

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、つついとおそろ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)

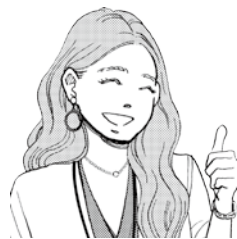
都内で働くWEB制作ディレクター。

「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。

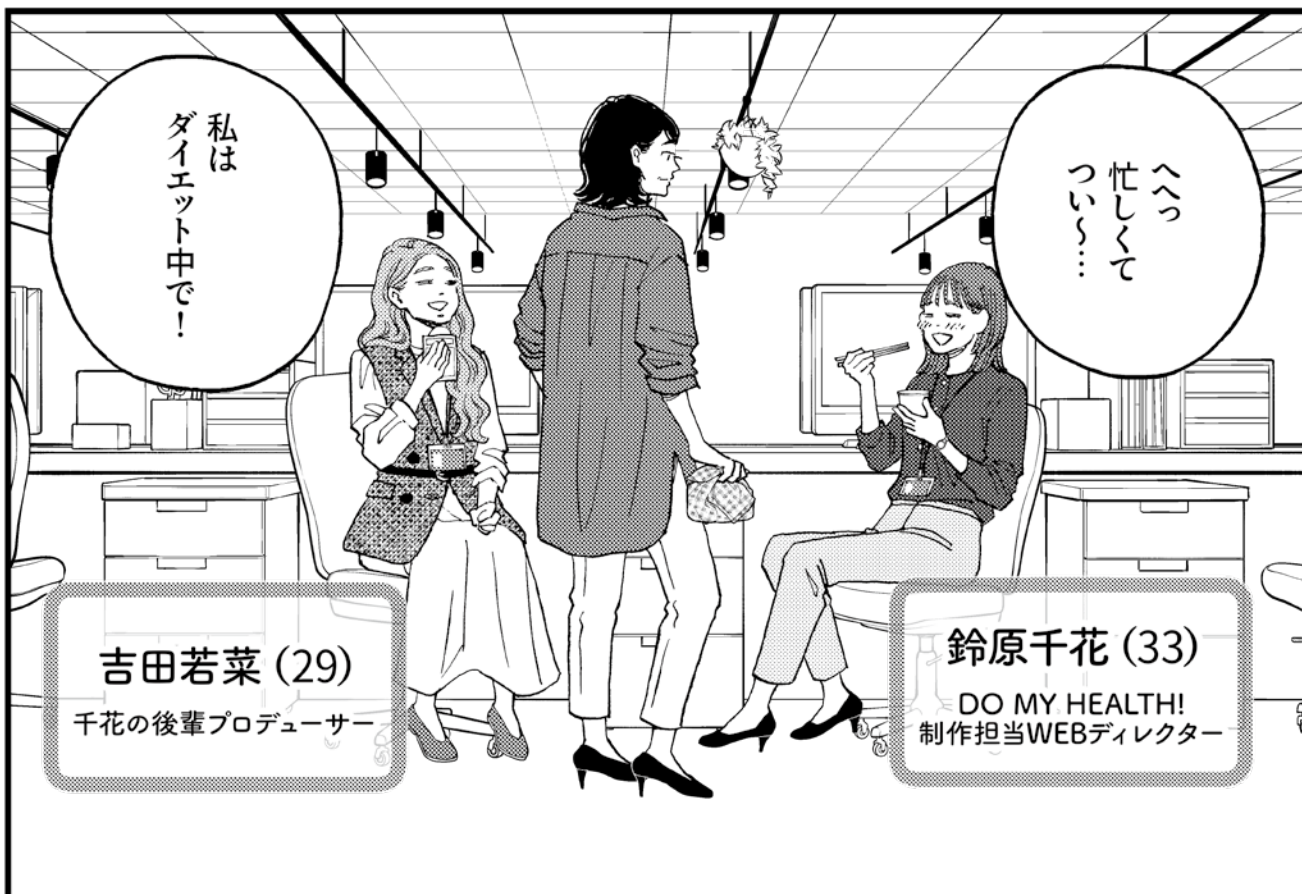
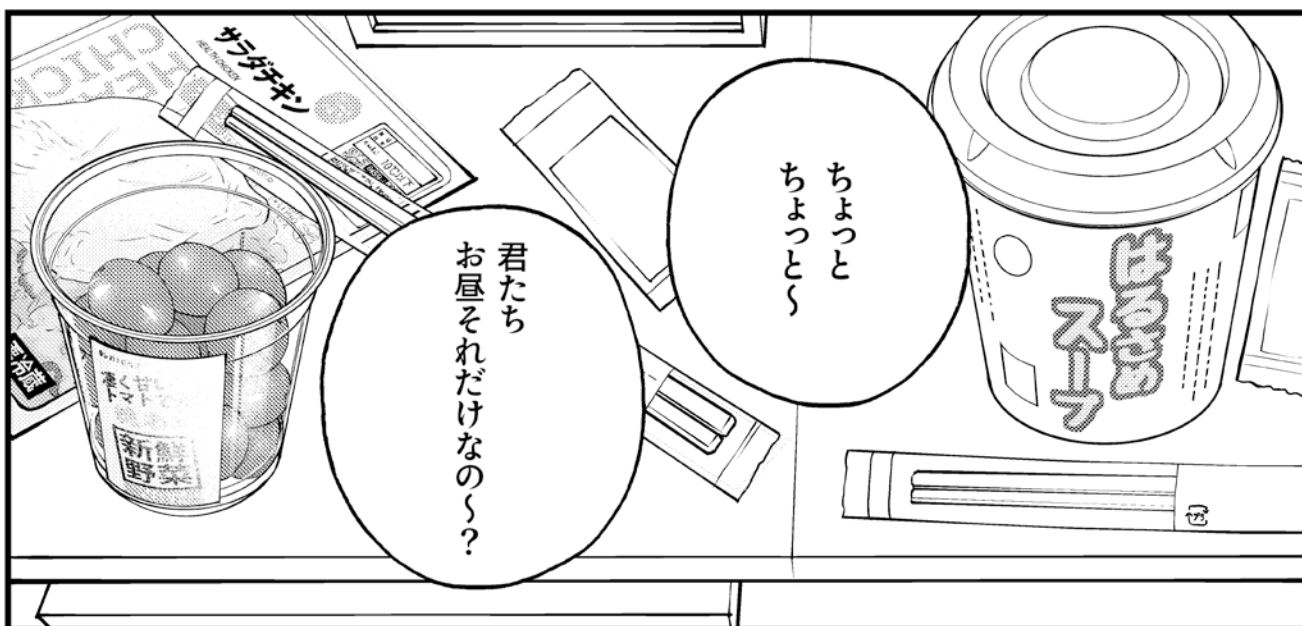
自身の娘と年齢の近い千花たちのことを普段から気にかけており、働く女性の先輩として様々なアドバイスをくれる。

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

20代30代女性の
5人に1人がやせすぎ！



やせすぎ

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

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...

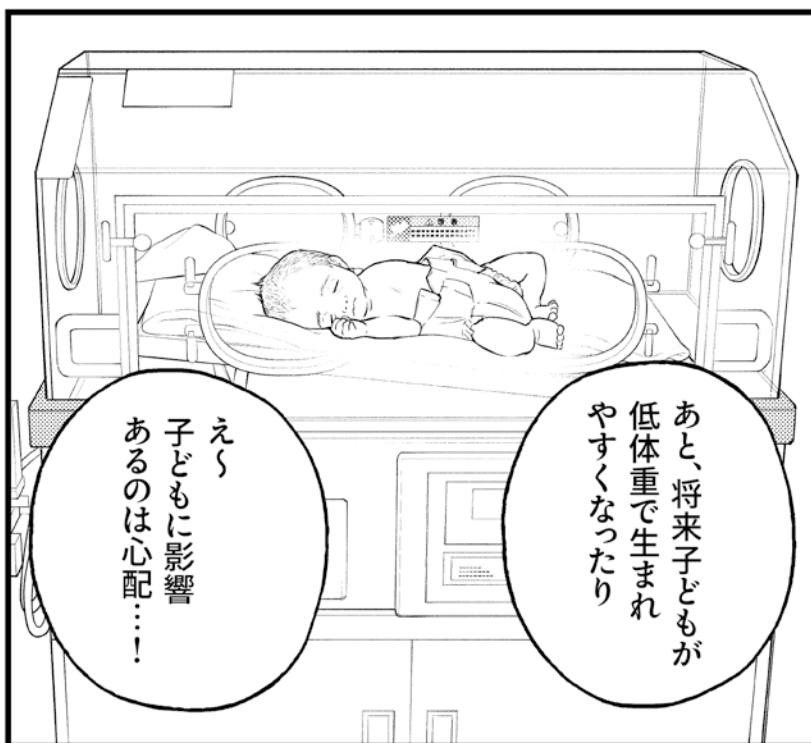
でもこの
適正体重だと
結構私丸く
なるけど...？

ほんとだ
私やせすぎ
なんだ...！

私も...

いやいや
それが適正
ってことなの

今のみんなの
理想が細すぎ
なのよ





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