい!?

ダイエットや忙しさを言い訳に、つついとおろそかにしてしまいがちな食事。え、「やせすぎ」ってそんなにキケンなの!?

原作：健康保険組合連合会

漫画：マキヒロチ

監修：東京大学大学院医学系研究科 産婦人科学 主任教授 大須賀 穰 先生

#### 登場人物



#### 鈴原千花(33)

都内で働くWEB制作ディレクター。

「DO MY HEALTH!」の制作担当に。仕事の忙しさにかまけて、自分の体には無頓着さみかも。

#### 吉田若菜(29)

千花の会社の後輩プロデューサー。

おしゃれ好き。美容のために、自分の体の状態をよく観察しているつもり。千花とコンビで仕事することも多い。



#### 田島由香里(54)

千花の上司。

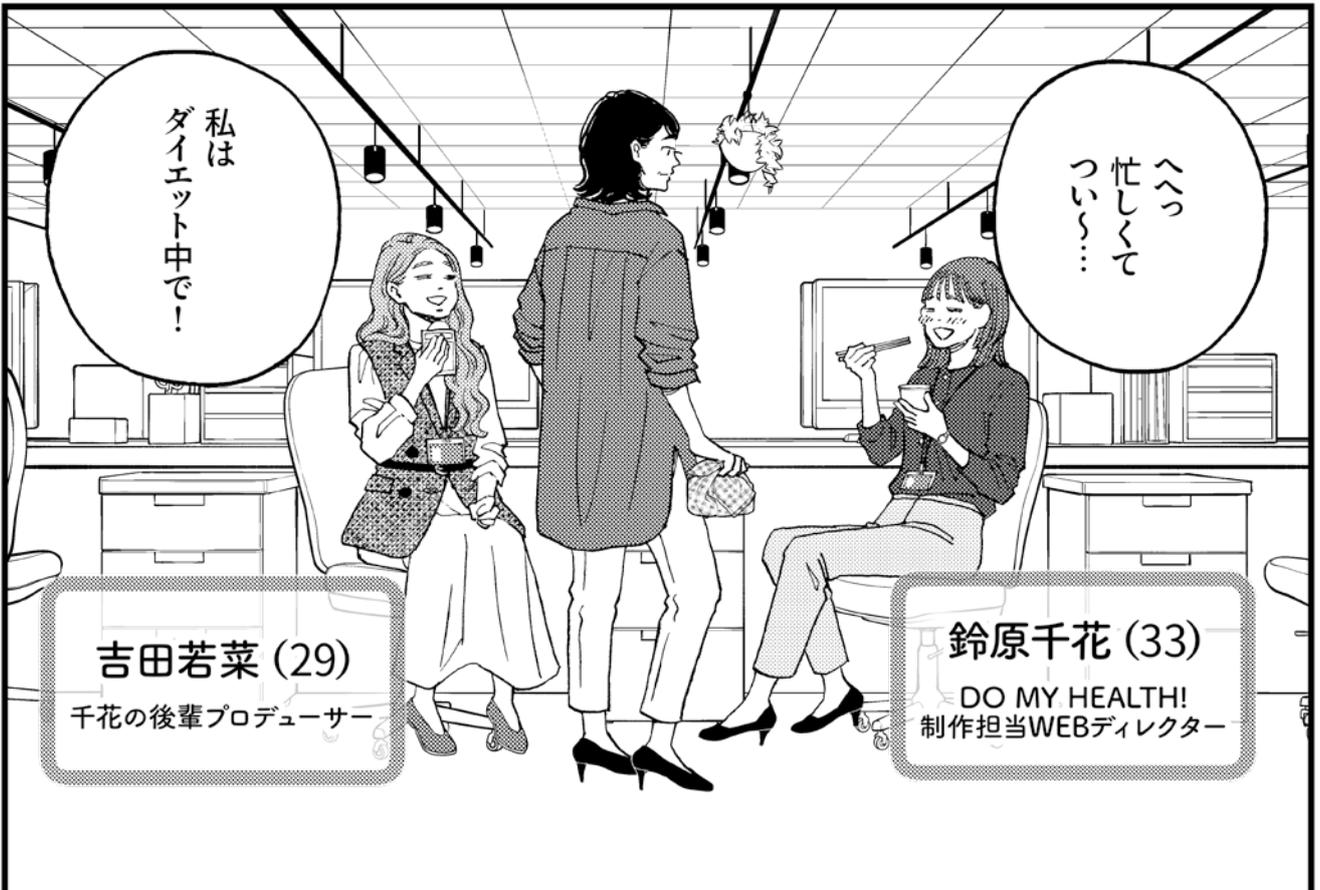
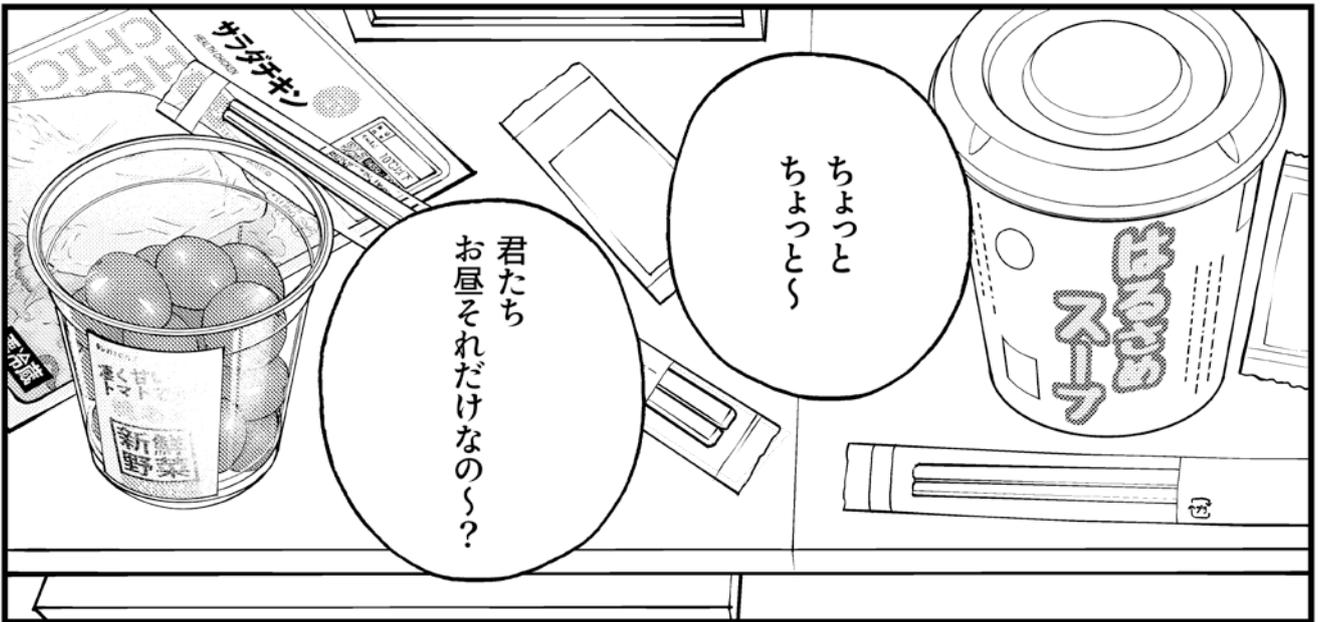
自身の娘と年齢の近い千花たちのことを普段から気にかけており、働く女性の先輩として様々なアドバイスをくれる。

動画版はこちらから!





第5話 やせすぎにはキケンがいっぱい!?



# B M I

(Body Mass Index)

体重と身長から算出される  
肥満度を表す体格指数

- ・BMI = 体重kg ÷ (身長m)<sup>2</sup>
- ・適正体重 = (身長m)<sup>2</sup> × 22

やせすぎ？

2人とも  
ちゃんと  
食べなきゃ  
だよ

医学的には  
やせすぎかも

BMIが  
18.5未満の人のこと  
実際20代30代女性の  
20%がやせすぎなの

20代30代女性の  
5人に1人がやせすぎ!



田島由香里 (54)

千花の上司

出典: 厚生労働省「令和5年国民健康・栄養調査結果の概要」

私の身長(160cm)だと  
適正体重56キロ...

でもこの  
適正体重だと  
結構私丸く  
なるけど...?

ほんとだ  
私やせすぎ  
なんだ...!

私も...

いやいや  
それが適正  
なことなの

今のみんなの  
理想が細すぎ  
なのよ



糖尿病

骨粗しょう症

やせすぎって  
要は栄養不足の  
状態だから  
結構危険があつてね

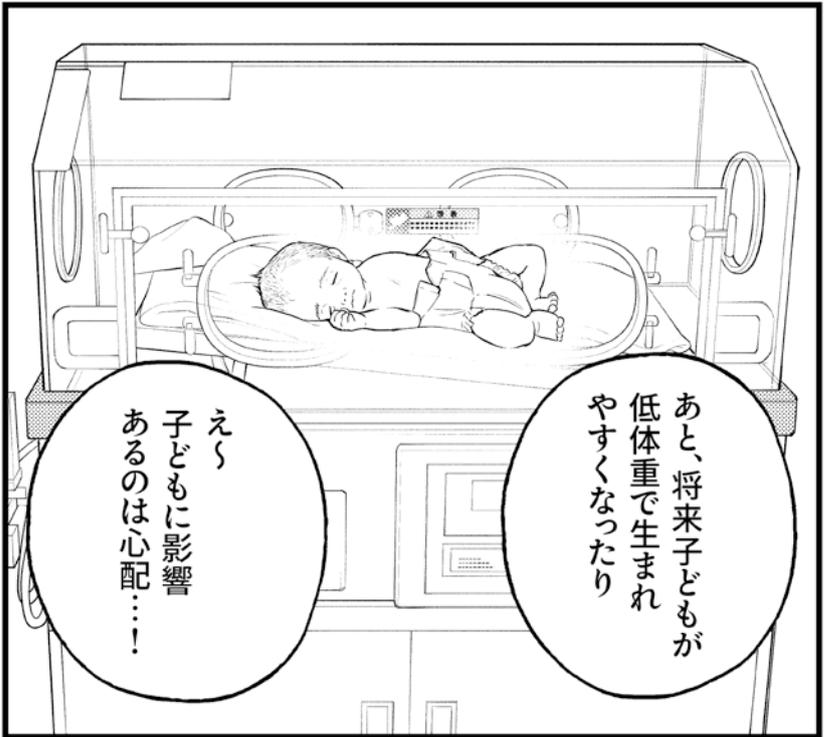
糖尿病!?  
やせてるのに!?

骨粗しょう症や  
貧血、糖尿病  
とかのリスクが  
高くなつたり

貧血



つまり…  
今の私たち  
めっちゃ不健康  
つてことですか?



えー  
子どもに影響  
あるのは心配…!

あと、将来子どもが  
低体重で生まれ  
やすくなつたり



でも綺麗を目指して  
ボロボロじゃ  
意味ないなあ…



私も  
昔を思い出すと  
体重が増える  
抵抗感は  
わかるんだけどね

今は元気で  
将来後悔する  
ときが来るかも



みんなが知ることで、守られる健康があります。健康保険組合連合会

## みんなが知ることで、 守られる健康があります。

国は、2030年代に入るまでの数年間を少子化対策の「ラストチャンス」に位置づけました。社会進出が加速する女性の健康をまもり、未来を担う子どもを育む社会と医療のあり方は、もはや個人の問題にとどまらず、社会全体で取り組むべき課題となっています。

身近なところで起きている女性の健康問題に対して、当事者はもちろん周囲の人々を含む「みんな」が学び、自分事化をしていくこと。社会全体のまなざしの温度をあげ、互いに協力し合える空気を作っていくこと。漫画「DO MY HEALTH!」には、そんなポジティブなアクションを生み出していきたいわたしたちの想いが込められています。

原作：健康保険組合連合会

漫画：マキヒロチ

監修： 東京大学大学院医学系研究科 産婦人科学 主任教授 大須賀 穰 先生  
一般社団法人くすりの適正使用協議会 理事長 俵木 登美子 先生  
ロコモチャレンジ!推進協議会 委員長 大江 隆史 先生

お問い合わせ先

健康保険組合連合会  
<https://www.kenporen.com/>



 健康保険組合連合会  
**けんぽれん**