

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!

意外と知らない女性と子どもの健康問題を
クローズアップ!

「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
ツライの!」

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!

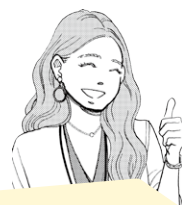
WEBディレクターとして日々仕事にまい進する鈴原千花(33)のもとに舞い込んできたのは、女性の健康情報サイト「DO MY HEALTH!」のお仕事。いざネタ探し!と「女性の健康」をあらためて考えてみると、知らないことばかりで…。

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きかも。



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。



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。



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。



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。



古川美穂(45)

先輩ディレクター。
おらかな性格で、
ちょっぴりめんどくさがり。



大野優子(33)

千花の同級生。
小児科の先生をしている。
柔和な笑顔が子どもに人気。

DO my Health!

ただいま、
健康メディア制作中!

第1話

生理のトラブル放置してない?

WEBディレクター、鈴原千花のもとに、女性の健康情報サイト「DO MY HEALTH!」の制作依頼が来た。

最初のテーマは…生理にしよう! え、この症状って、PMSなの?

原作：健康保険組合連合会

漫画：マキヒロチ

監修：帝京大学臨床研究センター教授、センター長/
東京大学 名誉教授/帝京大学医学部産婦人科学講座 特任教授 大須賀 穰 先生

登場人物



鈴原千花(33)

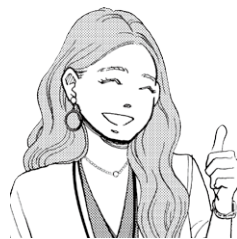
都内で働くWEB制作ディレクター。

「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。



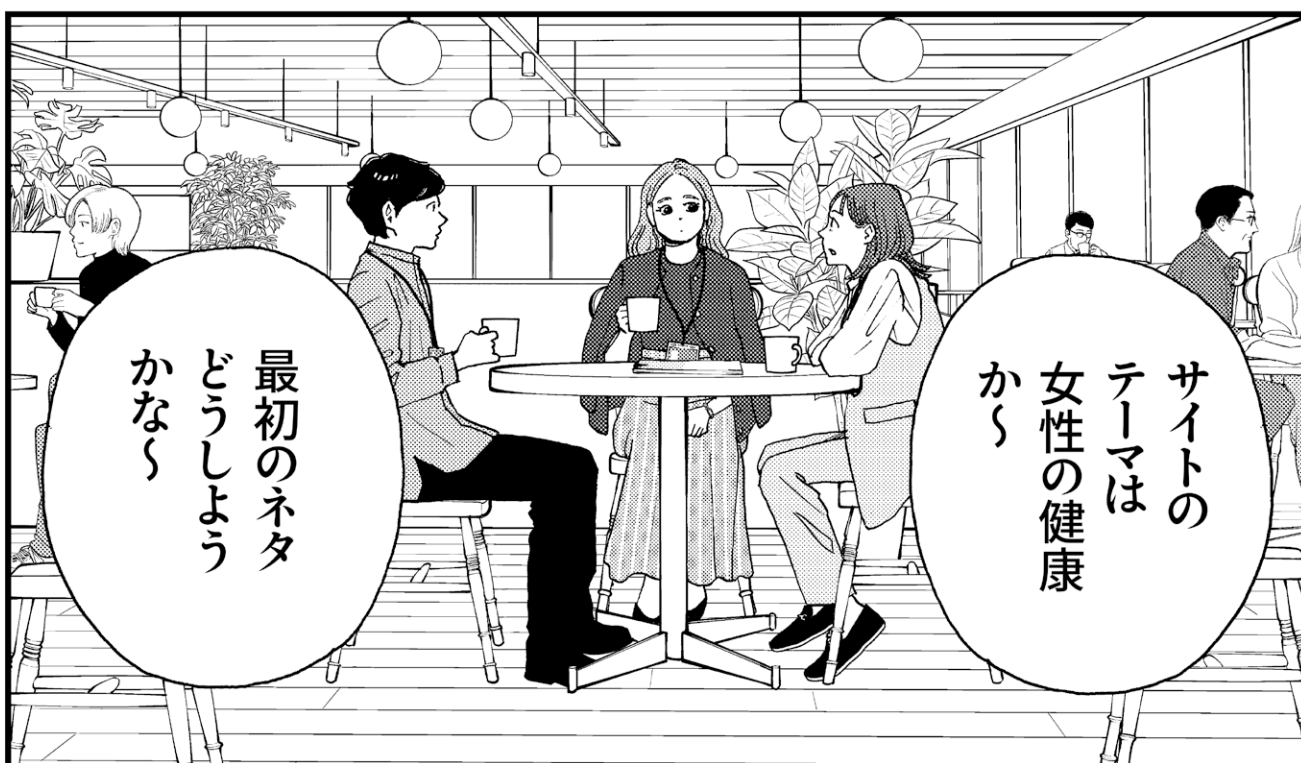
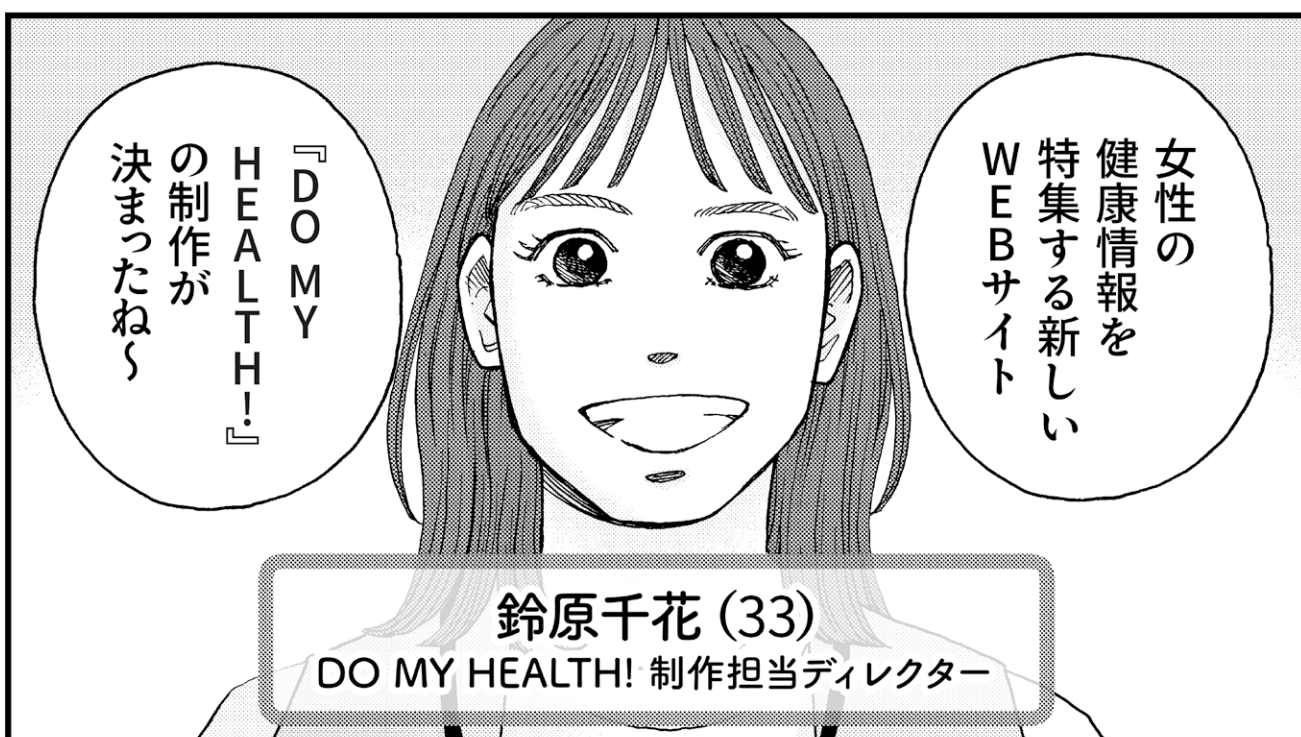
阿部浩平(26)

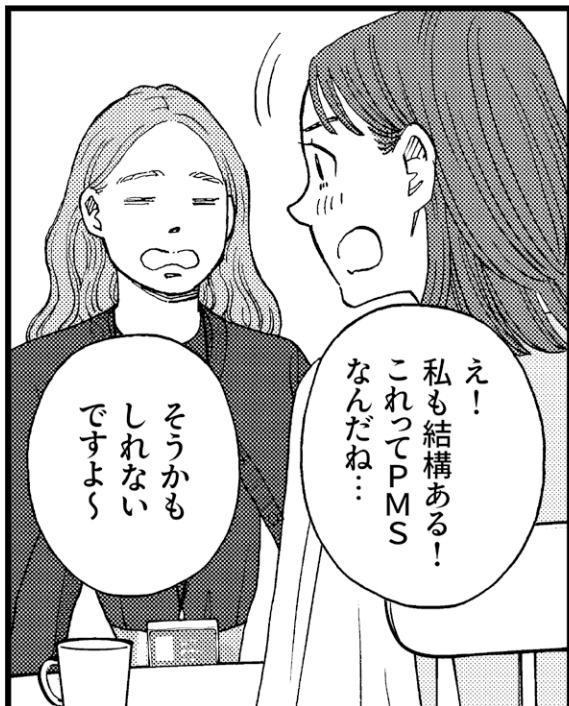
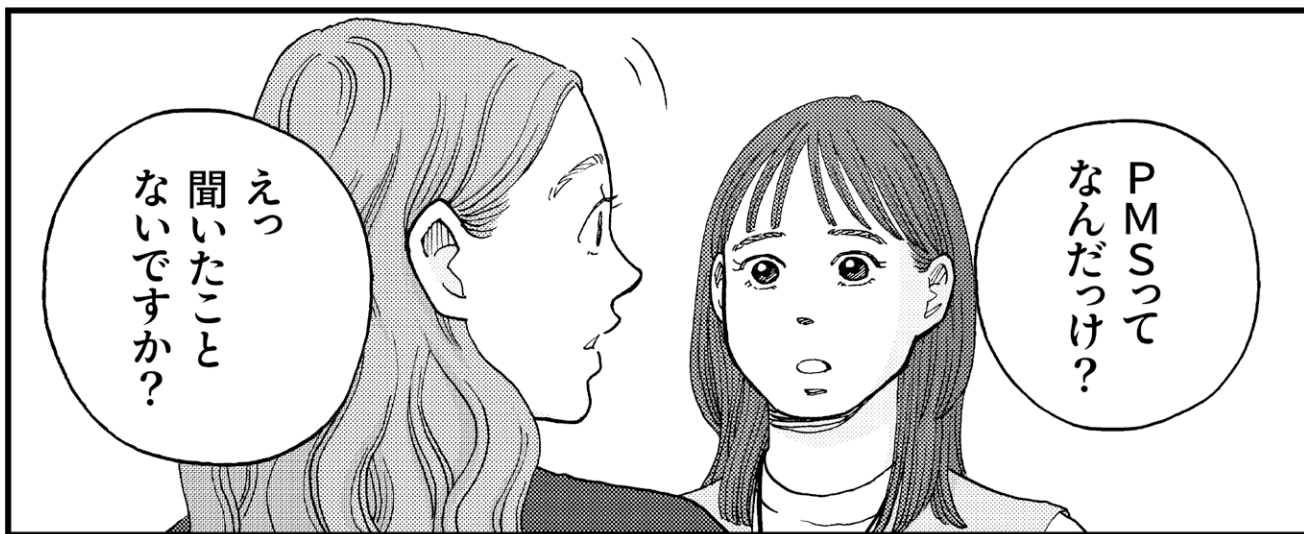
千花の会社の若手デザイナー。

通称あべっち。女性の多い家庭で育っているので、女性の健康問題を理解しているほう。

動画版はこちらから!

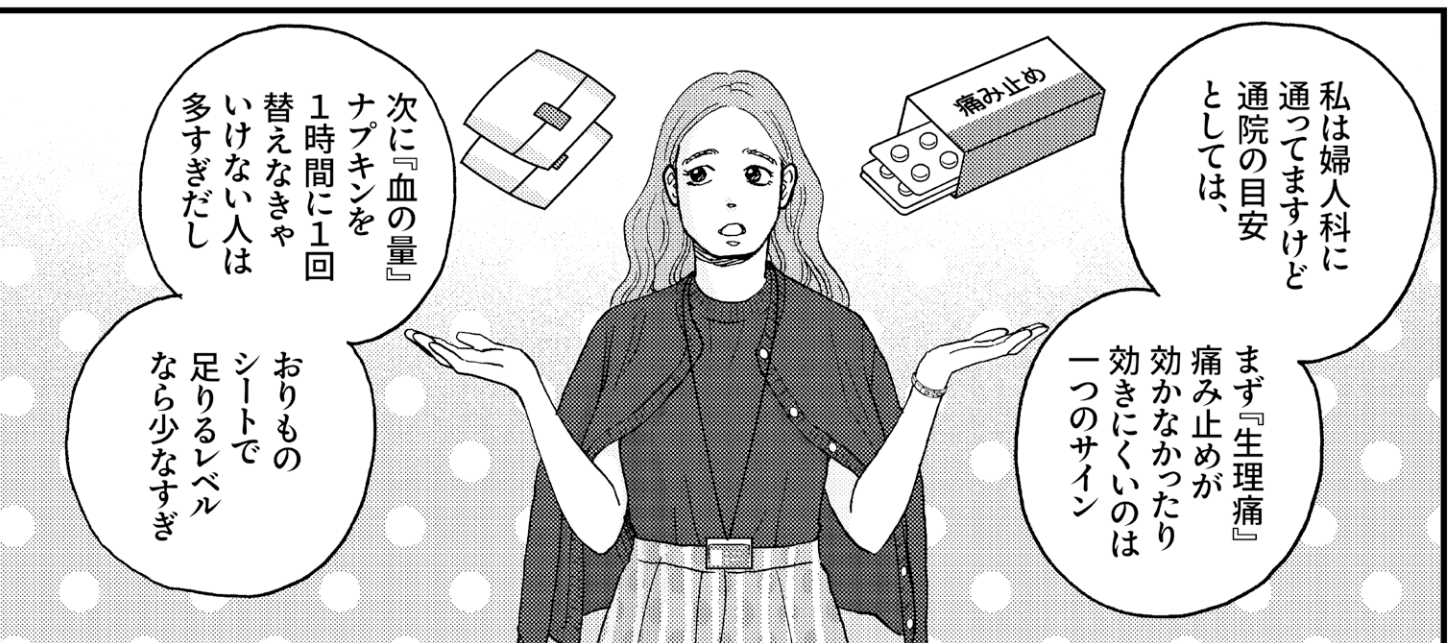








出典：日経BP 総合研究所「働く女性1956人の生理の悩みと仕事と生活」調査、2021年 / 経済産業省 ヘルスケア産業課 資料





あの…

体調悪い時は
休むのも
大事ですよ

二人も体調
悪い時は
休んでください
仕事代わるんで



そっかあ
まず自分の
生理の状態の
把握をして、

気になる
ことがあったら
婦人科へ、と

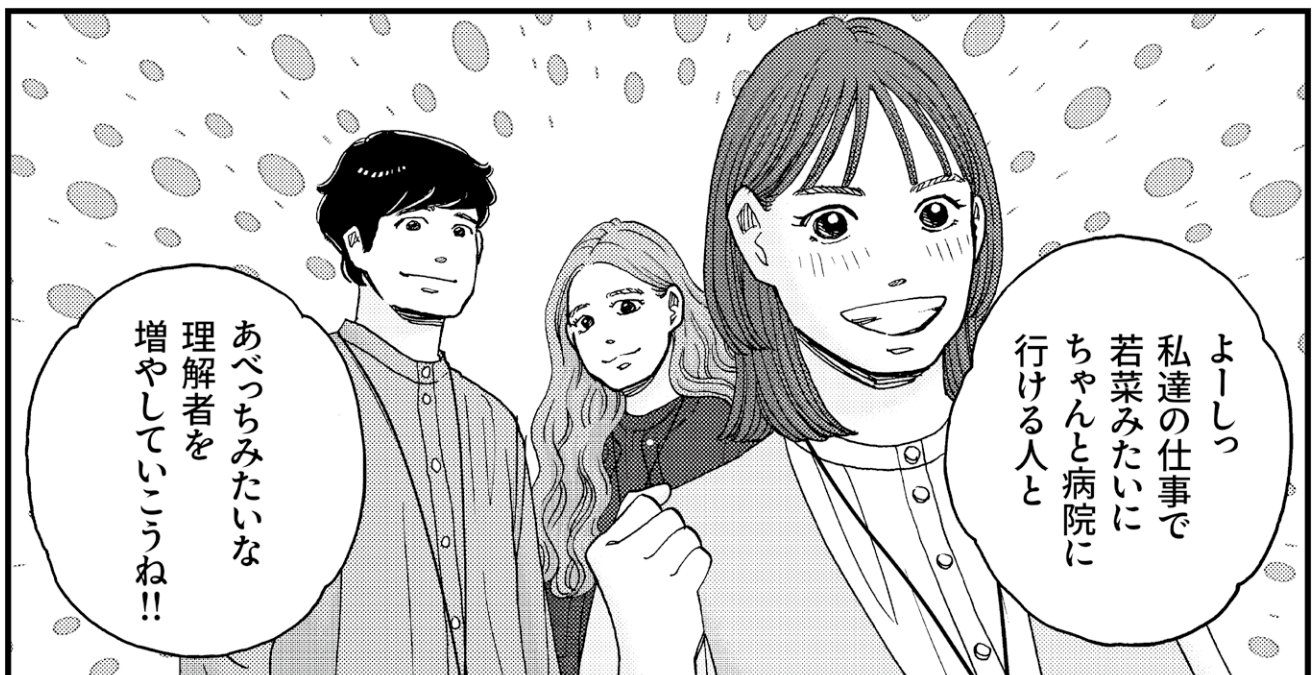
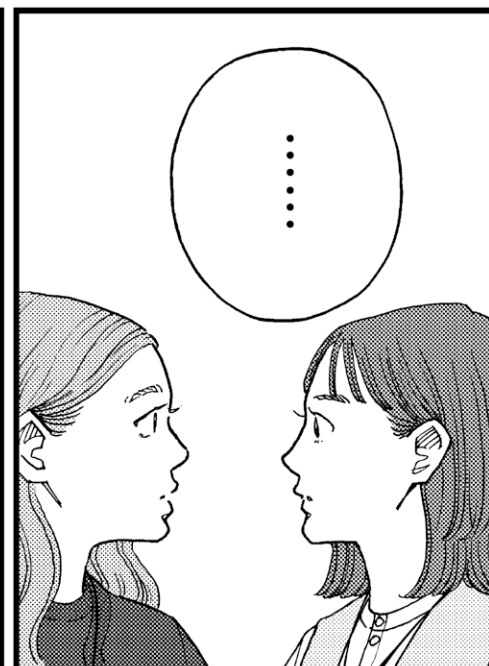
…



あべっちって
そういうこと
サラッと見え
ちゃうよねっ

だから君は
モテるん
ですよっ

いやいや
当たり前のことだと
思いますよ?



よしっ
私達の仕事で
若菜みたいに
ちゃんと病院に
行ける人と

あべっちみたい
な理解者を
増やしていこうね!!

DO my Health!

ただいま、
健康メディア制作中!

第2話

抗菌薬は正しく使おう

姪っこの里奈が熱を出して寝込んでいる。熱が出た時と言えば抗生物質? …え! 風邪には効かないの!?

原作: 健康保険組合連合会

漫画: マキヒロチ

監修: 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

登場人物



鈴原千花(33)

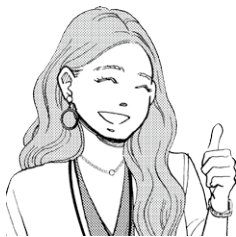
都内で働く WEB制作ディレクター。

「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。

鈴原恭司(36)

千花の兄。

両親と妻と娘の5人で、都内の実家に暮らす。まじめな性格で、子どもや子育てのこともしっかり勉強している。



吉田若菜(29)

千花の会社の後輩プロデューサー。

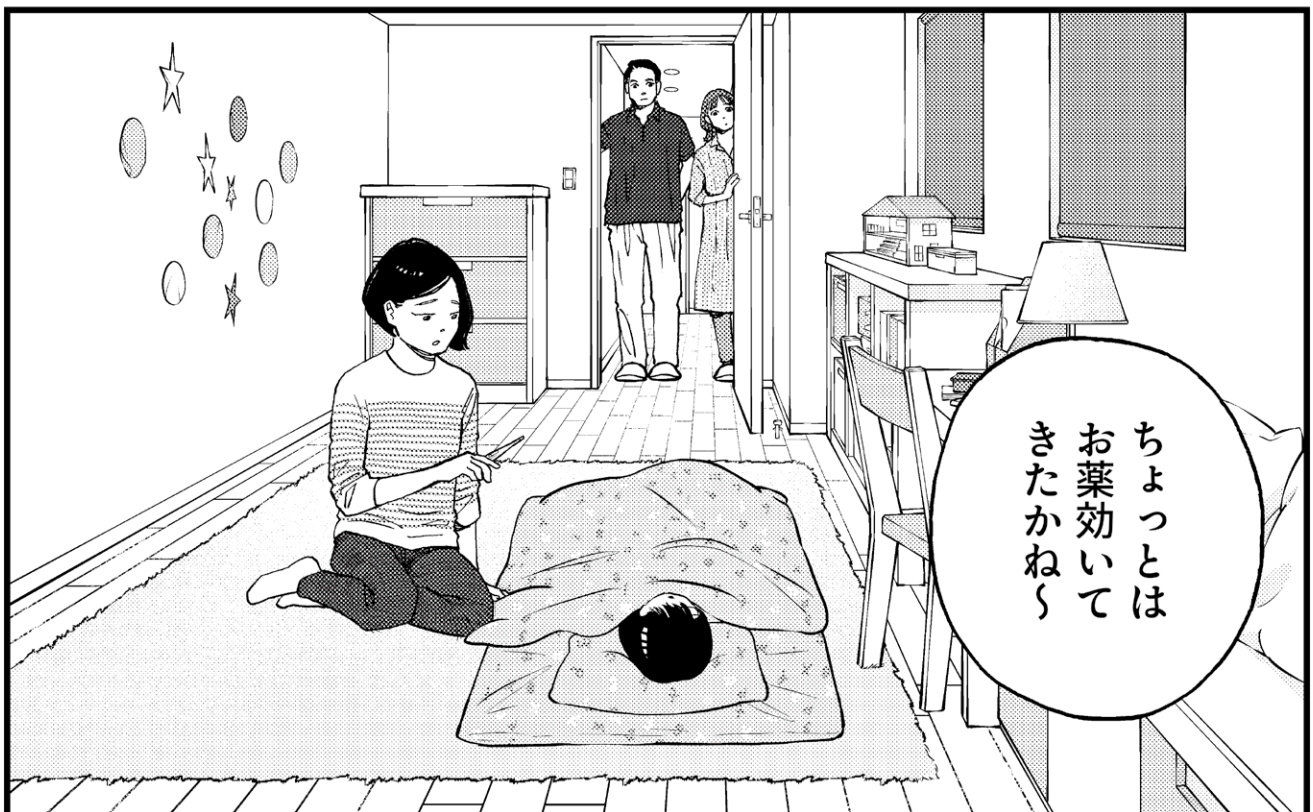
おしゃれ好き。美容のために、自分の体の状態はよく観察しているつもり。千花とコンビで仕事することも多い。

動画版はこちらから!

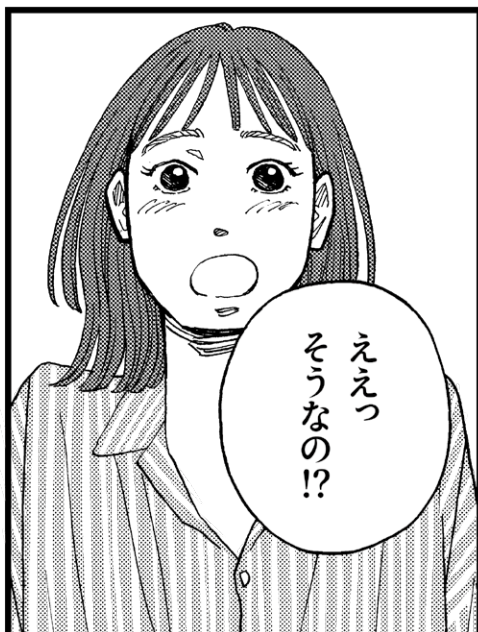




第2話 抗菌薬は正しく使おう



ちよつとは
お薬効いて
きたかね



キキキッ

次の記事は
このテーマで
いこうかと

(抗生物質)
**抗菌薬は
何にでも
効くわけじゃない!**

…という
ことがあつて

うん
「抗生物質」は
抗菌薬の
一種みたい

そもそもですが
抗生物質のこと
「抗菌薬」って
言うんですか？

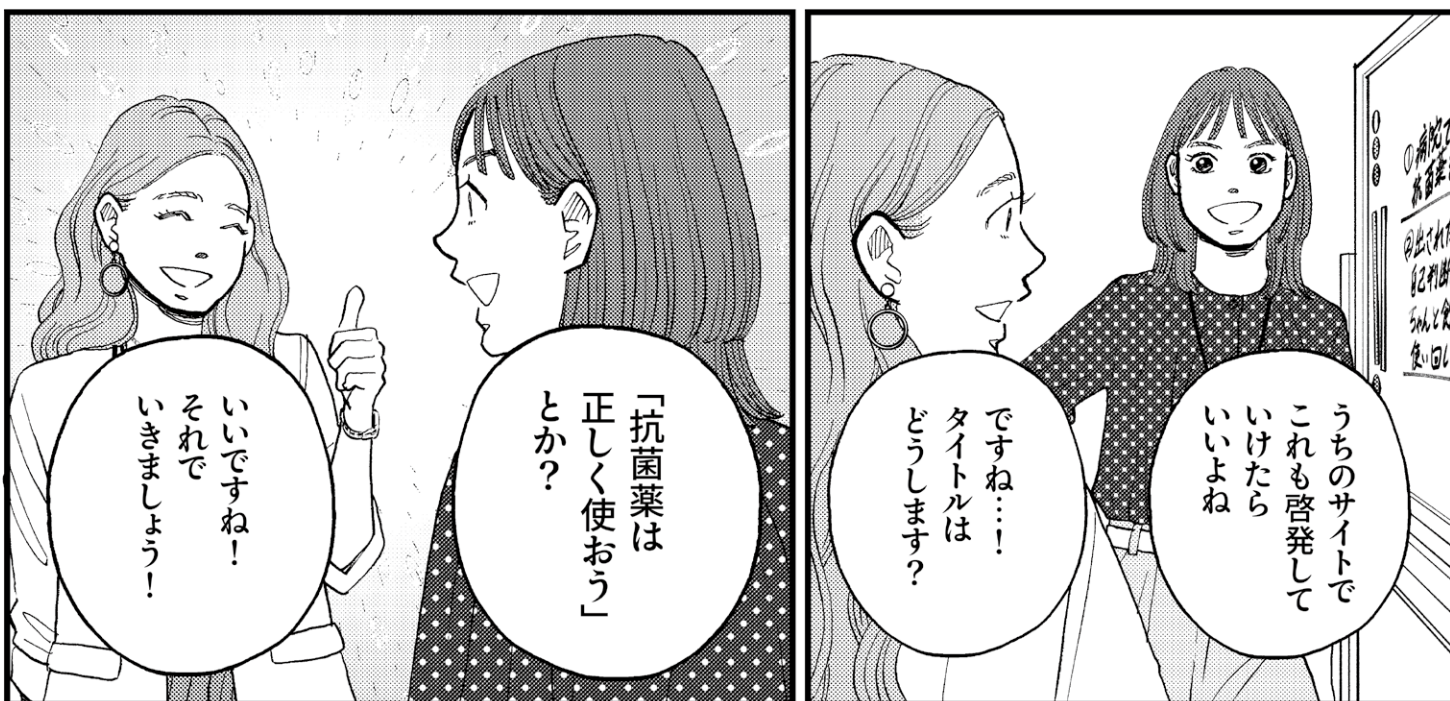
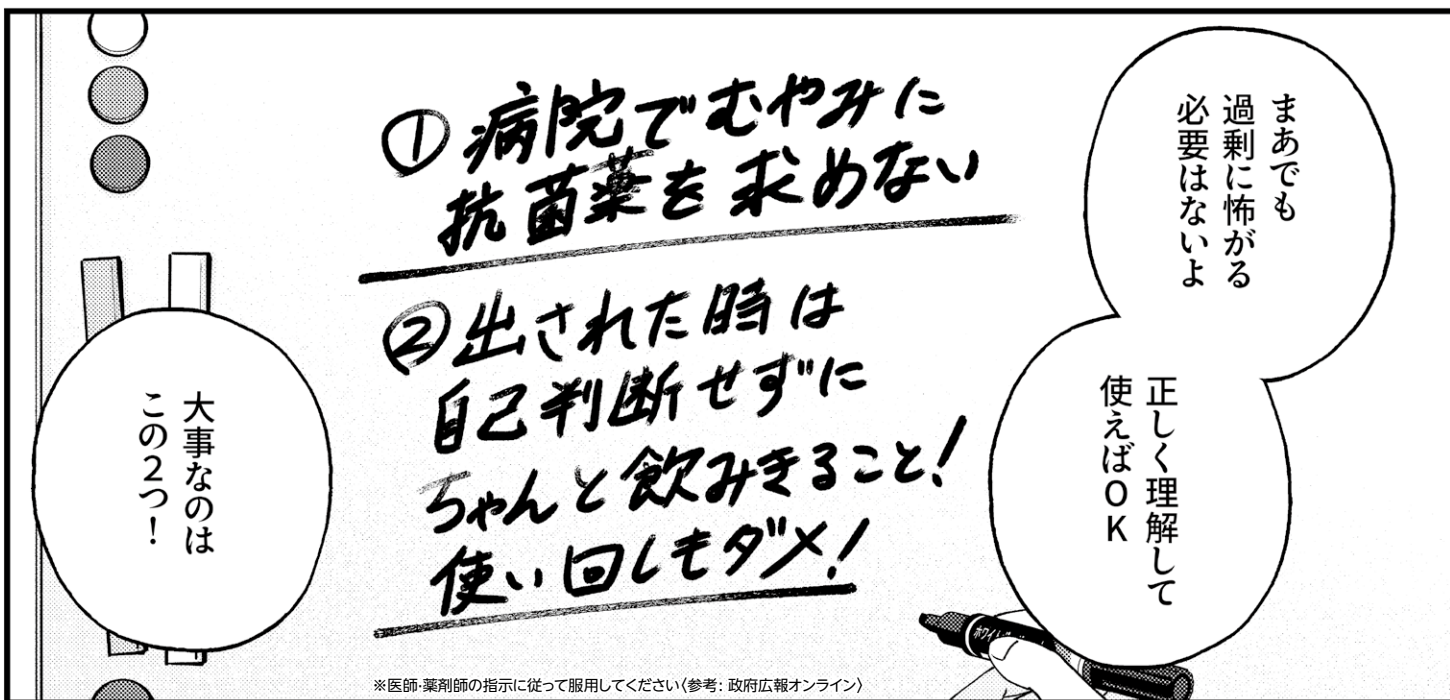
だから
飲み切って退治
しきらないきゃ
いけないんだって

そうそう

体内に残ってる
菌が薬への耐性を
つけ始める可能性が
あるから…

↑
抗菌薬を飲んで
症状が治まっても

吉田若菜 (29)
千花の後輩プロデューサー



DO my Health!

ただいま、
健康メディア制作中!

第3話

知ってる? 更年期障害のこと

上司の奥さんが原因不明の不調で悩んでいるみたい。え、更年期障害ってそんなに大変なの!?

原作：健康保険組合連合会

漫画：マキヒロチ

監修：帝京大学臨床研究センター 教授、センター長/
東京大学 名誉教授/帝京大学医学部産婦人科学講座 特任教授 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。

岡野宏(55)

千花の上司。
気さくな性格で、千花たち若手社員とも積極的にコミュニケーションを取っているため、信頼も厚い。

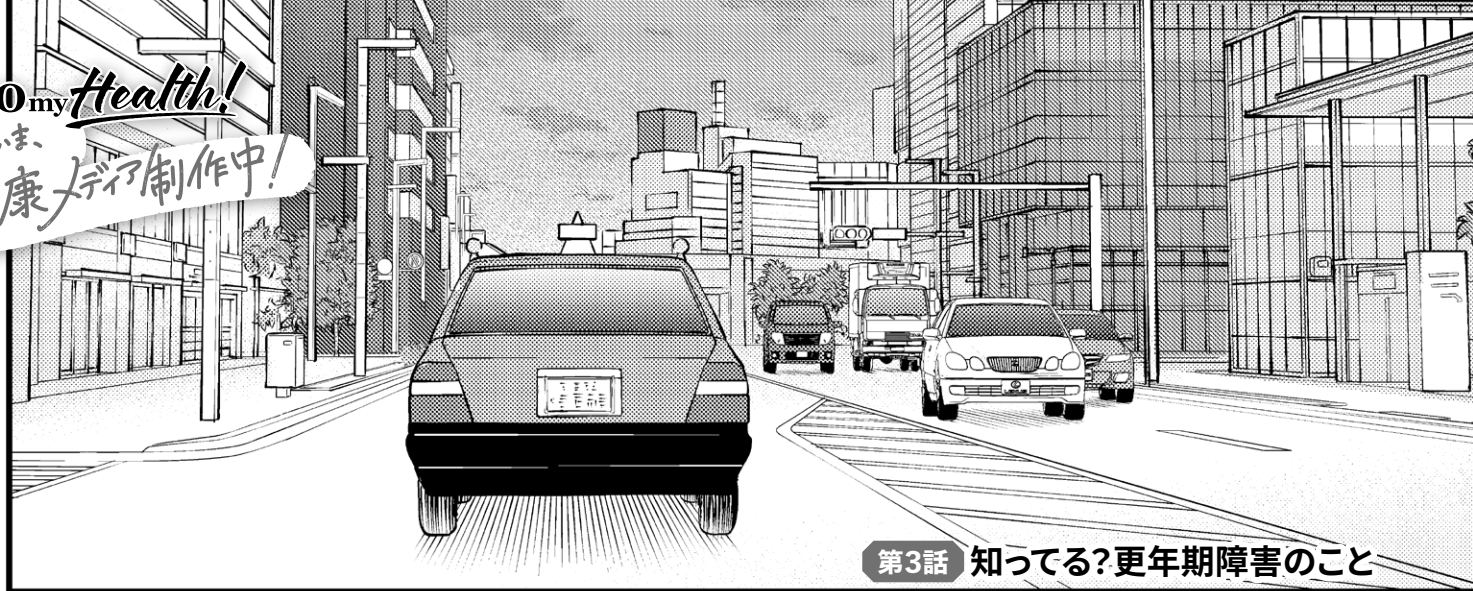


阿部浩平(26)

千花の会社の若手デザイナー。
通称あべっち。女性の多い家庭で育っているので、女性の健康問題を理解しているほう。

動画版はこちらから!





第3話 知ってる?更年期障害のこと



仕事辞めるか
って話してる
ぐらいだし

最近妻が
いつも
しんどそうで

岡野宏 (55)

千花の上司



どうしたんですか?
何かありましたか?

あー
いや...

鈴原千花 (33)

DO MY HEALTH!
制作担当WEBディレクター



奥さんって
岡野さんと
同年代ですよね？

原因不明の
不調…



思いあたるような
原因はなくて…

よくイラついてたり
肩がこったり…
「なんとなく不調」
って感じなんだよ

え
大丈夫ですか？
何か
ご病気とか…？



更年期障害？



それって
更年期障害
じゃないですか？

阿部浩平 (26)

千花の会社の
若手デザイナー



イライラ

ひどいのぼせ・汗

はい

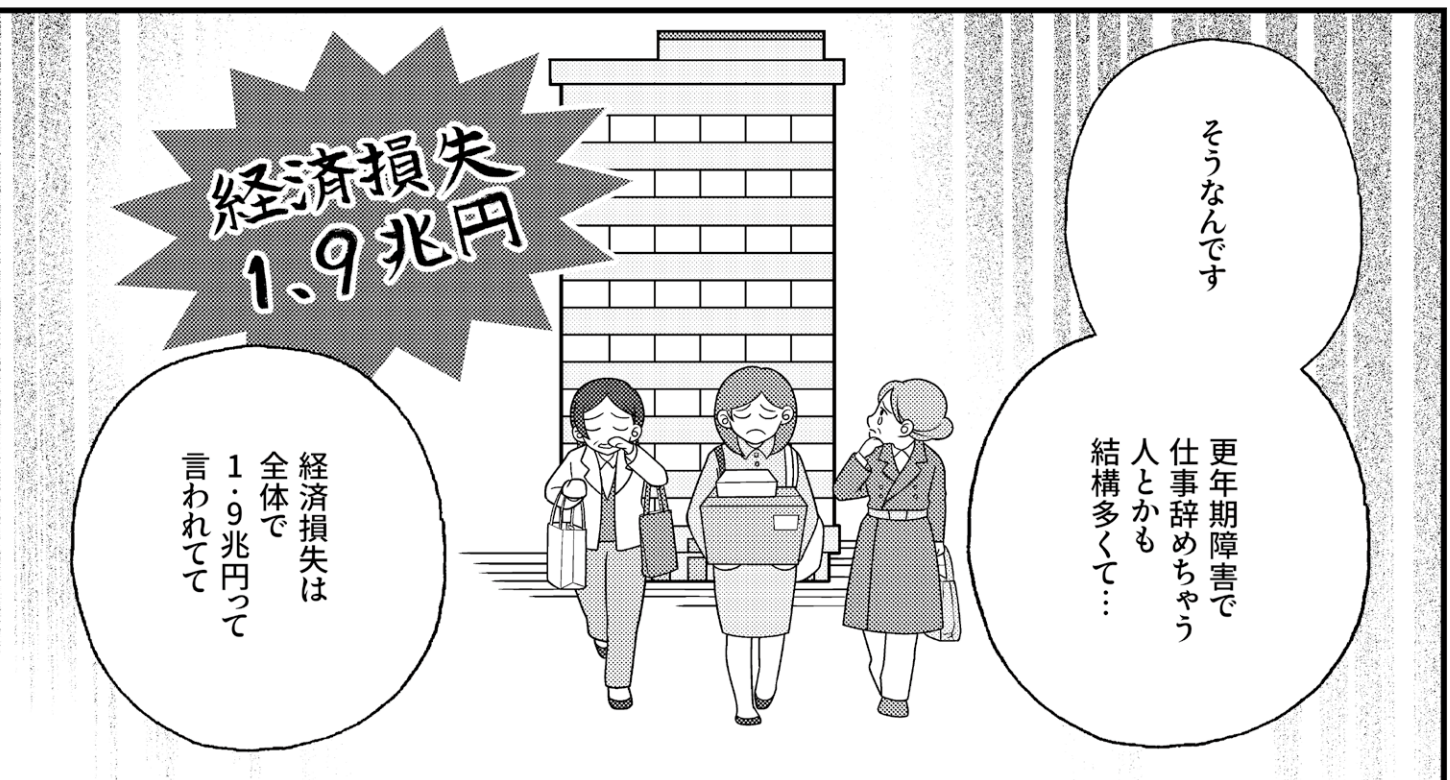
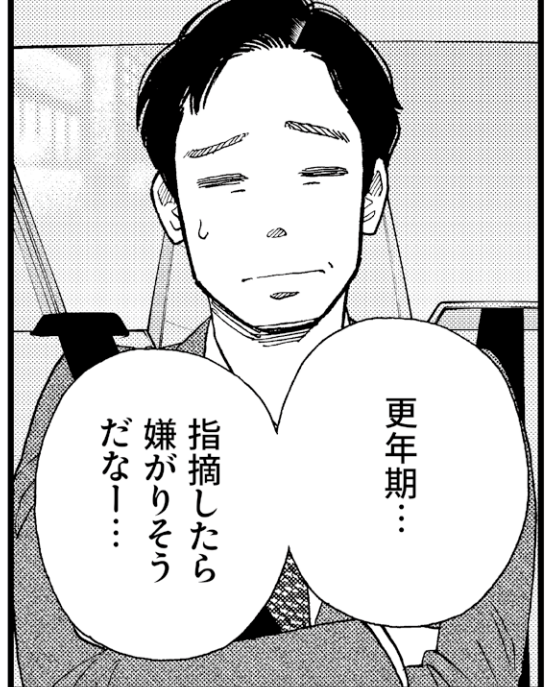
更年期障害の
症状って
言われています

ひどいのぼせや
汗、疲れやすさ、
気分の落ち込み、
イライラ…とか

疲れやすさ・
気分の落ち込み



出典：厚生労働省 更年期症状・障害に関する意識調査



出典：経済産業省 ヘルスケア産業課 資料





DO my Health!

ただいま、
健康メディア制作中!

第4話

がん検診で早期発見しよう!

面倒だしなんか怖くて避けてしまいがちながん検診。え、女性のがんってそんなに多いの!?

原作：健康保険組合連合会

漫画：マキヒロチ

監修：帝京大学臨床研究センター教授、センター長/
東京大学 名誉教授/帝京大学医学部産婦人科学講座 特任教授 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。

古川美穂(45)

千花の先輩ディレクター。
おらかな性格に加え、大きな病気をしたことがないので、健康には漠然とした自信を持っている。



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。

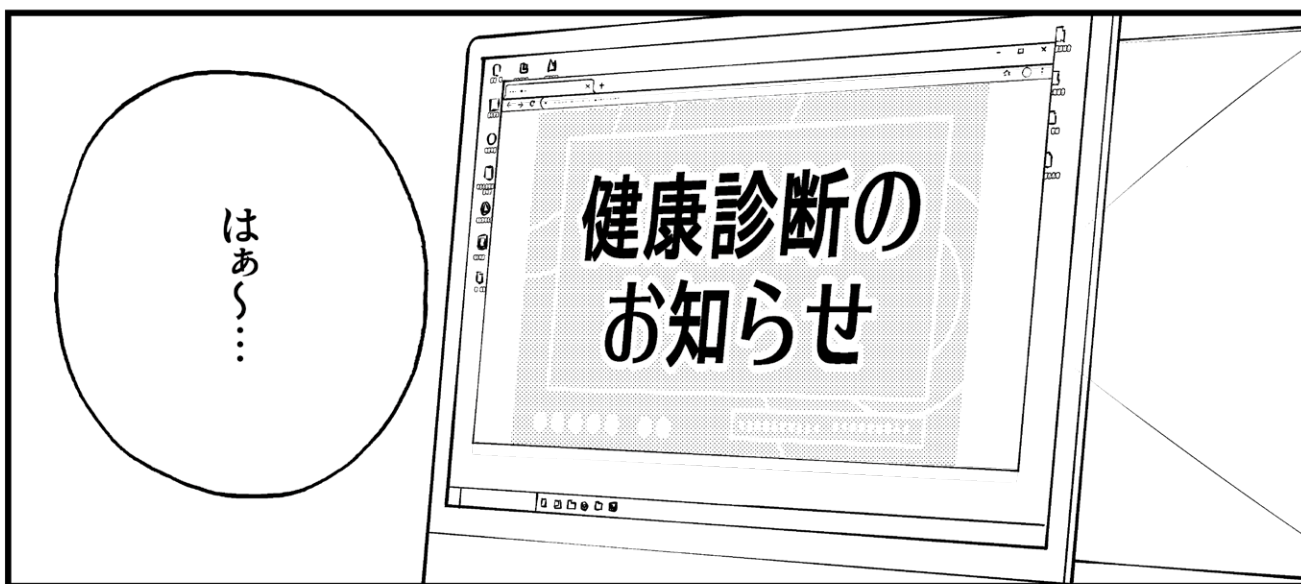
動画版はこちらから!



DO my Health!
ただいま、
健康メディア制作中!



第4話 がん検診で早期発見しよう!



いや
婦人科検診
受けたく
ないなあつて

古川美穂 (45)

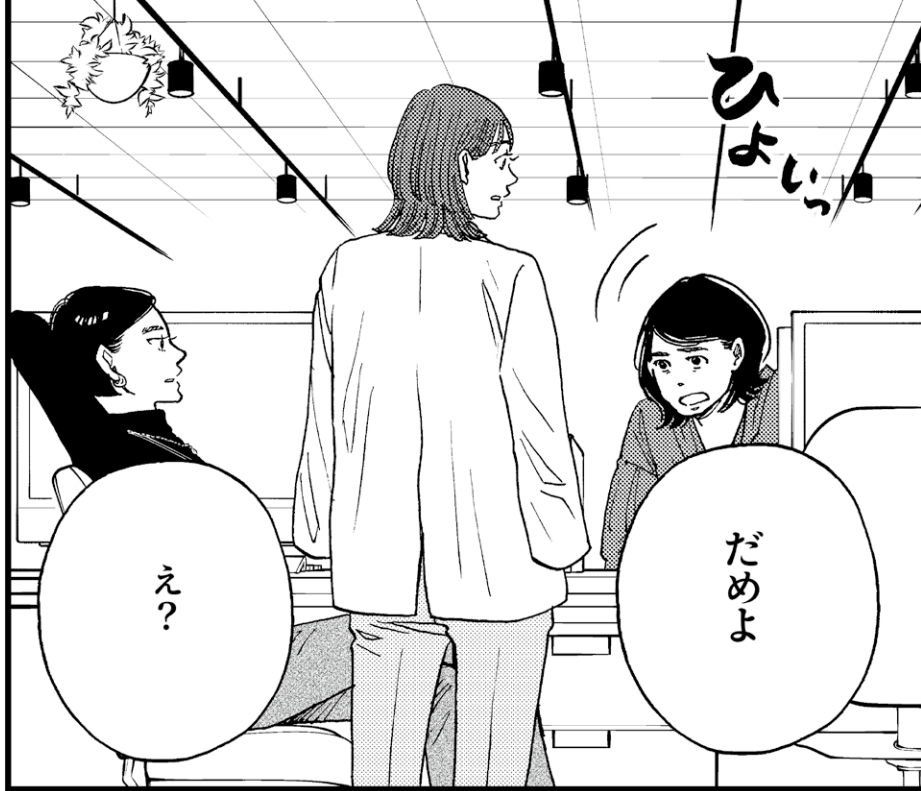
千花の先輩ディレクター



鈴原千花 (33)

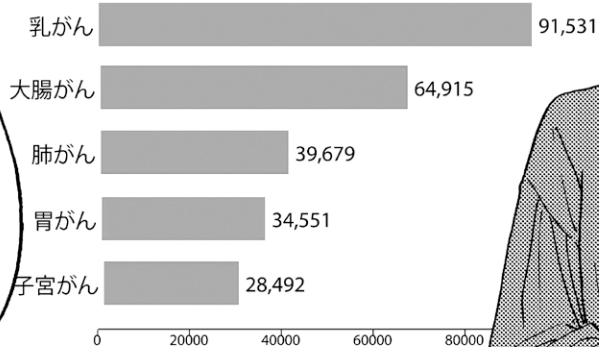
DO MY HEALTH!
制作担当WEBディレクター

おはよう
ございます
どうしたん
ですか?



出典：国立がん研究センター がん情報サービス「がん統計」

女性のがん罹患数 (2020)

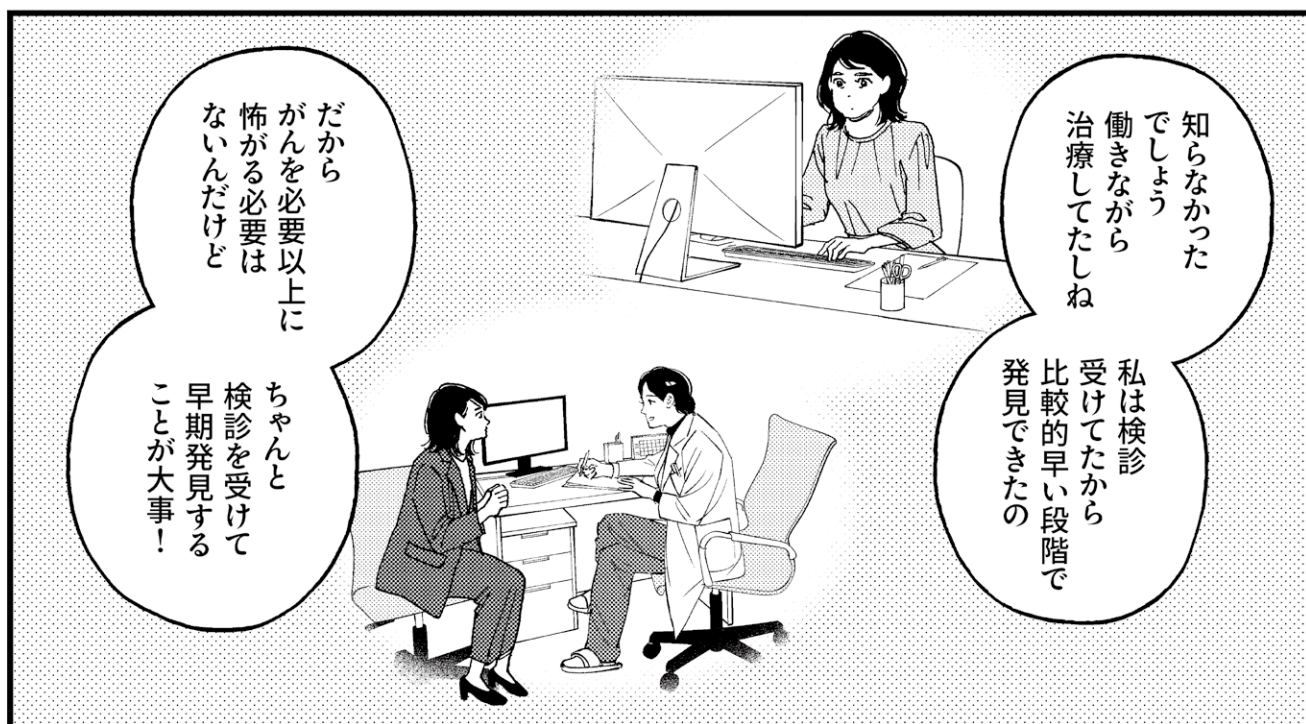
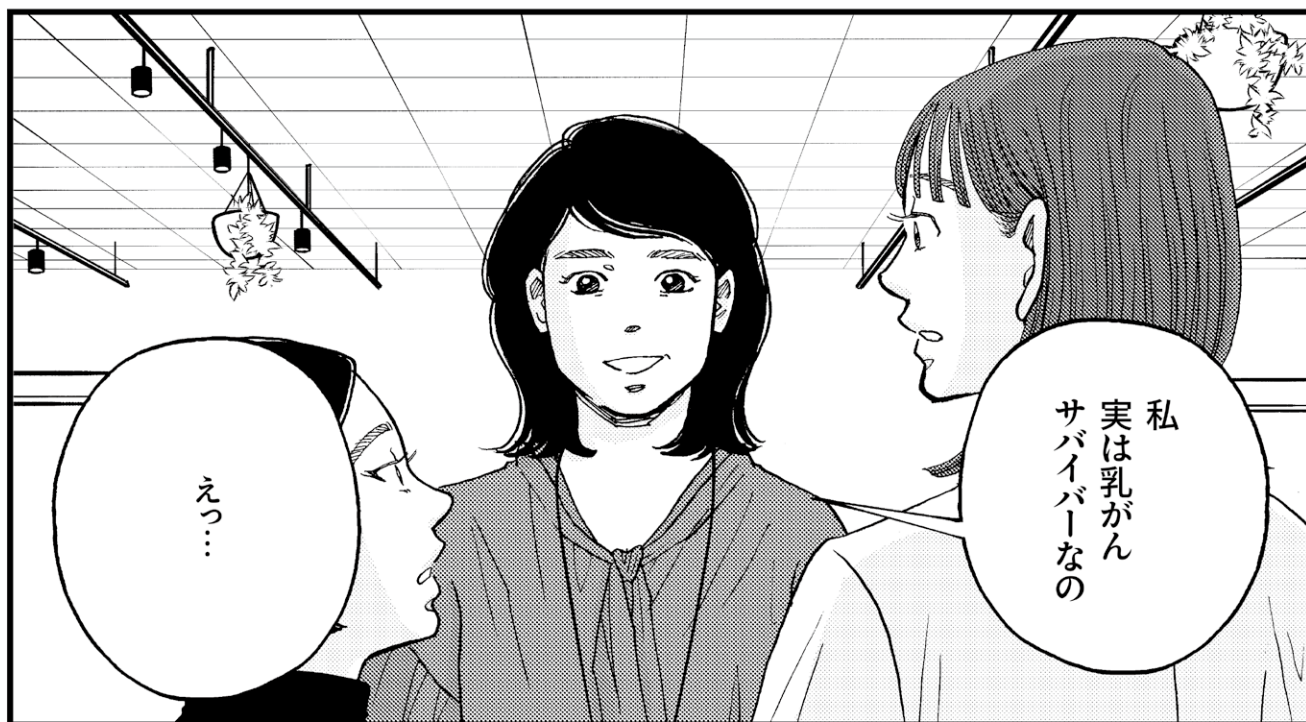


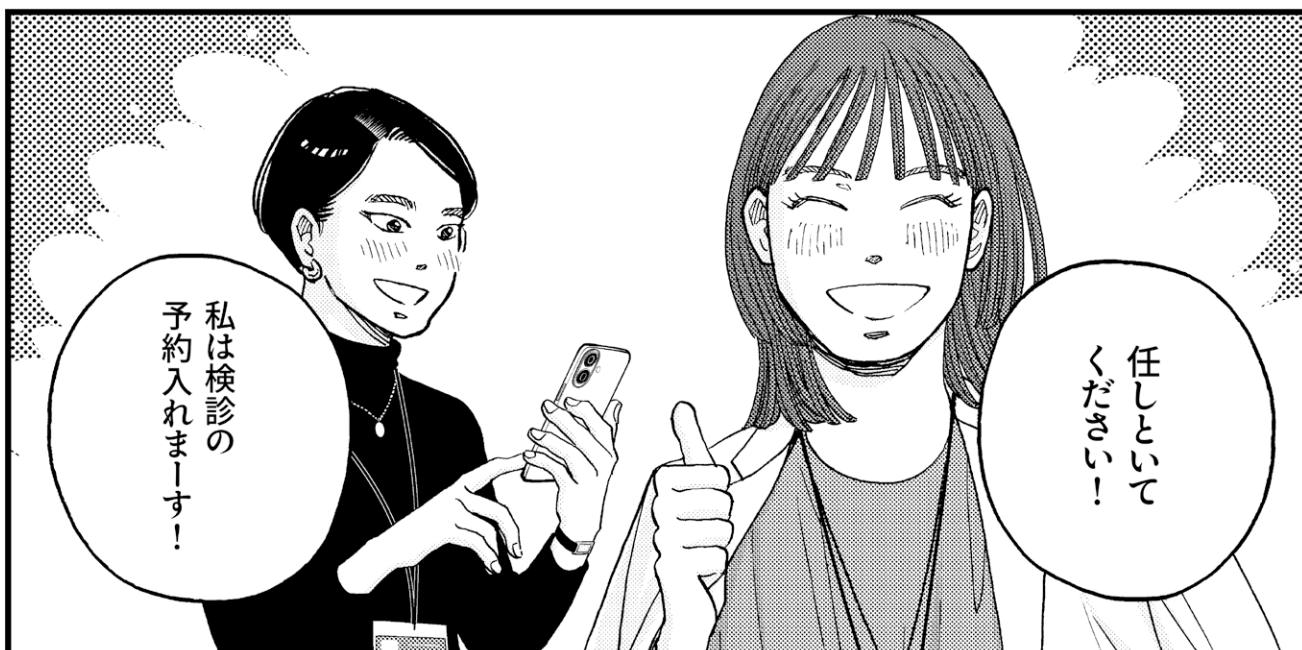
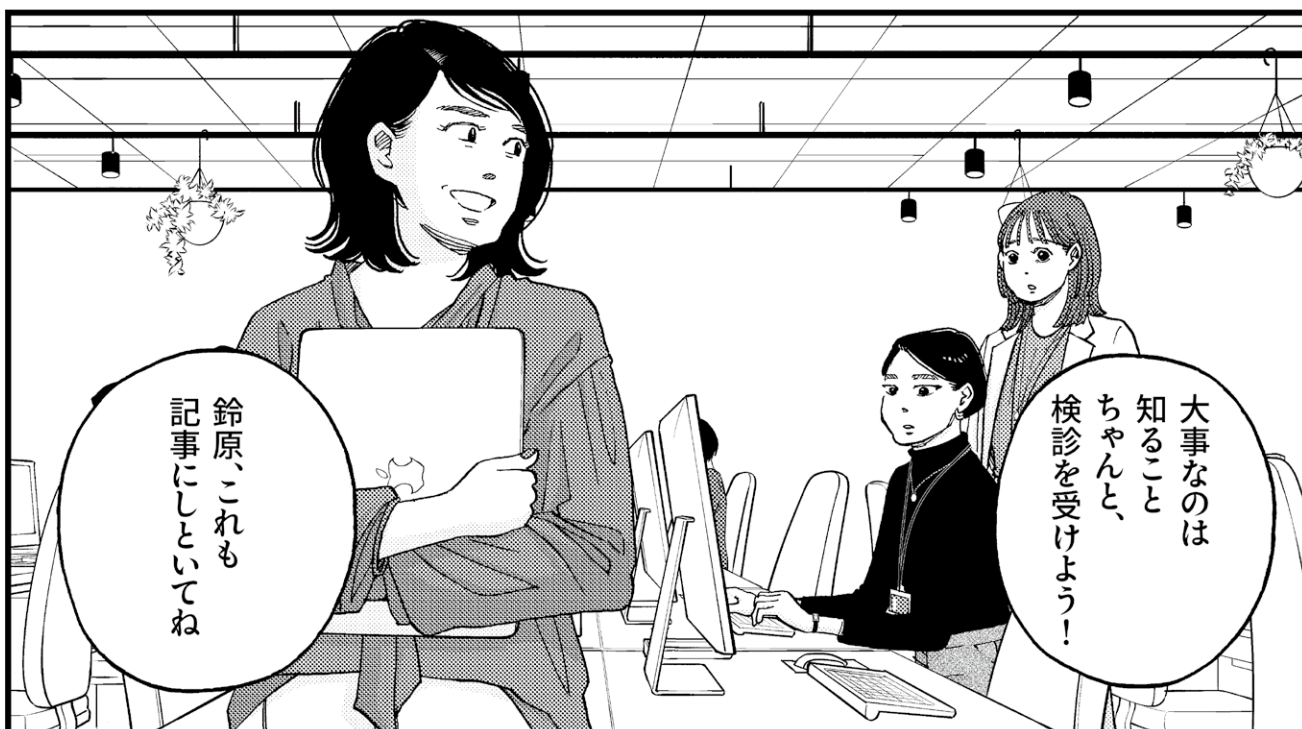
中でも
女性に一番
多いのが乳がん！

今2人に1人は
がんになるって
言われてる時代なの



出典：国立がん研究センター がん情報サービス「がん統計」(全国がん登録)2020





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：帝京大学臨床研究センター 教授、センター長 /

東京大学 名誉教授 / 帝京大学医学部産婦人科学講座 特任教授 大須賀 穰 先生

登場人物



鈴原千花(33)

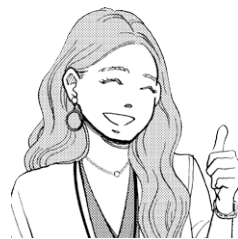
都内で働く WEB制作ディレクター。

「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、自分の体の状態は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。

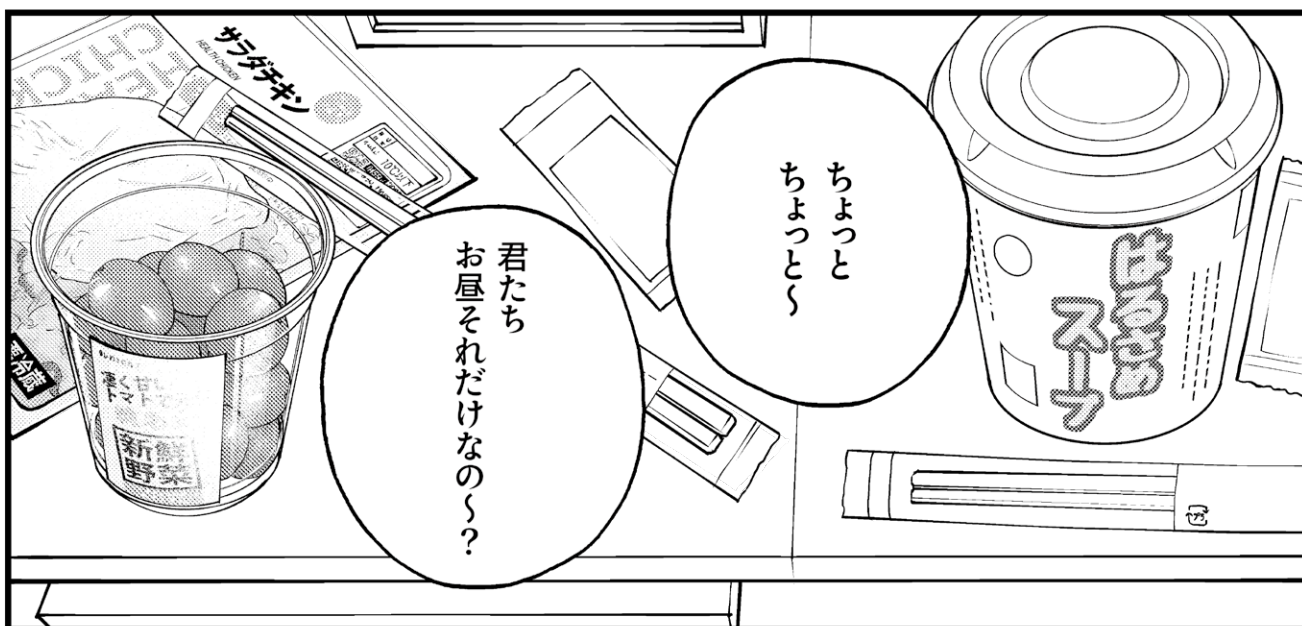
自身の娘と年齢の近い千花たちのことを普段から気にかけており、働く女性の先輩として様々なアドバイスをくれる。

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)²
- ・適正体重 = (身長m)² × 22

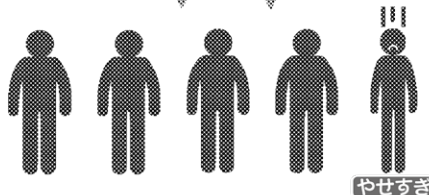
やせすぎ？

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！



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...

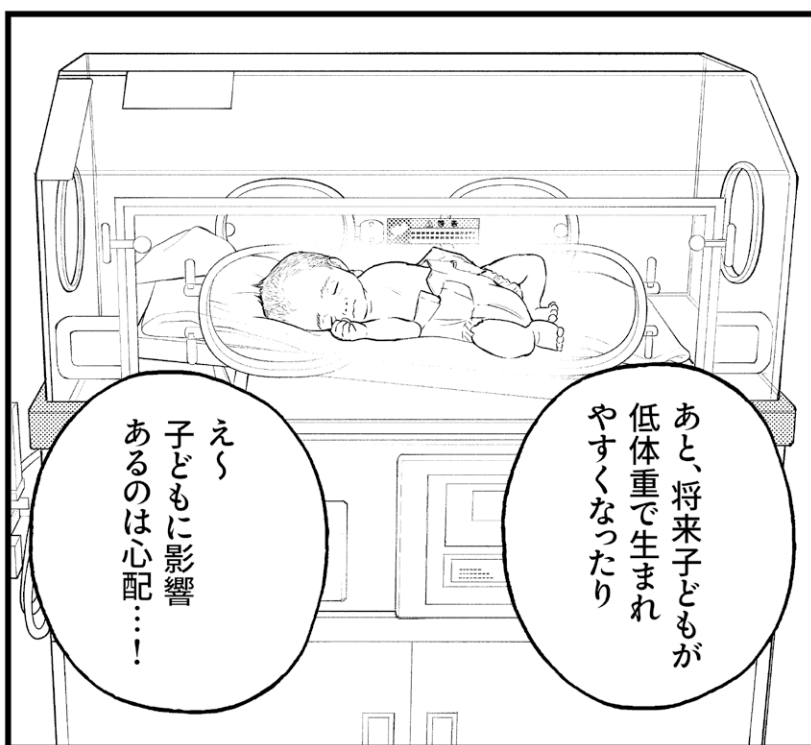
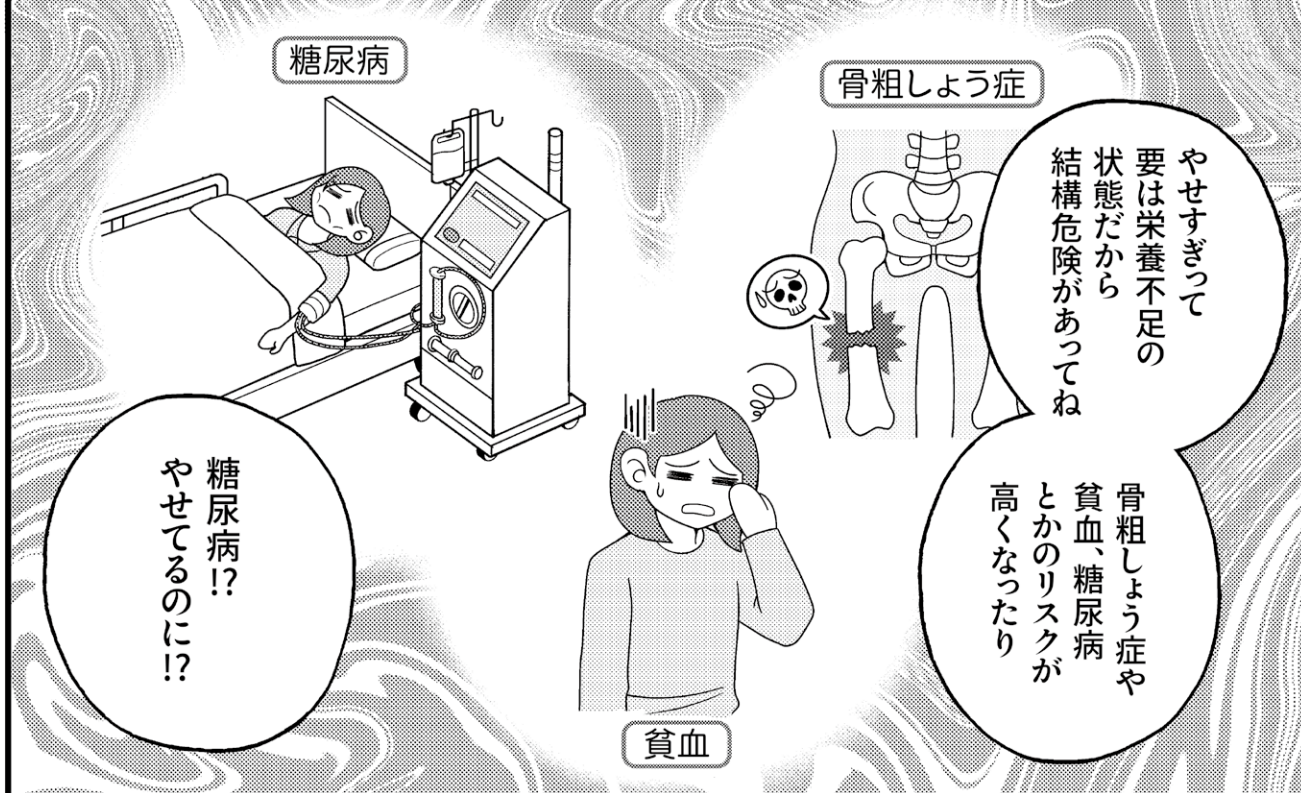
でもこの
適正体重だと
結構私丸く
なるけど...？

今のみんなの
理想が細すぎ
なのよ

いやいや
それが適正
ってことなの

私も...

ほんとだ
私やせすぎ
なんだ...！





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)

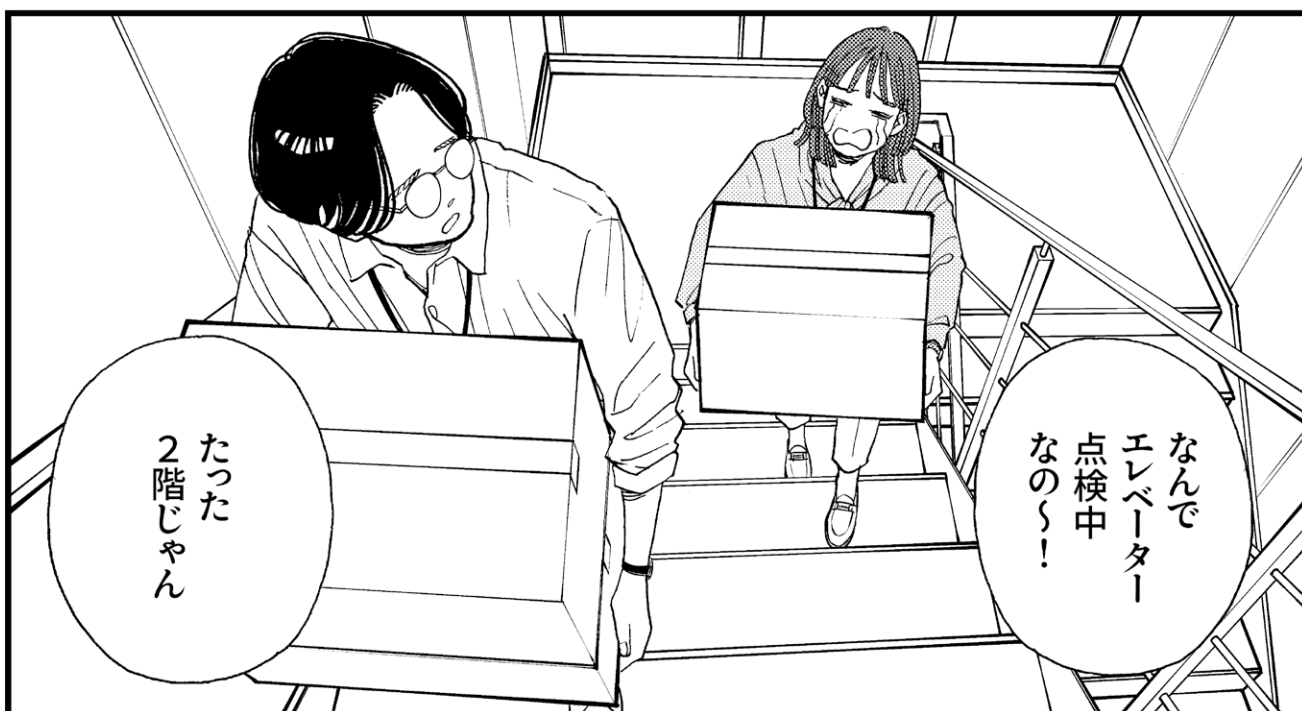
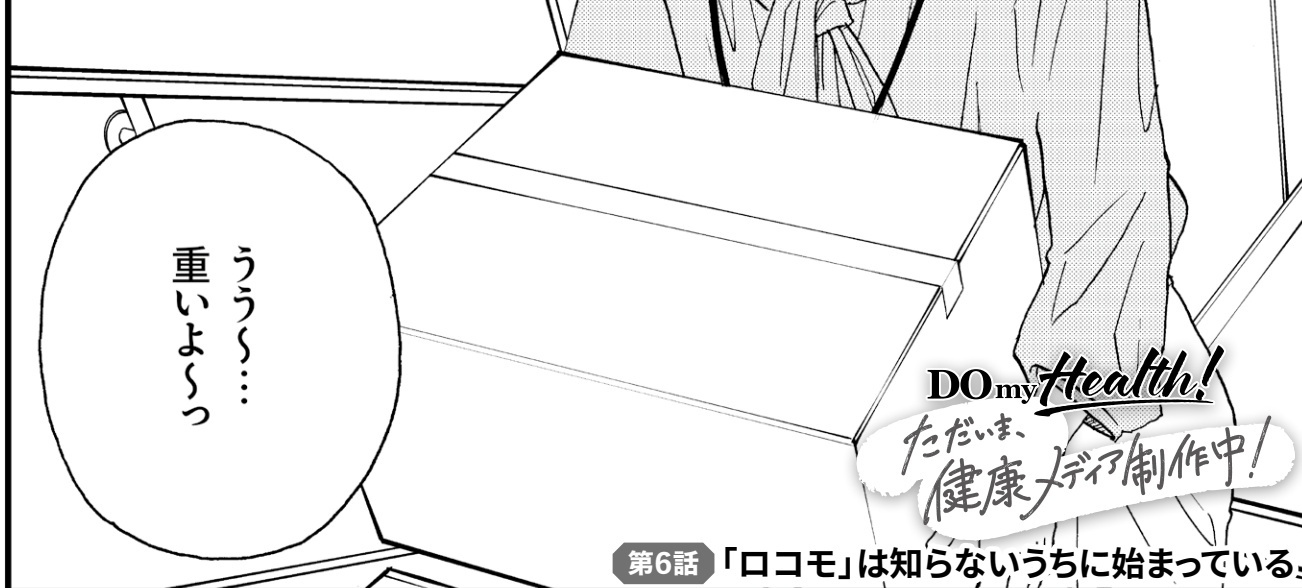
千花の同期。

冷静かつフラットな物言いとは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!



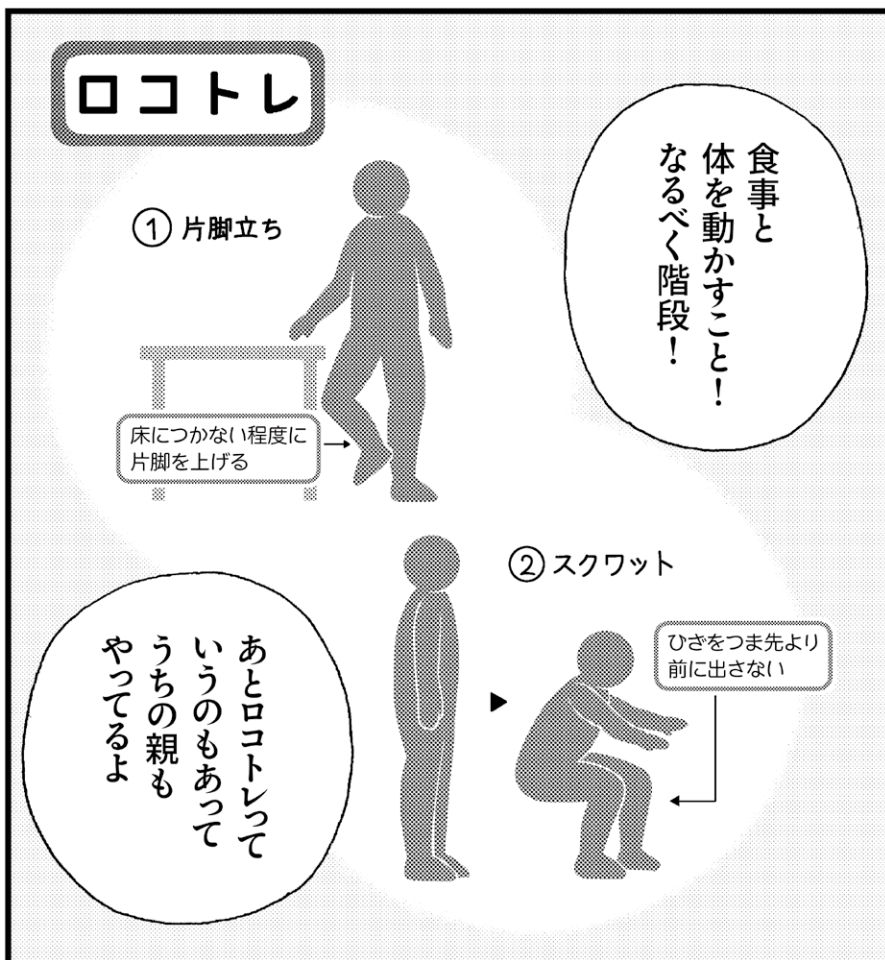
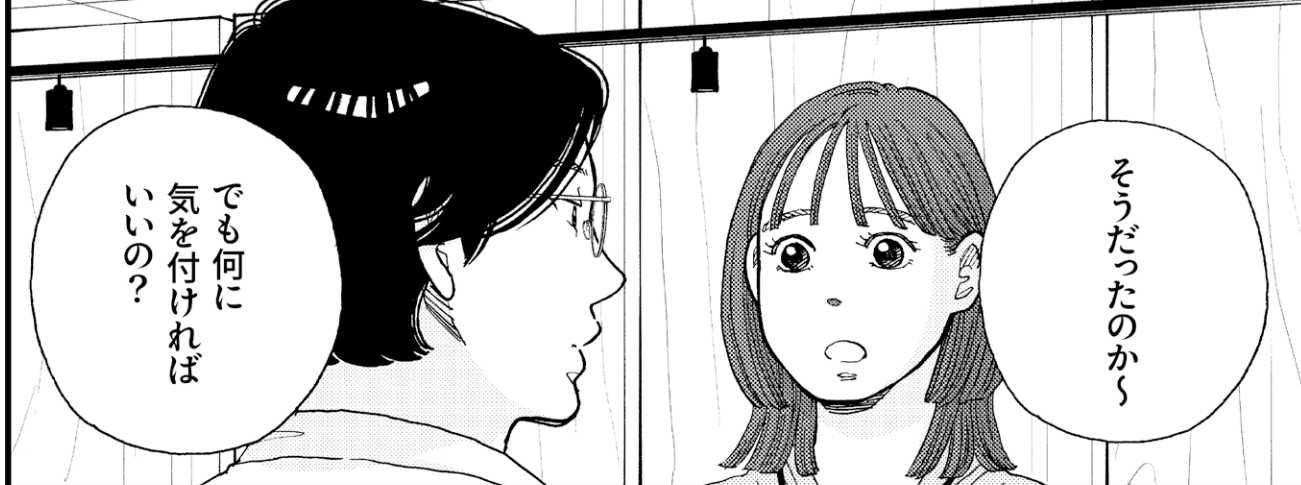




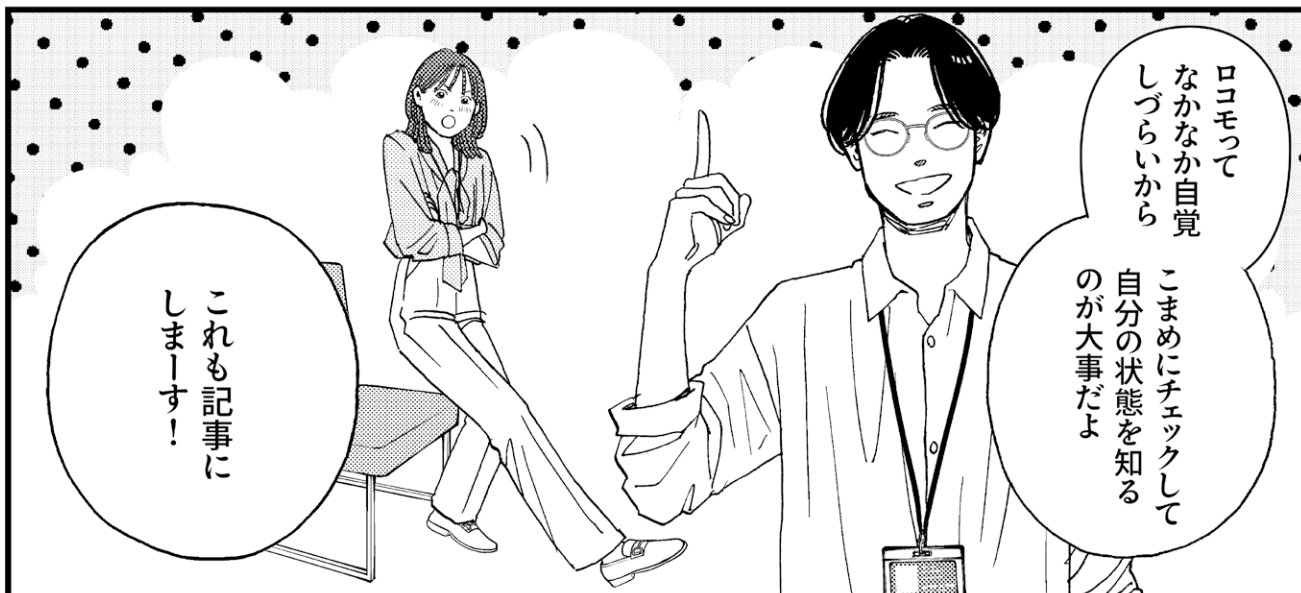


出典: 日本整形外科学会, 日本運動器科学会: ロコモティブシンドローム診療ガイド2021, 文光堂, 2021, p.20 / Sawaya Y, et al. BMC Musculoskelet Disord 2024.





参考：ロコモオンラインWEBサイト



DO my Health!

ただいま、
健康メディア制作中!

第7話

受診のタイミングを見きわめよう!

きっとみんなが迷う「子どもを病院に連れていくべきタイミング」の判断。え、高熱=病院じゃないの!?

原作：健康保険組合連合会
漫画：マキヒロチ
監修：佐久医療センター 小児科医長 坂本 昌彦 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。

大野優子(33)

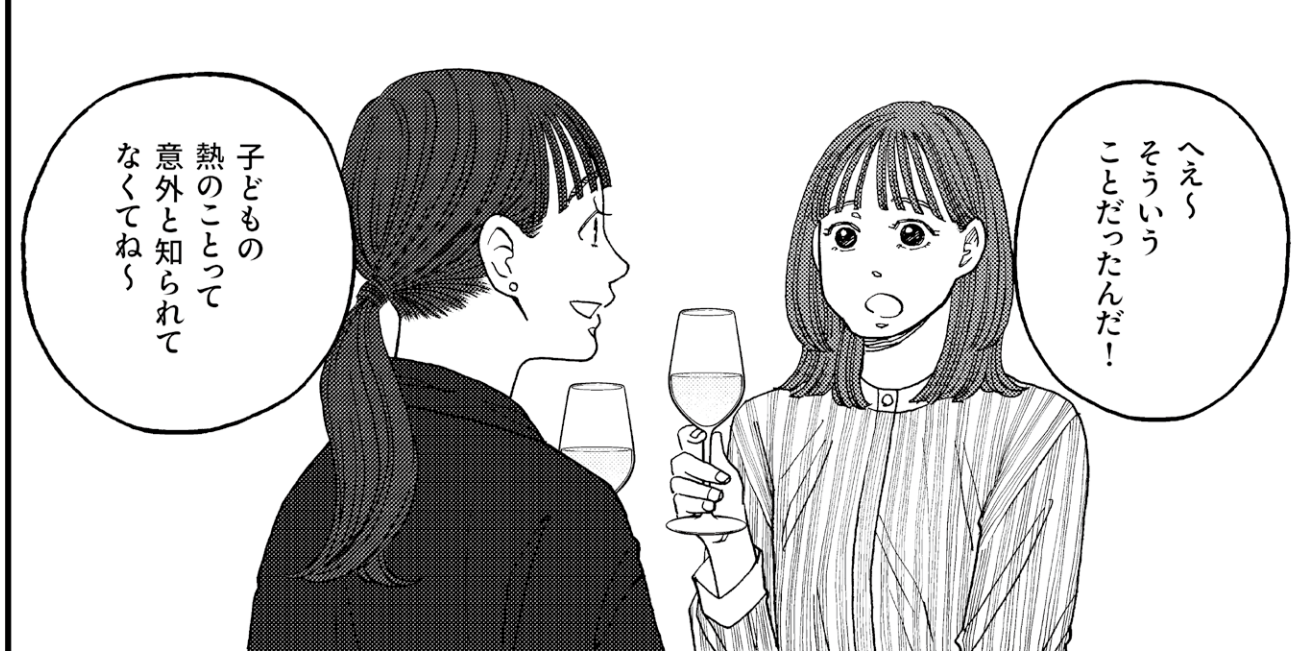
千花の同級生。
小児科医で、1児の母でもある。
千花とはライフスタイルも大きく違うが今でも仲が良く、定期的に会っている。



動画版はこちらから!







すぐに受診

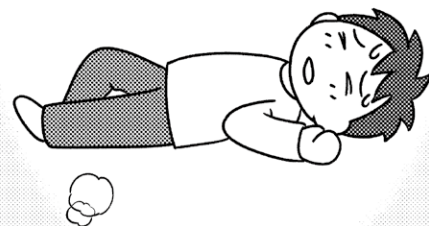
- 3ヶ月未満児で38度以上の発熱がある
- ぐったりして顔色が悪い
- 呼びかけてもぼんやりしている
(眠ってばかりいる)
- 何度も嘔吐する
- 水分がとれず、半日以上尿が出ない
- 初めてけいれんした

出典: 佐久医師会「教えて!ドクター」WEBサイト
監修: 佐久医療センター 小児科医長 坂本昌彦 先生

だから
大事なものは
熱の高さよりも
その他の様子なの



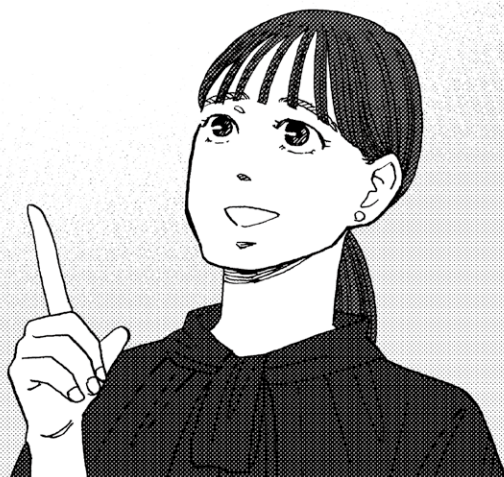
※経口補水液など



ポイントとは
① ぐったり
してないか

② 水分が
とれてるか
どうか
かなあ

他にも
気になる様子
がある時は
すぐに
受診が必要ね



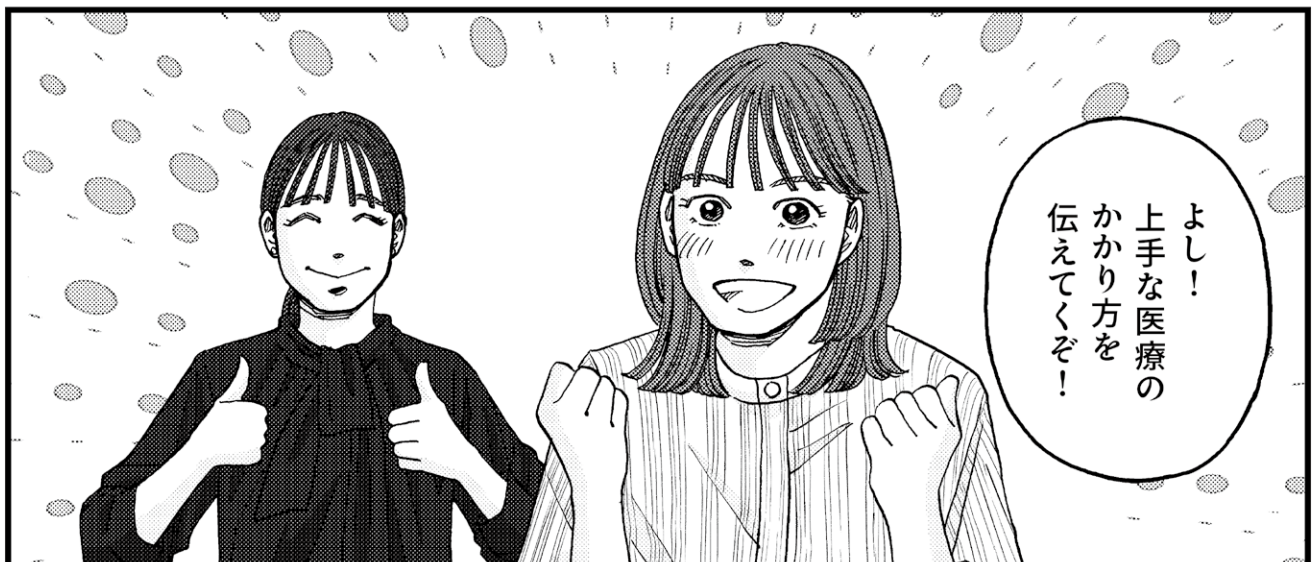
けどちゃんと
様子を見て
今すぐ受診が
必要か見きわめる
のが大切よ

わかる

あせって
「とりあえず
病院!」って
思っちゃうけど…

そっかあ





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

DO my Health!

ただいま、
健康メディア制作中!

第8話

プレコンをはじめよう!

仕事に結婚に出産、人生に色々な変化が訪れ始める 20、30歳代。
将来のために今からできる「プレコン」って!?

原作：健康保険組合連合会

漫画：マキヒロチ

監修：帝京大学臨床研究センター 教授、センター長/

東京大学 名誉教授/ 帝京大学医学部産婦人科学講座 特任教授 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。

阿部浩平(26)

千花の会社の若手デザイナー。

通称あべっち。女性の多い家庭で育っているので、女性の健康問題を理解しているほう。



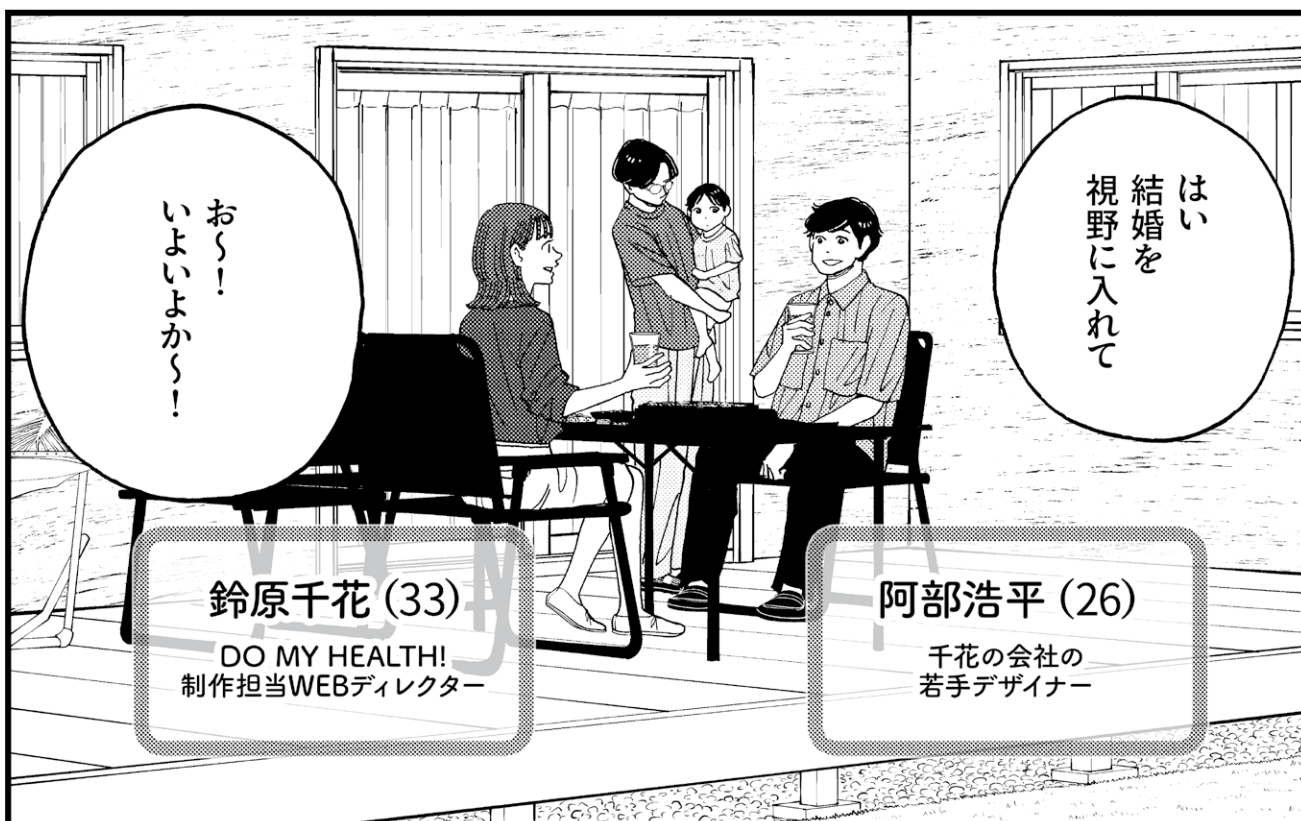
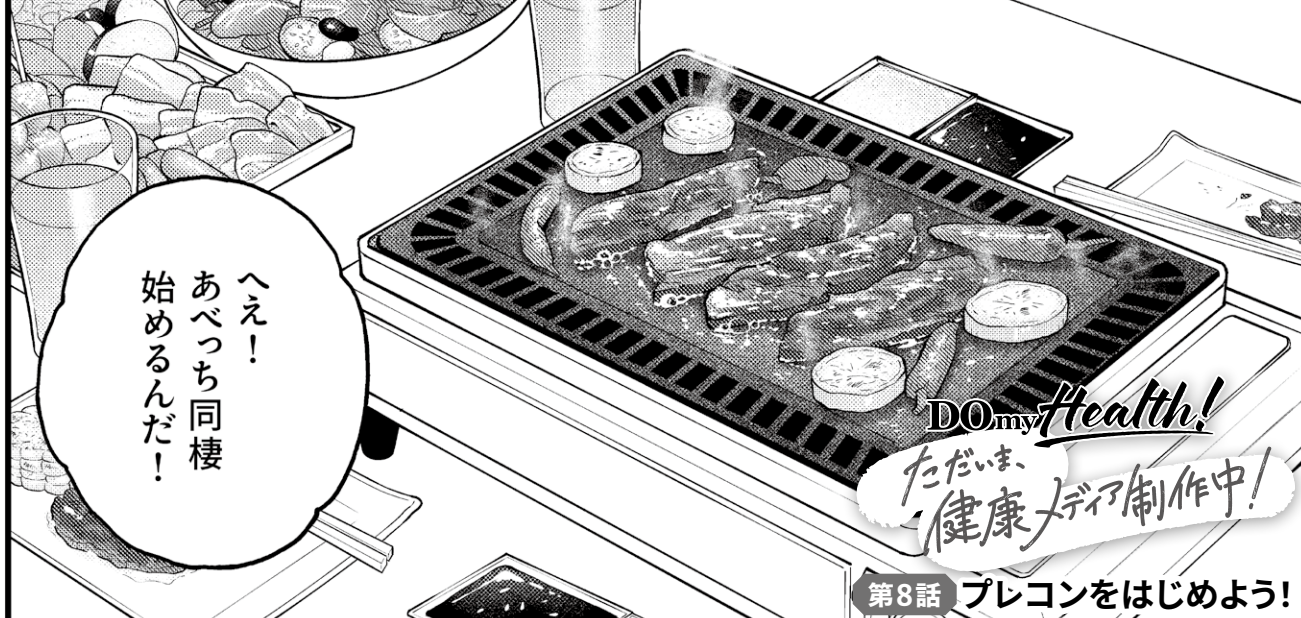
山内彰人(33)

千花の同期。

冷静かつフラットな物言いとは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!

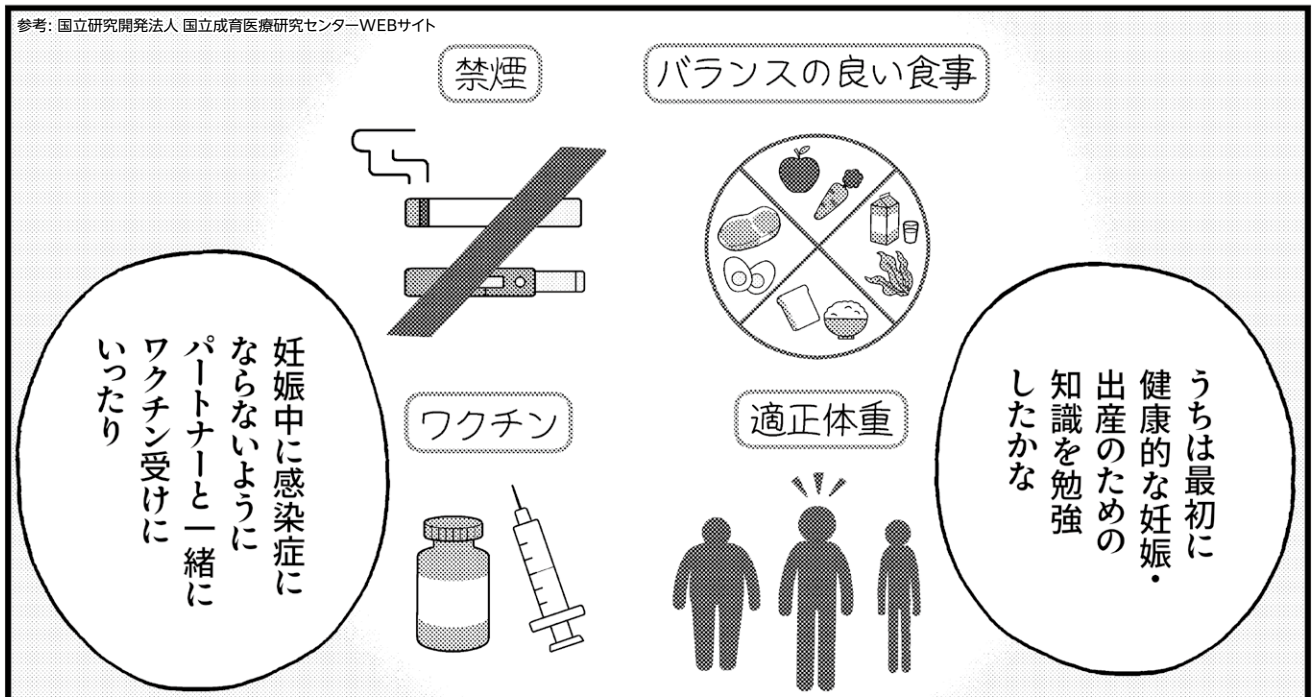






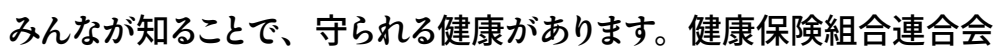


参考：国立研究開発法人 国立成育医療研究センターWEBサイト





出典：国立研究開発法人 国立成育医療研究センターWEBサイト



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思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：帝京大学臨床研究センター 教授、センター長 /
東京大学 名誉教授 /

帝京大学医学部産婦人科学講座 特任教授

一般社団法人くすりの適正使用協議会 理事長

ロコモチャレンジ!推進協議会 委員長

佐久医療センター 小児科医長

大須賀 穰 先生

俵木 登美子 先生

大江 隆史 先生

坂本 昌彦 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