

# DO my *Health!*

## ただいま、 健康メディア制作中!



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6話

### 「ロコモ」は 知らないうちに始まっている

エレベーターに慣れているせいか、階段を上るのがツライ。え、足腰の衰え…って、私まだ若いのに!?

原作：健康保険組合連合会  
漫画：マキヒロチ  
監修：ロコモチャレンジ!推進協議会 委員長 大江 隆史 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きみかも。

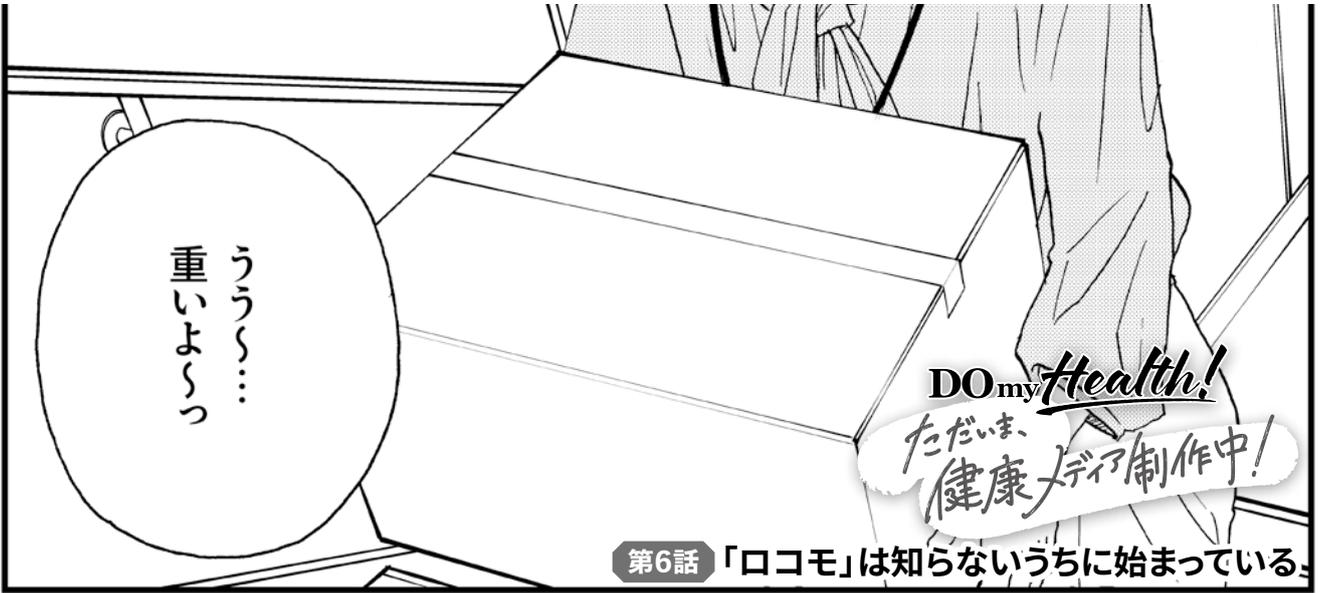
#### 山内彰人(33)

千花の同期。  
冷静かつフラットな物言いと裏腹に面倒見が良く、千花とは仕事やプライベートの悩み相談も気軽にできる仲。



動画版はこちらから!

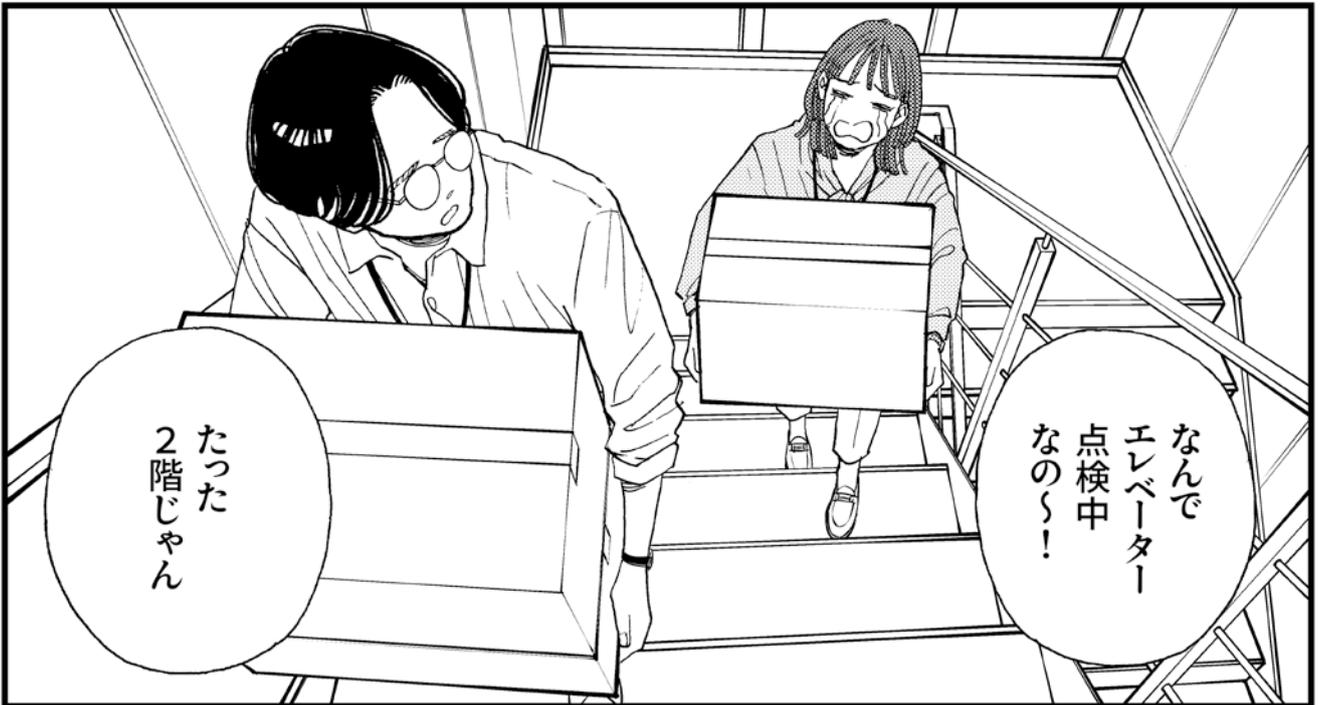




ううう…  
重いよっ

DO my *Health!*  
ただいま、  
健康メディア制作中!

第6話 「ロコモ」は知らないうちに始まっている



たった  
2階じゃん

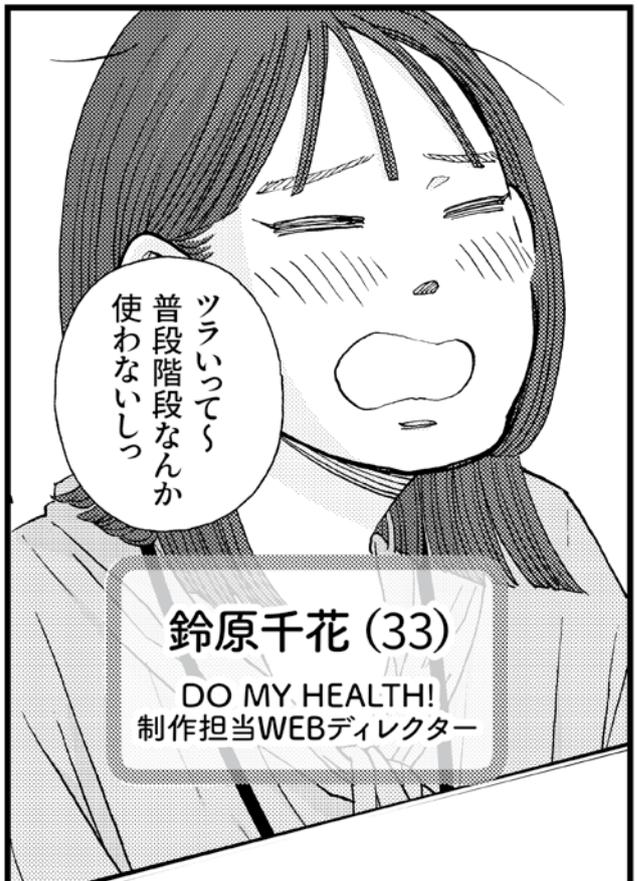
なんで  
エレベーター  
点検中  
なの〜!



ロコモ?

もしかして  
ロコモかもよ

山内彰人 (33)  
千花の同期



ツラいって  
普段階段なんか  
使わないしっ

鈴原千花 (33)  
DO MY HEALTH!  
制作担当WEBディレクター



ロコモティブ  
シンドロームの  
ことだよ

関節や筋肉の  
衰えのせいで  
立ったり歩いたり  
の機能が落ちて  
る状態のこと

高齢者に  
多いんだ



ロコモかどうか  
調べるテストが  
あるんだ

テスト？



いやいや  
私まだ33歳  
なんですけど

じゃあ  
ちよつと  
テストして  
みよう



**ロコモ度テスト**

それで  
3秒保つ

ひざは軽く  
曲げてOK

反動を  
つけずに  
立ち上がる

40cm

両手は  
使わずに  
片脚で  
立つんだ

立ち上がって  
3秒間保持



ほら、まず  
ここに座って

参考: ロコモオンラインWEBサイト



えっ？

わっ



えっ？  
これぐらい  
余裕だよ



実際軽症を  
含めると  
約4600万人が  
ロコモだし

ロコモは  
知らないうちから  
始まってて

大学生の2割が  
ロコモらしい…  
スズもそうかもな



な？  
若いからって  
安心できないんだ

やば…っ

出典：日本整形外科学会，日本運動器科学会：ロコモティブシンドローム診療ガイド2021，文光堂，2021，p.20 / Sawaya Y, et al. BMC Musculoskelet Disord 2024.

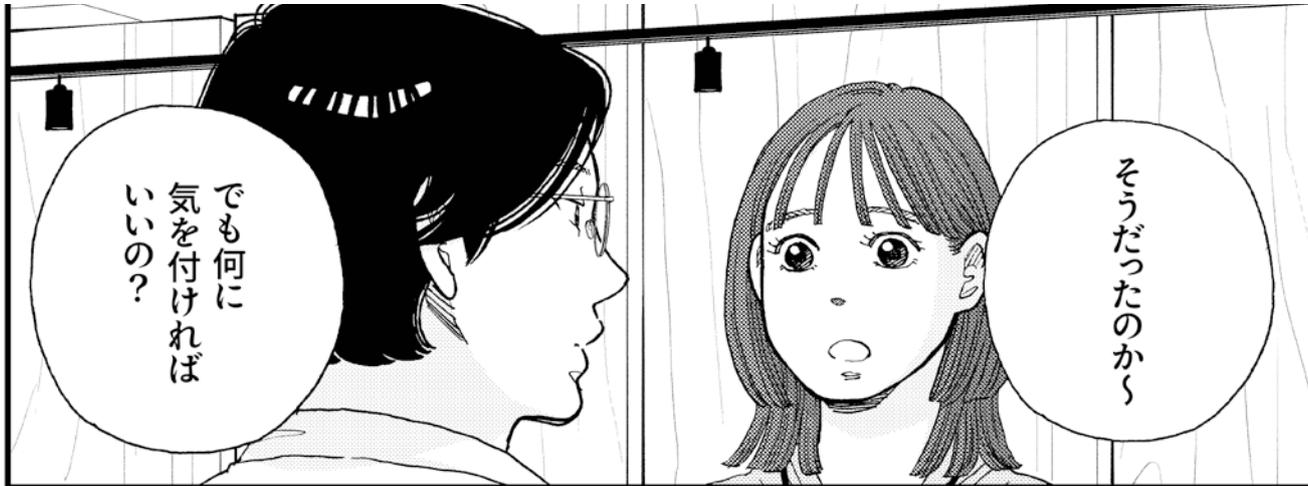


若いうちから  
ロコモには  
気を付けるよう  
医者に言われたよ

うち、母親が  
何もないところで  
転んで骨折してさ



若くても  
なるんだ



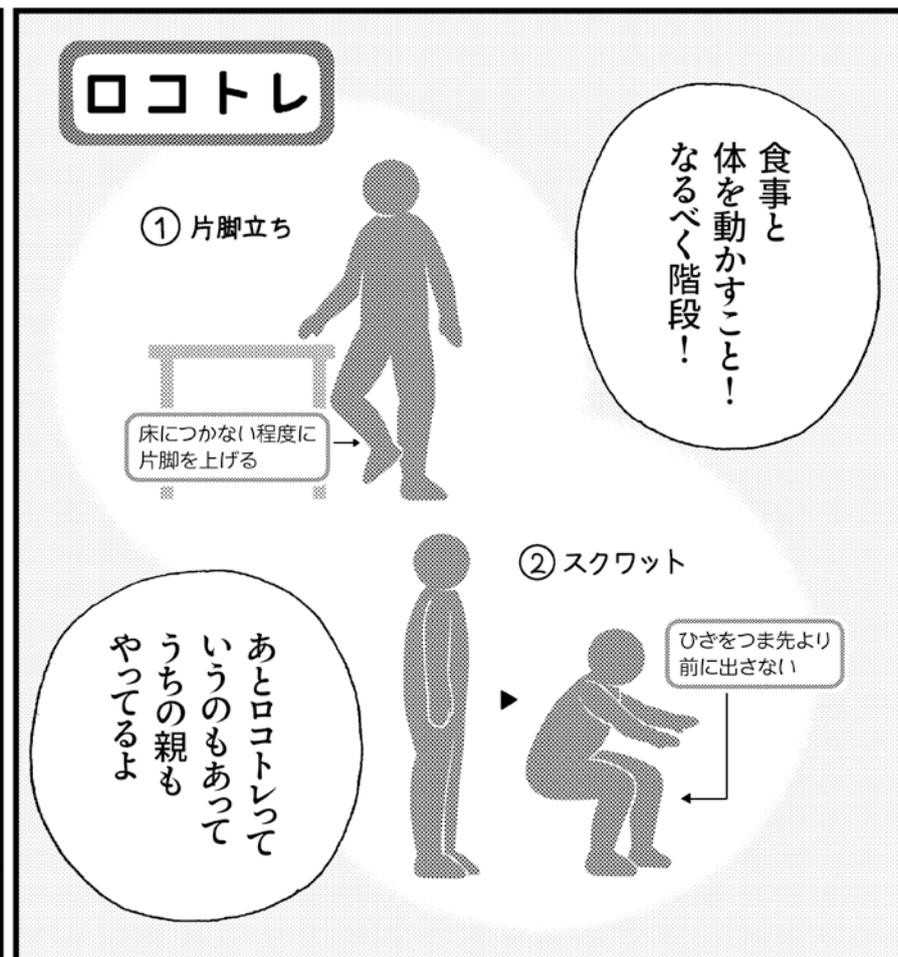
でも何に  
気を付ければ  
いいの？

そうだったのから



へ〜そんな  
トレーニングが  
あるのか

私もちゃんと  
やろーっ



## ロコトレ

① 片脚立ち

床につかない程度に  
片脚を上げる

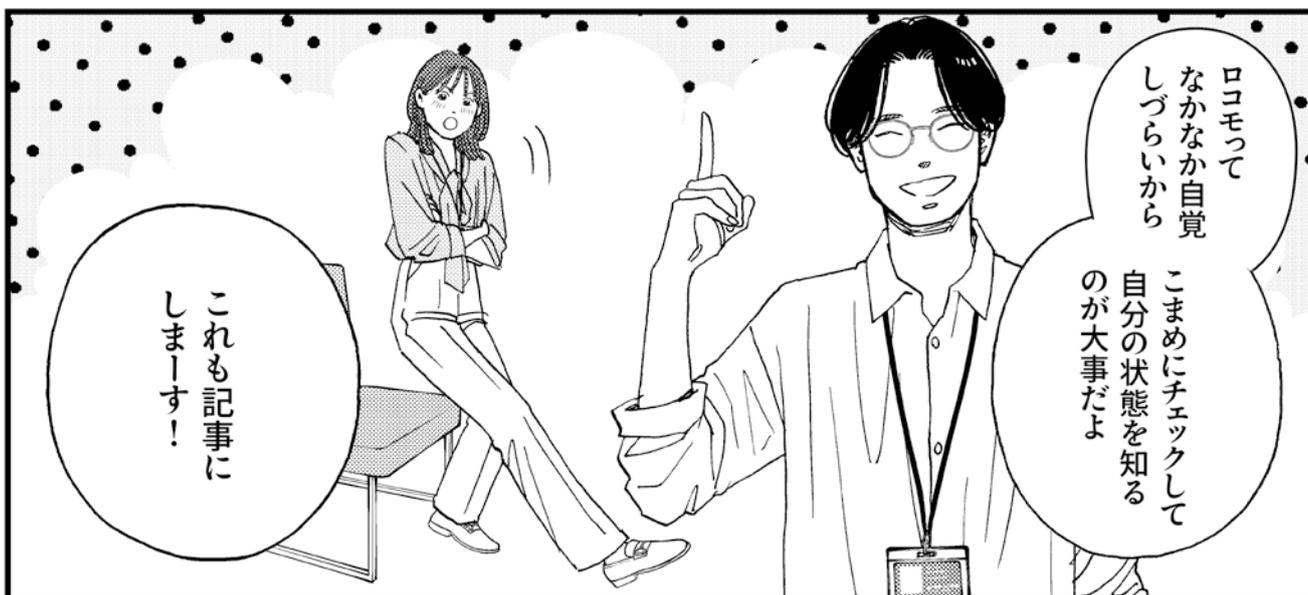
食事と  
体を動かすこと！  
なるべく階段！

② スクワット

ひざをつま先より  
前に出さない

あとロコトレって  
いうのもあって  
うちの親も  
やってるよ

参考：ロコモオンラインWEBサイト



ロコモって  
なかなか自覚  
しづらいから

こまめにチェックして  
自分の状態を知る  
のが大事だよ

これも記事に  
します！

## 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