

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：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)

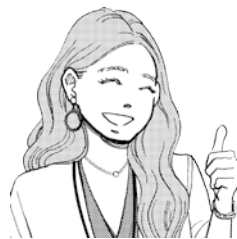
都内で働くWEB制作ディレクター。

「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。



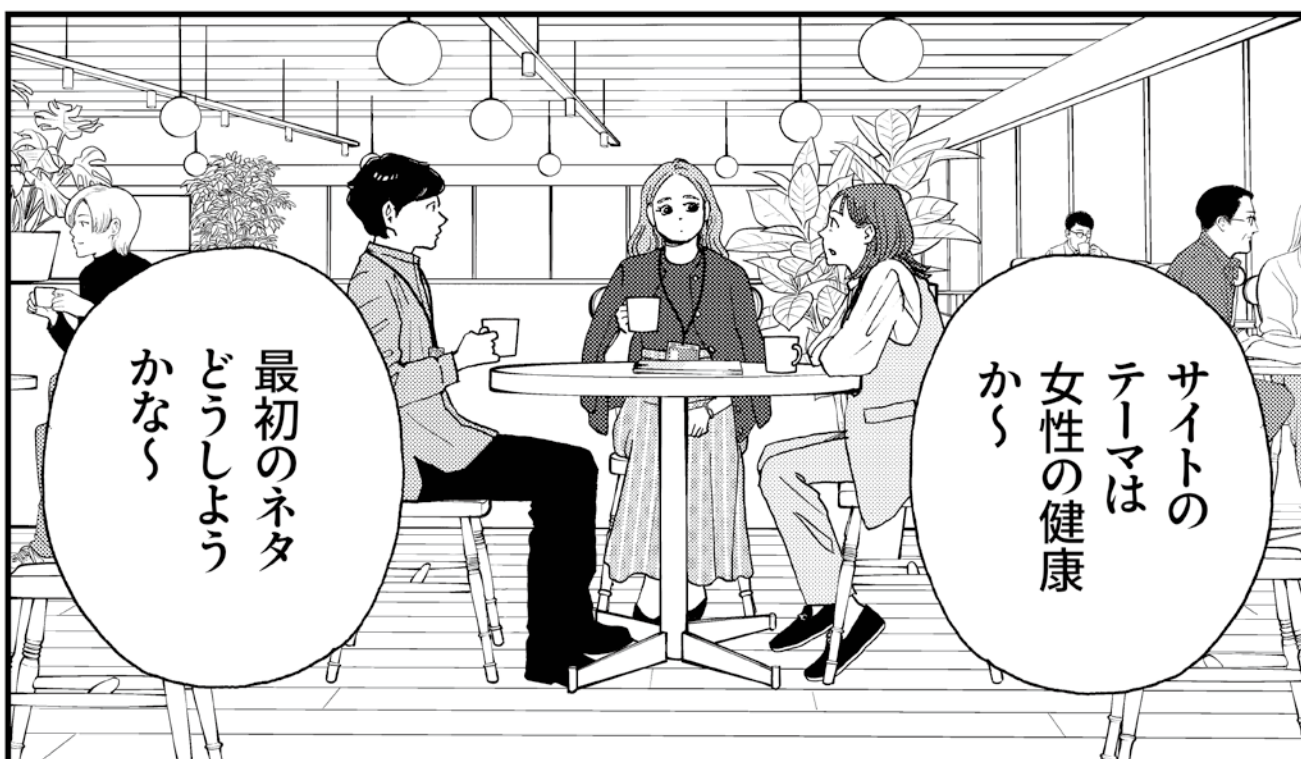
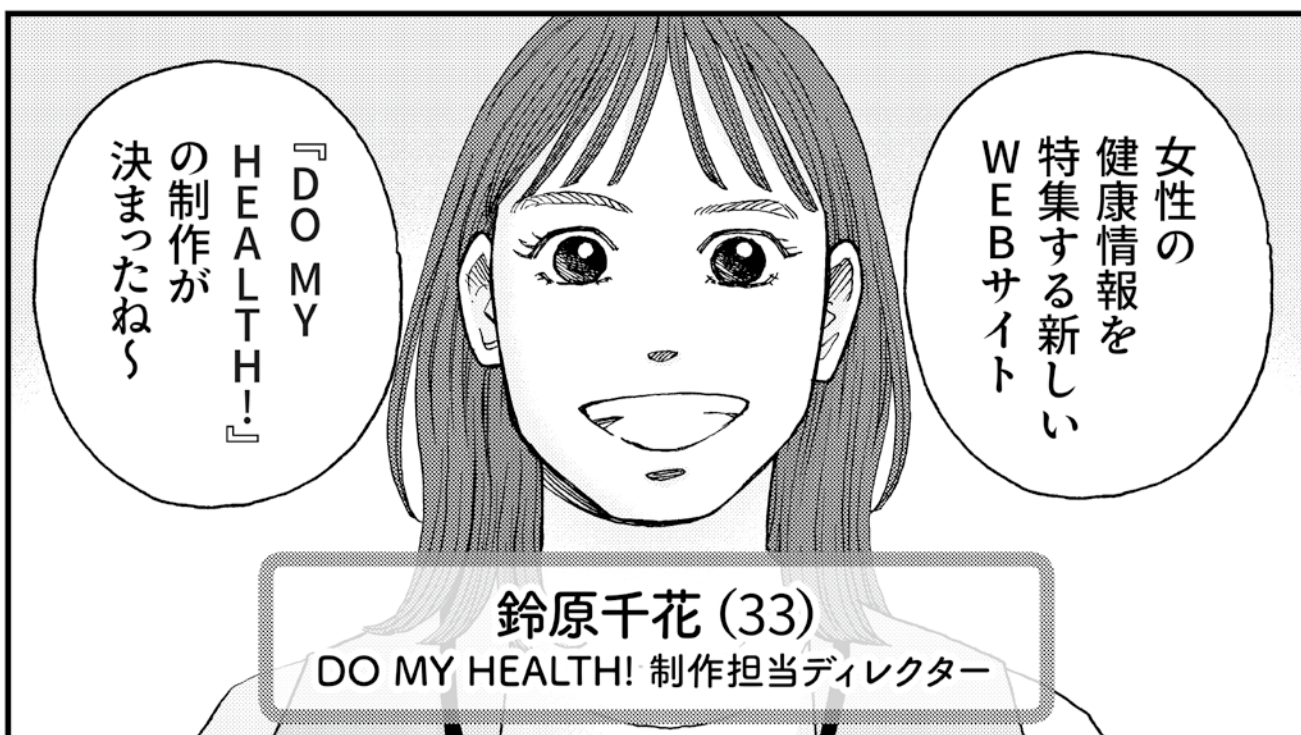
阿部浩平(26)

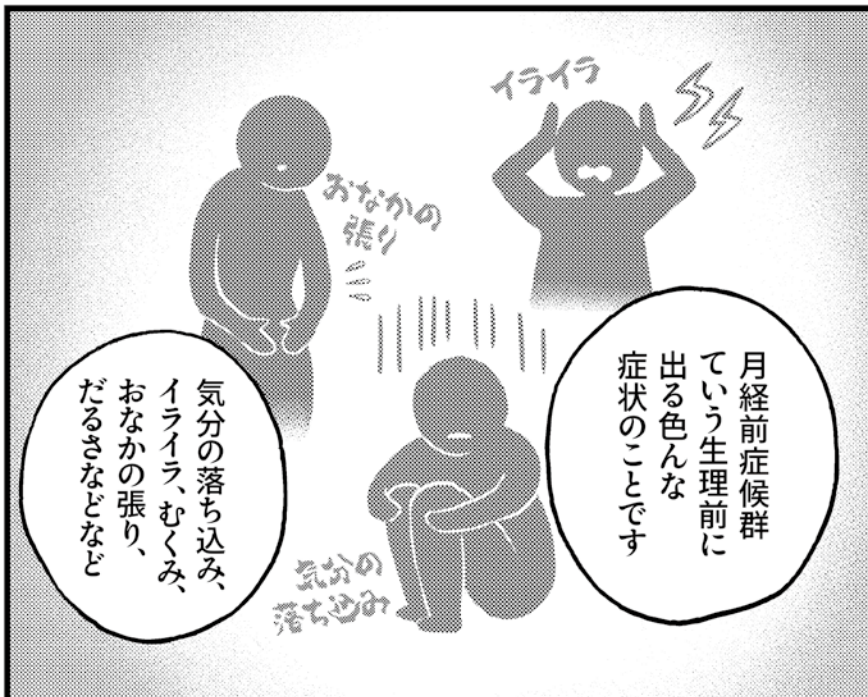
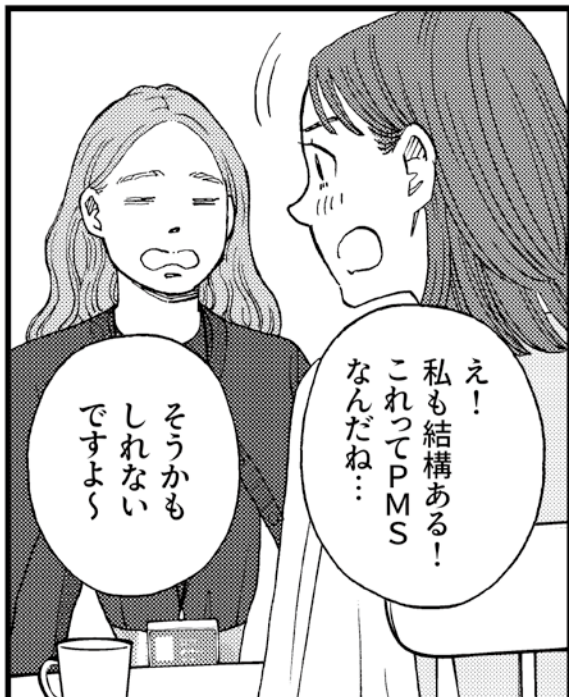
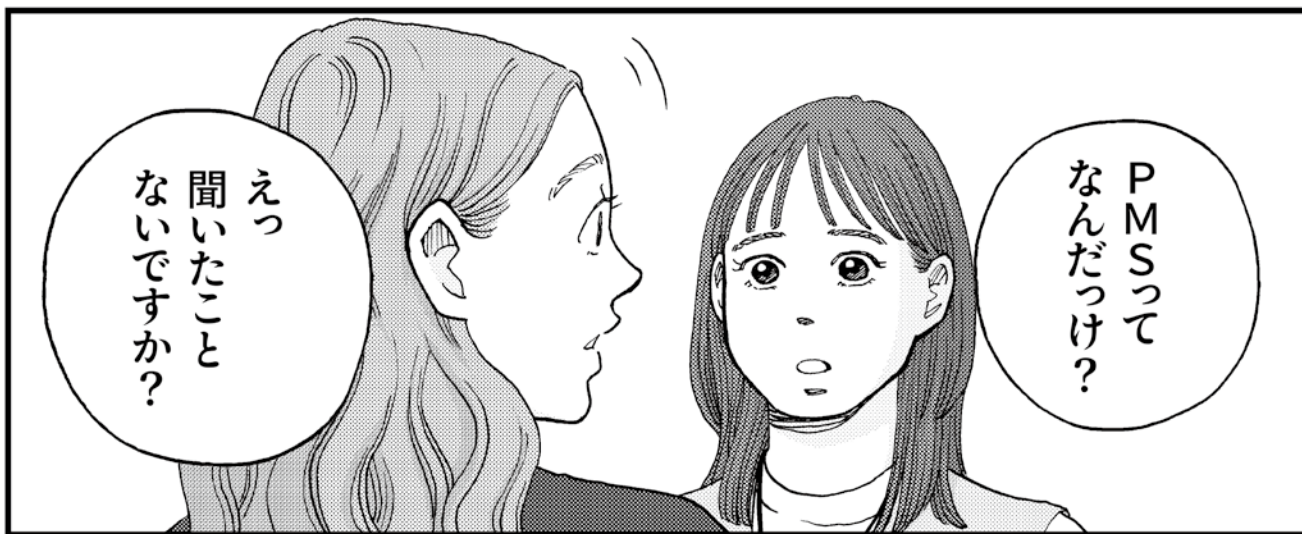
千花の会社の若手デザイナー。

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!

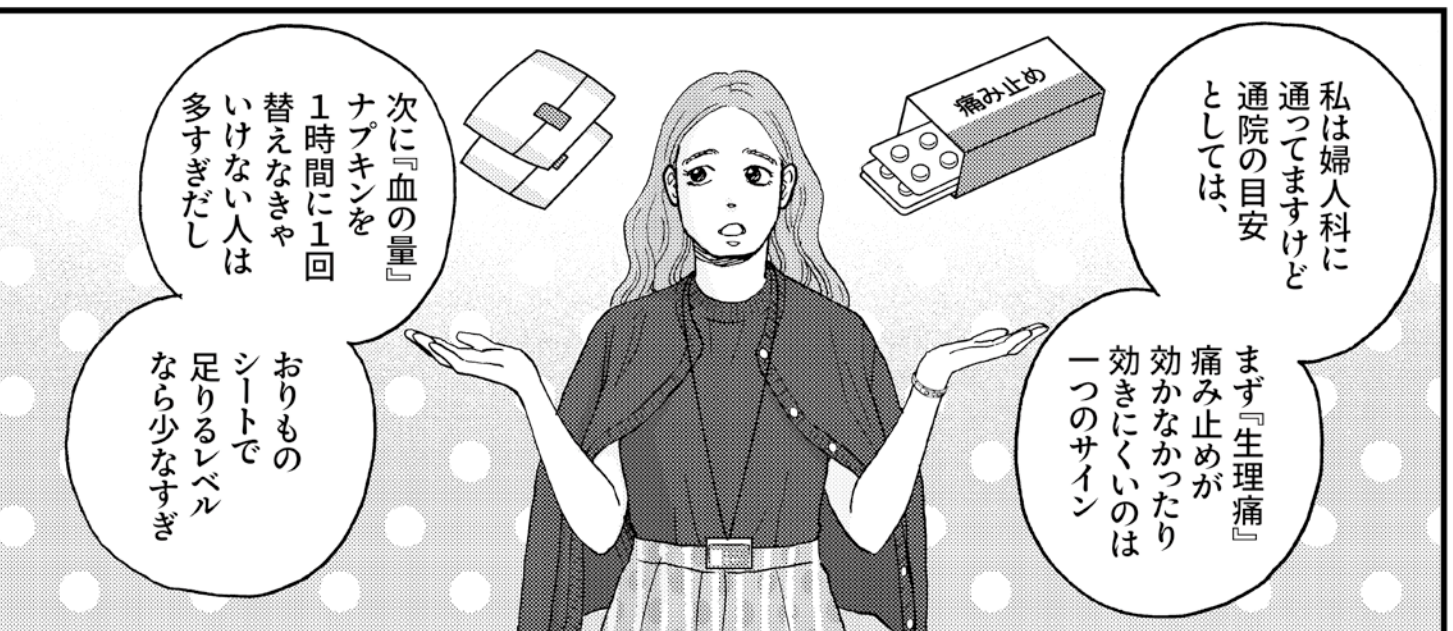


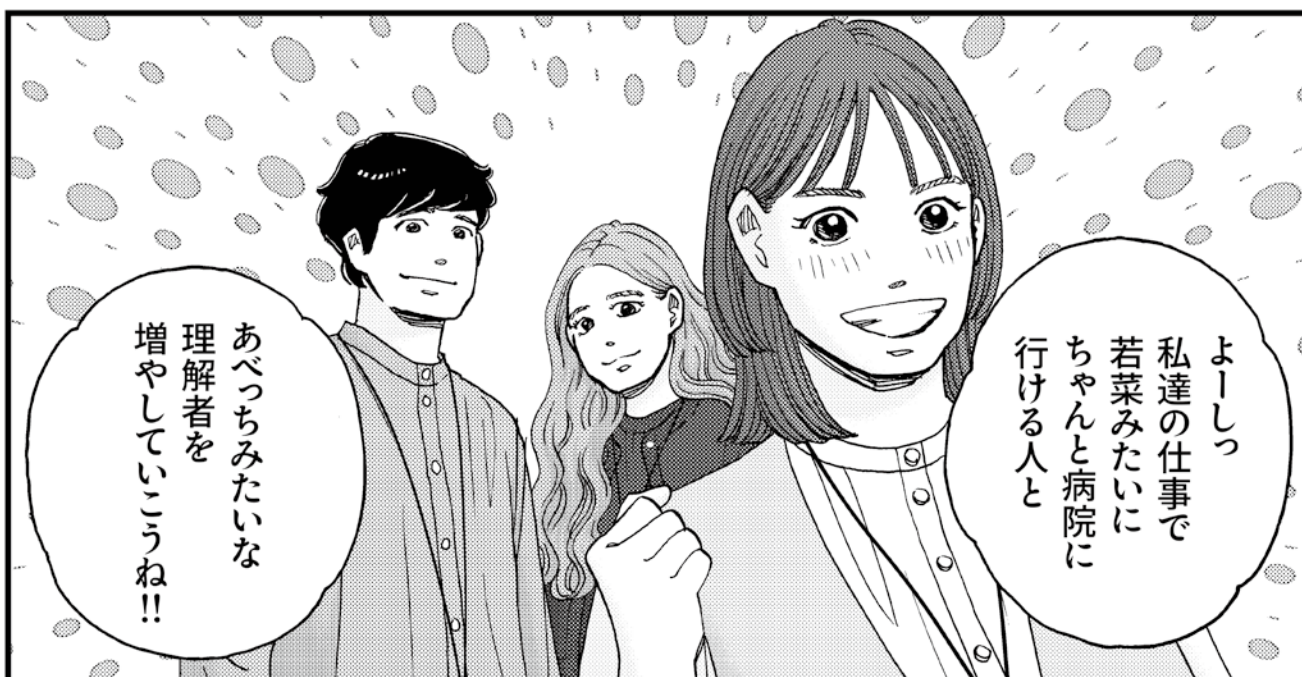
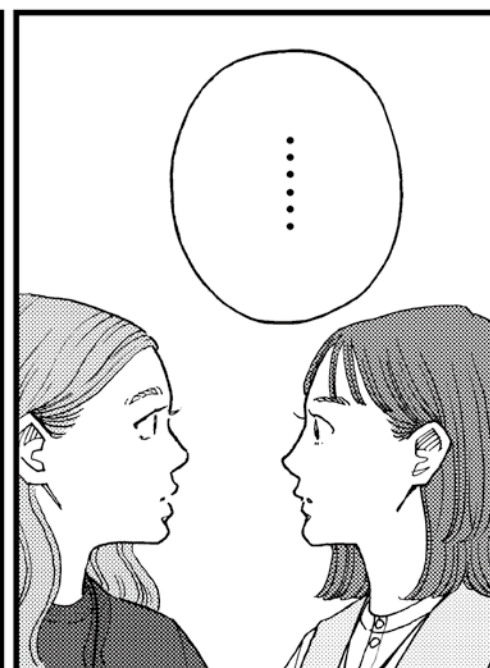






出典：日経BP 総合研究所「働く女性1956人の生理の悩みと仕事と生活」調査、2021年 / 経済産業省 ヘルスケア産業課 資料





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)

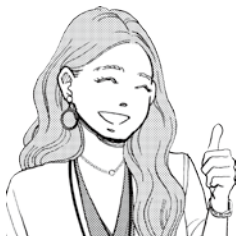
都内で働く WEB制作ディレクター。

「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きみかも。

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。

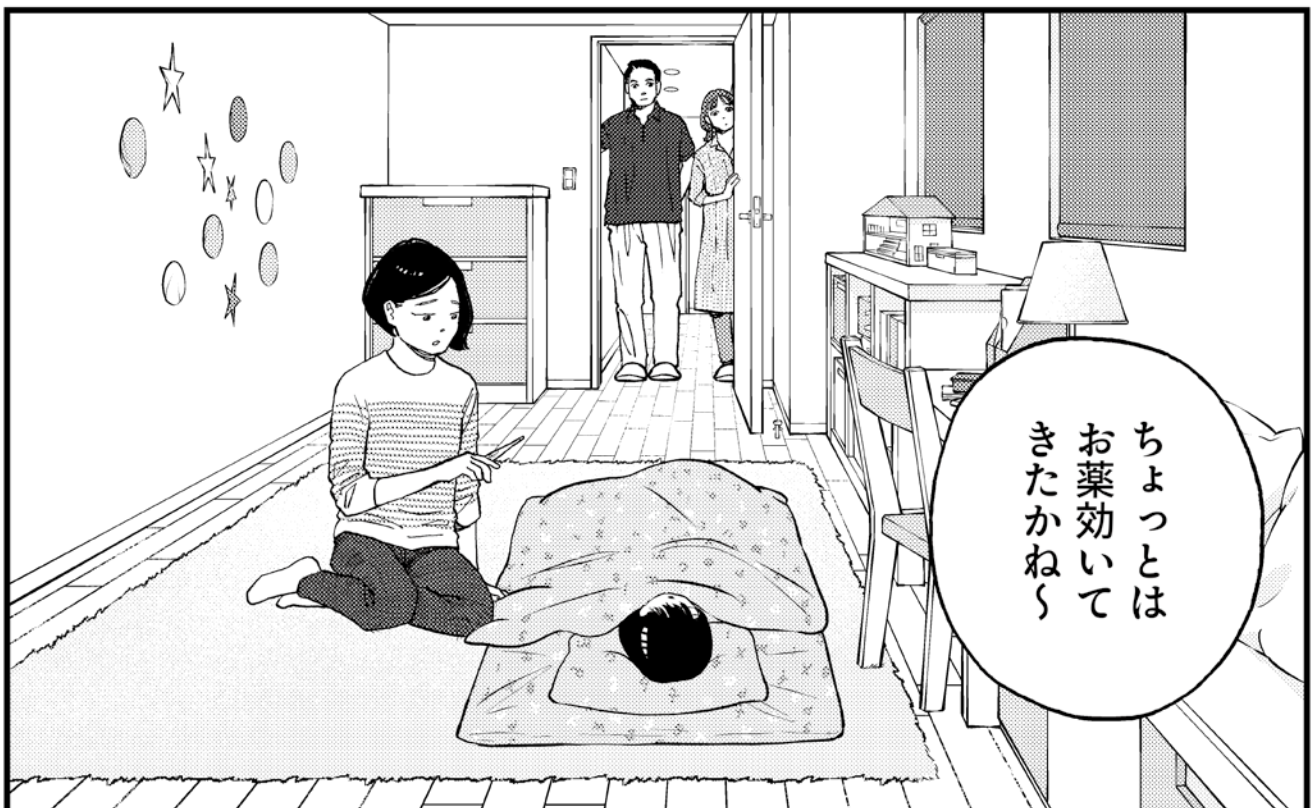
おしゃれ好き。美容のために、自分の体の状態はよく観察しているつもり。千花とコンビで仕事することも多い。

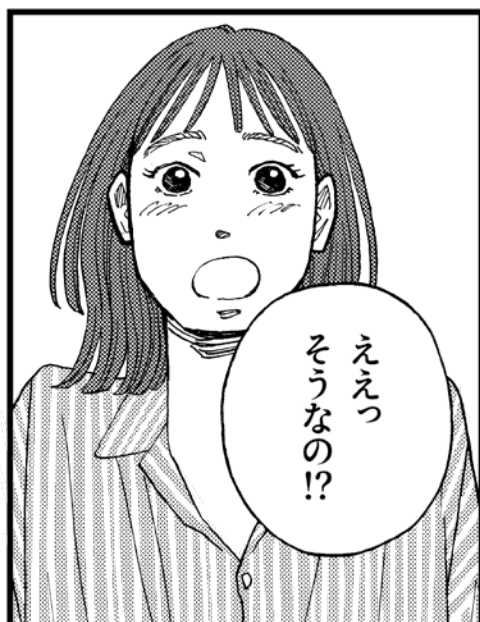
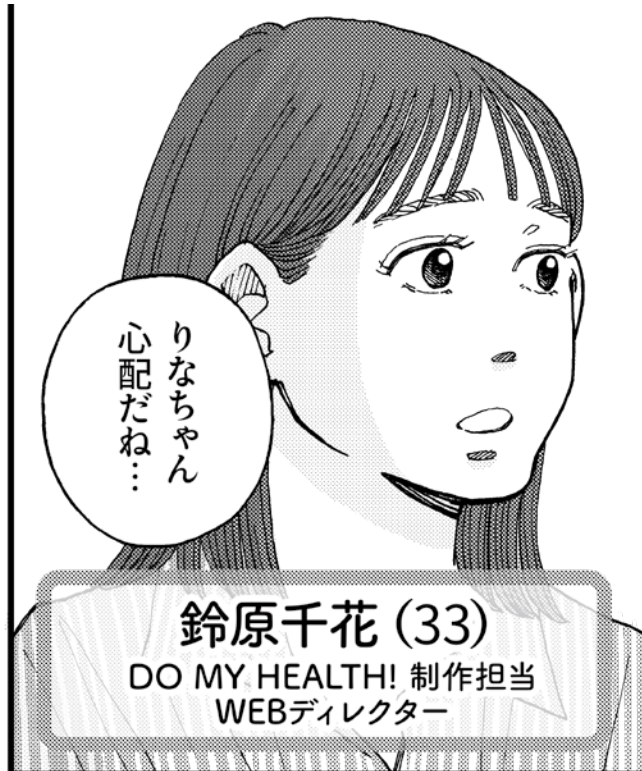
動画版はこちらから!





第2話 抗菌薬は正しく使おう





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
しきらないと
いけないんだって

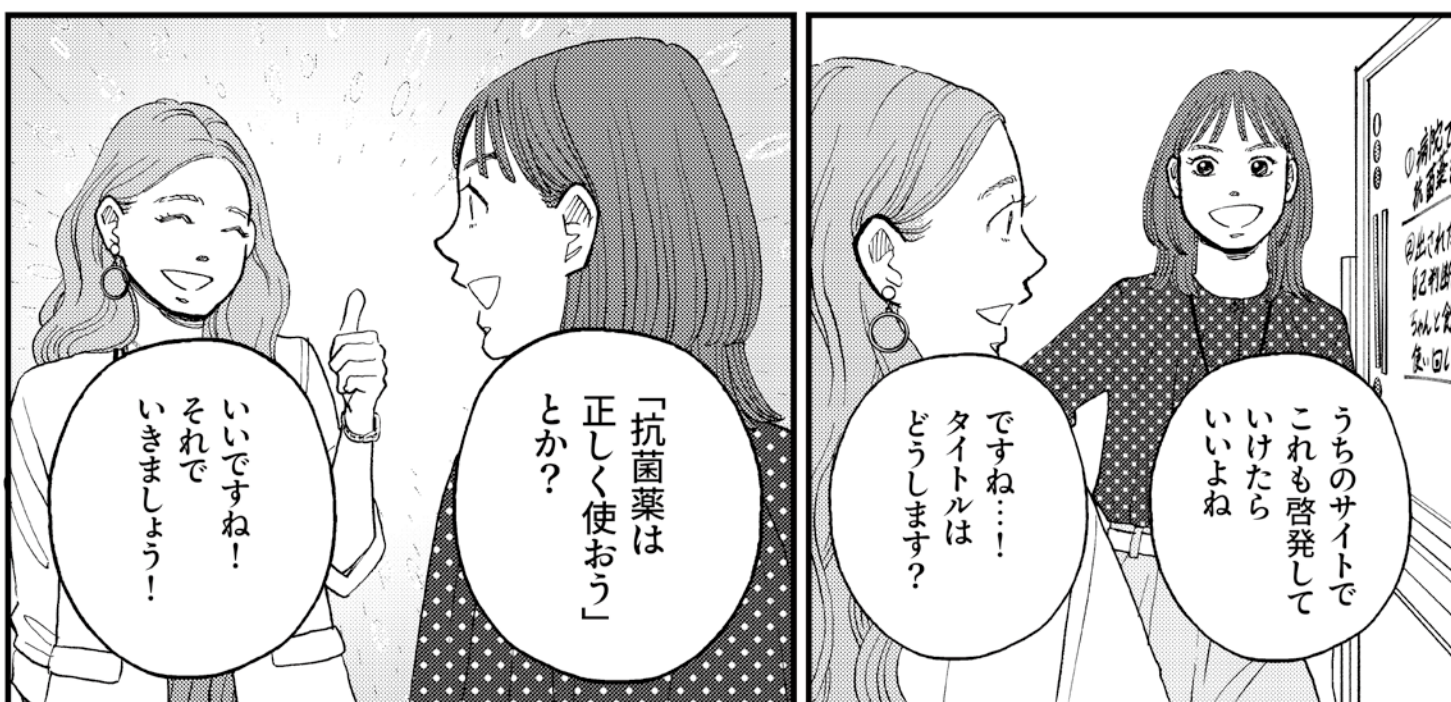
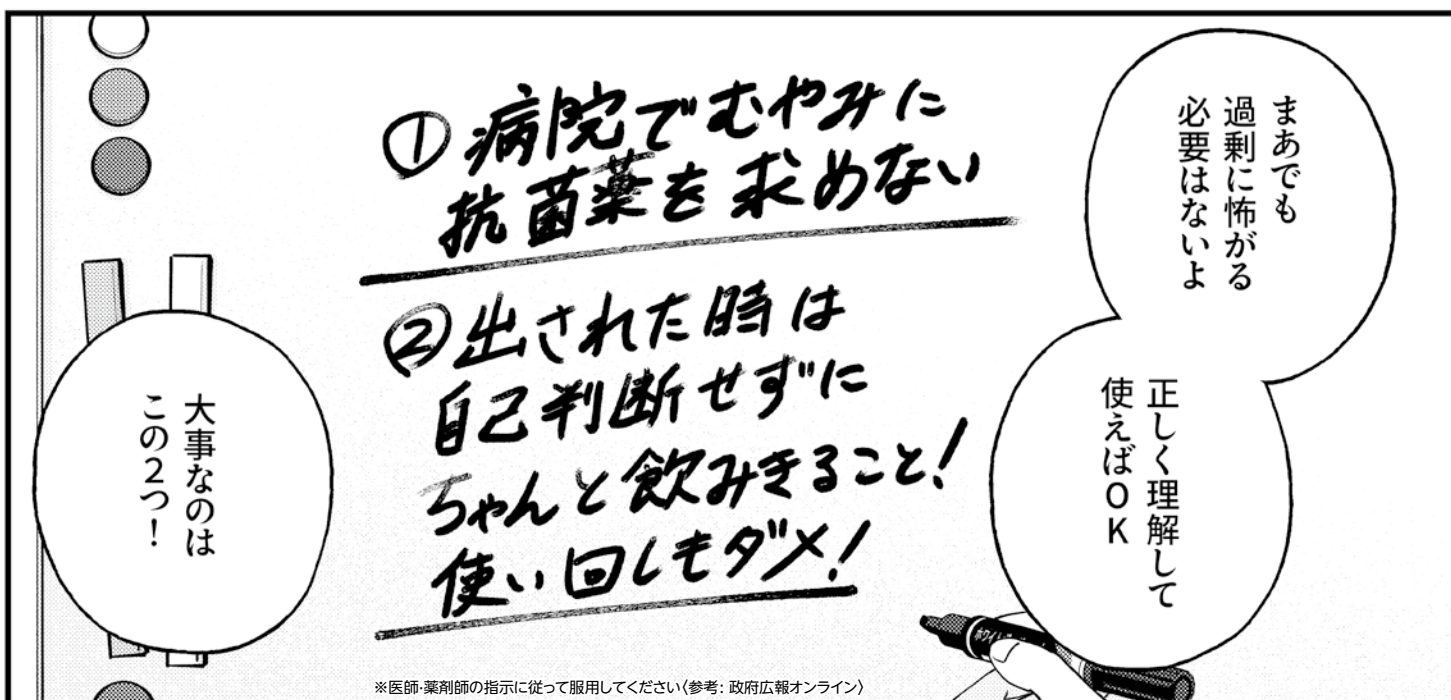
そうそう

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：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。

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





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…

よくイライラしていたり
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

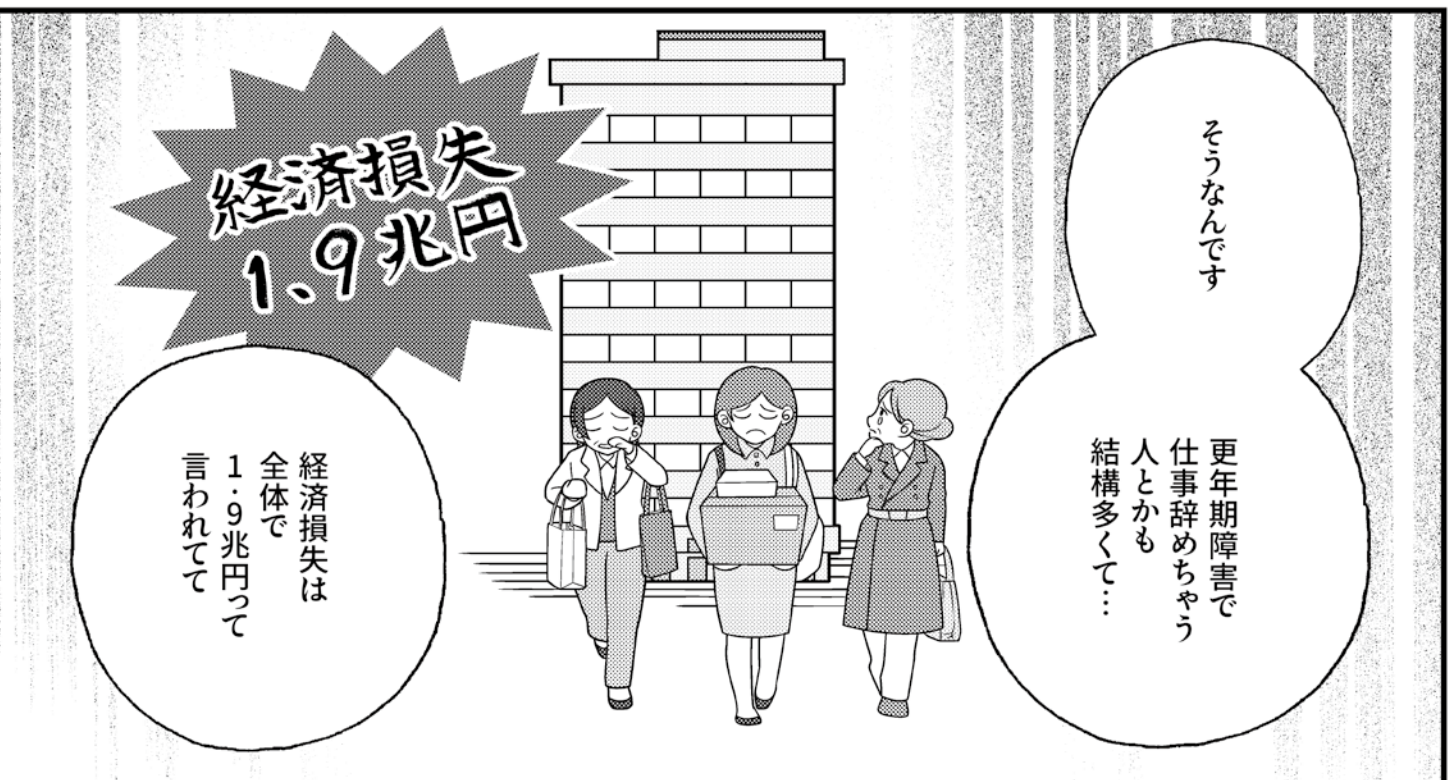
更年期障害の
症状って
言われています

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





だから
あべっち
詳しいんだね

お母さんが
大変だったのか…



うちの母も
そういう時期があつて
仕事辞めようか
迷つてたんですけど

治療して
今も働いてます



けど周りに
知識があれば
受診も勧められますし
サポートできますから

しかし
自覚なく
我慢してる人が
多そうだな



治療方法が
あるなら
妻にも
勧めよう

仕事が
好きな人
だから



ツラさを
みんなが理解して
対応できると
いいね!

そうだね!

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：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。

古川美穂(45)

千花の先輩ディレクター。

お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。

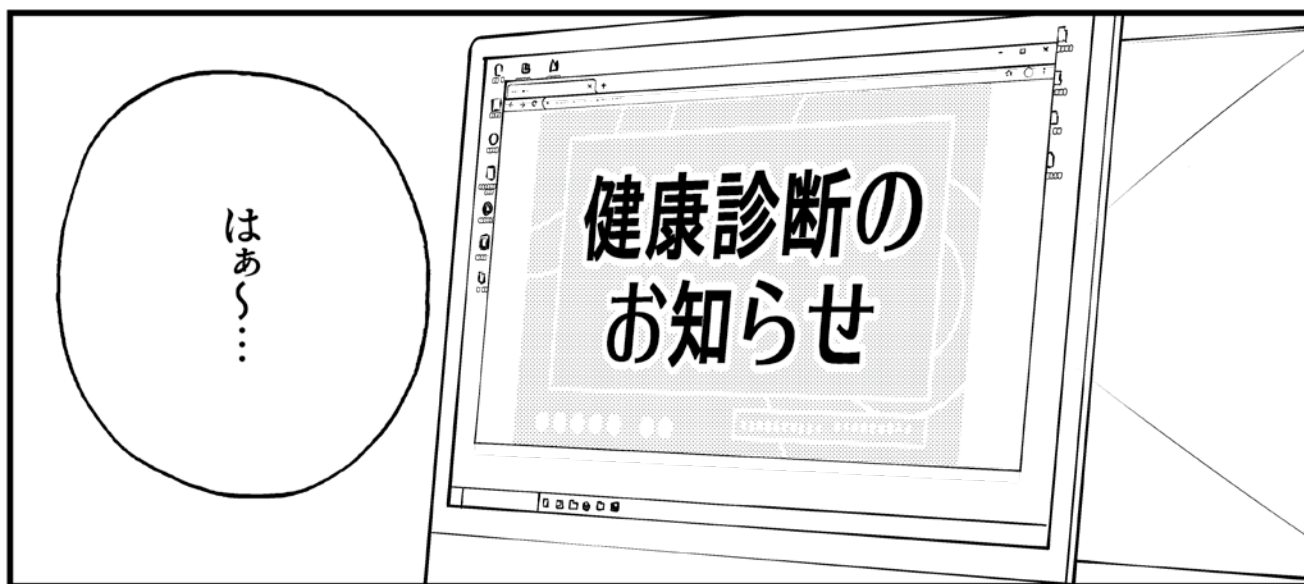
動画版はこちらから!



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!



はあ…

健康診断の
お知らせ



いや
婦人科検診
受けたく
ないなあつて

古川美穂 (45)

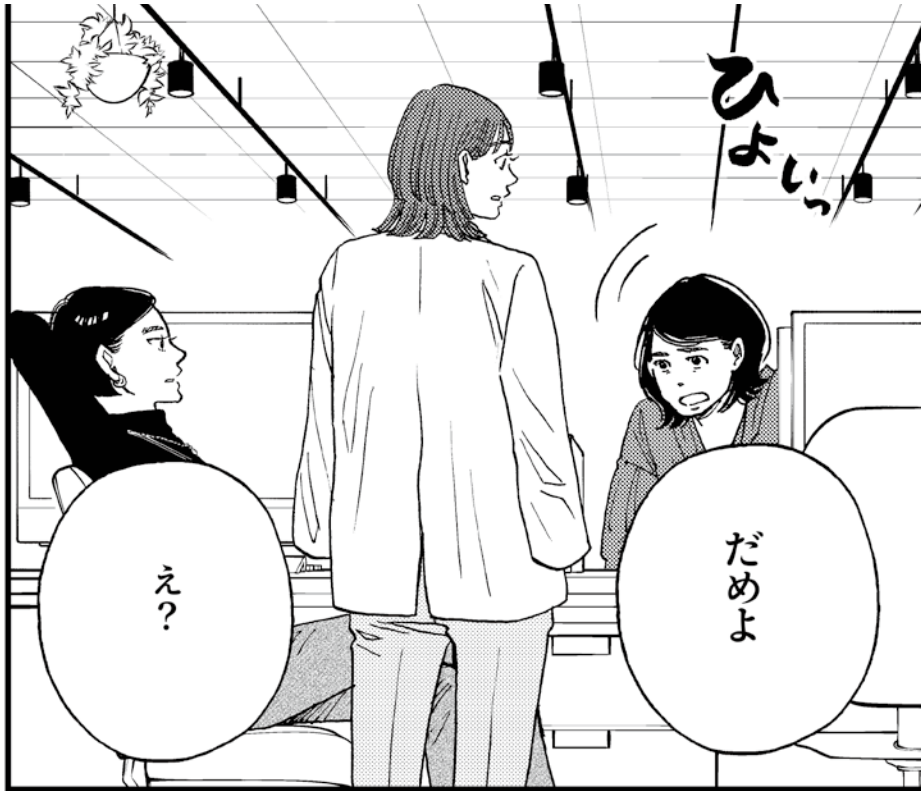
千花の先輩ディレクター



鈴原千花 (33)

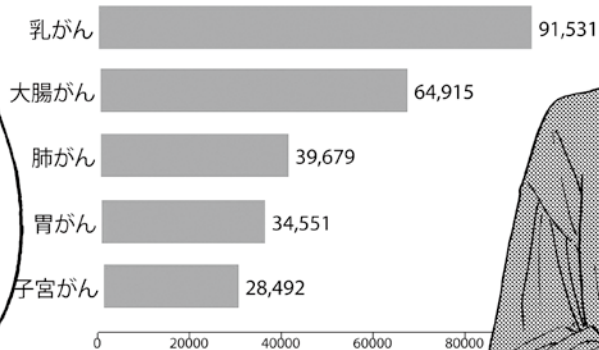
DO MY HEALTH!
制作担当WEBディレクター

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)

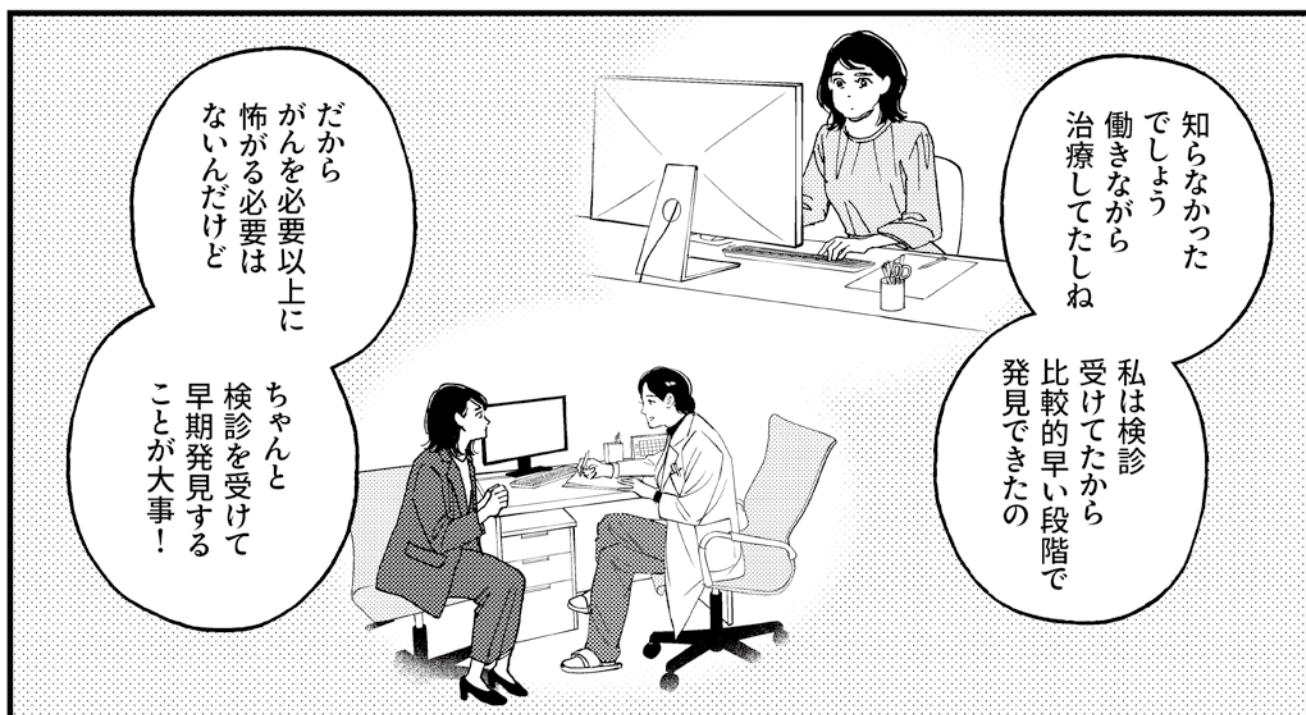
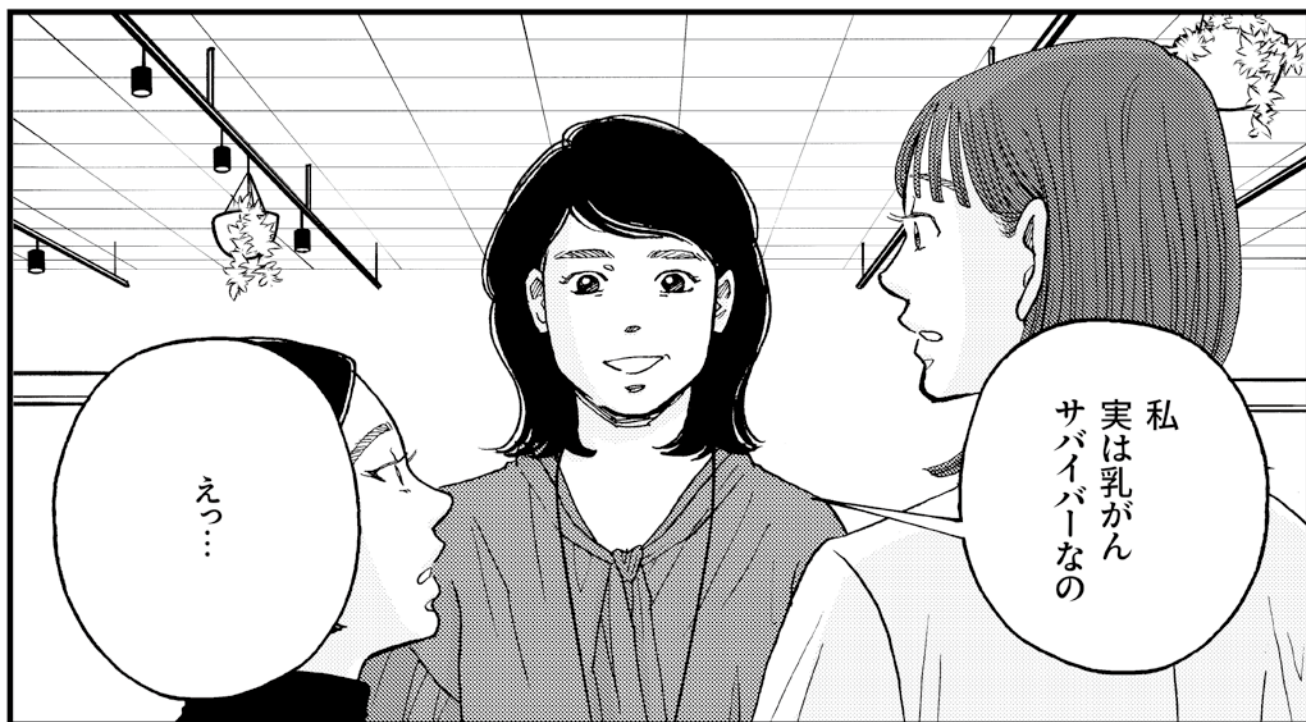


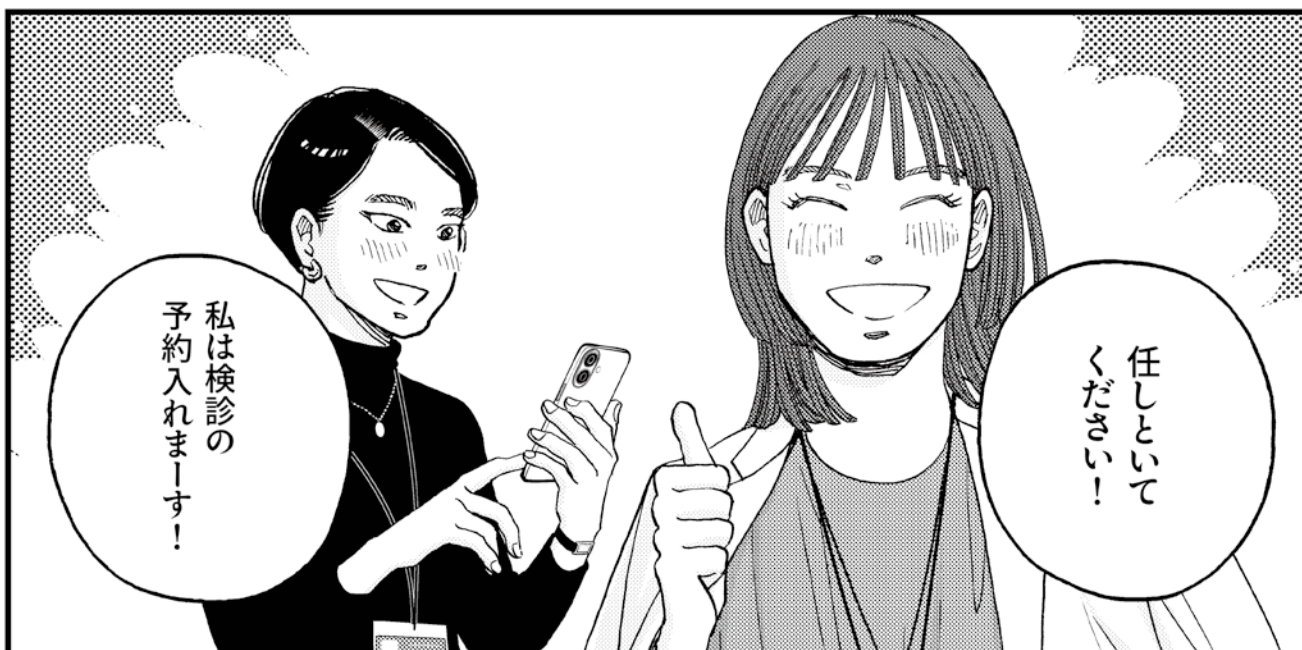
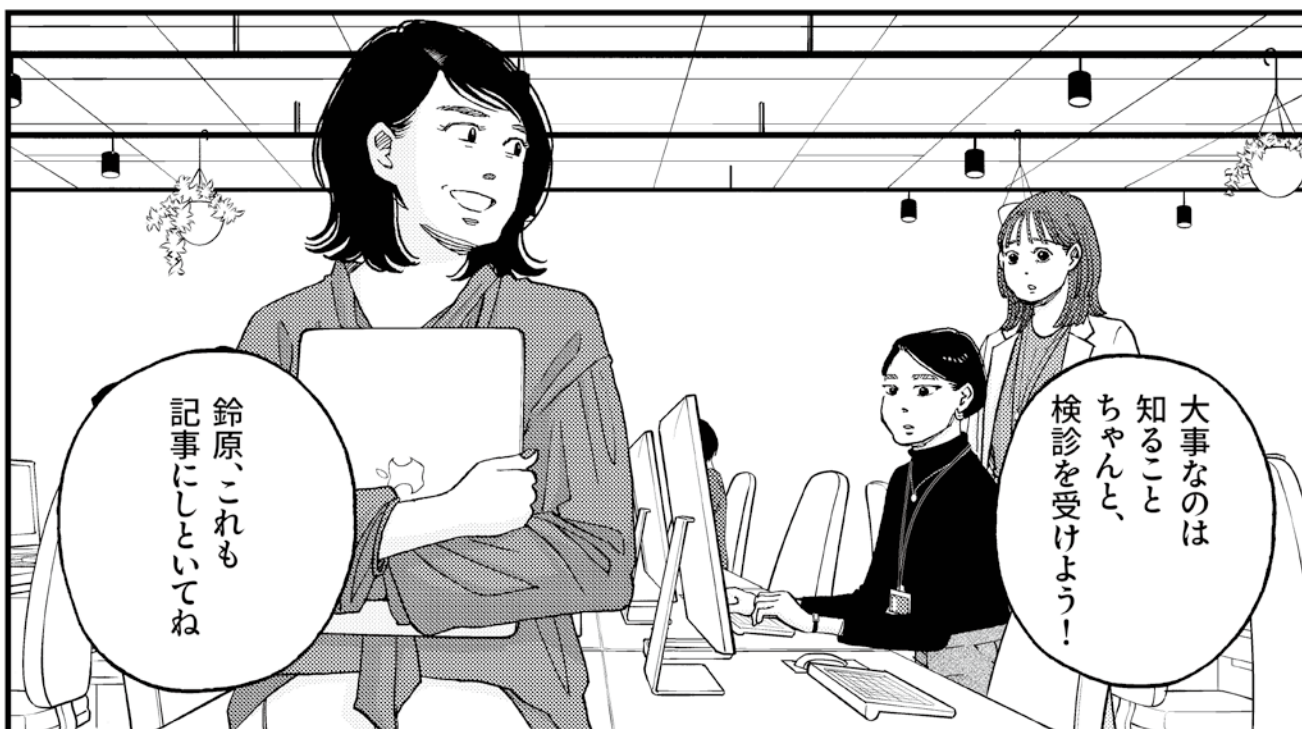
中でも 女性に一番 多いのが乳がん!

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：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)

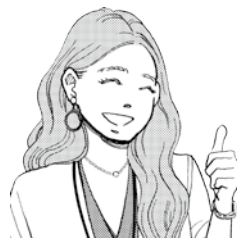
都内で働くWEB制作ディレクター。

「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。

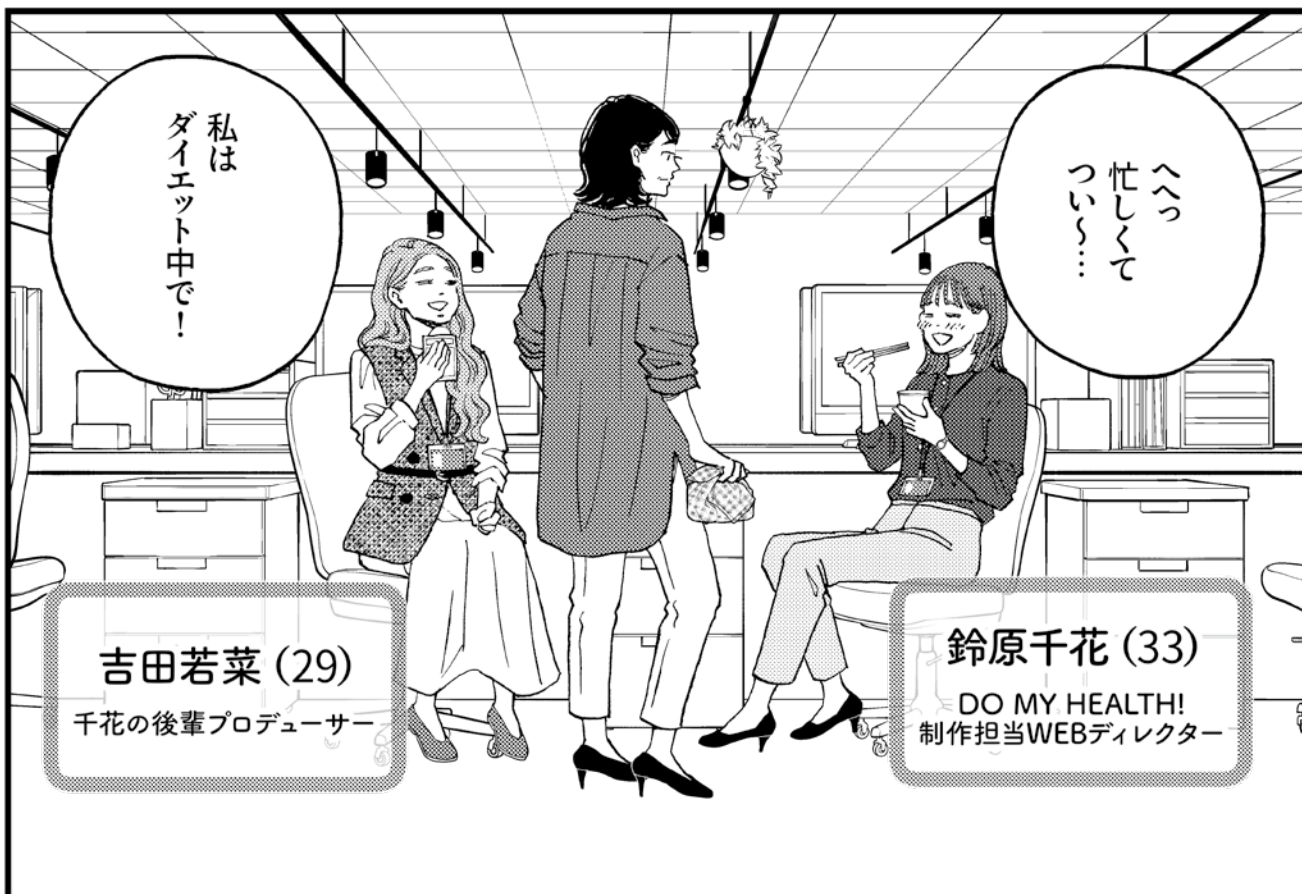
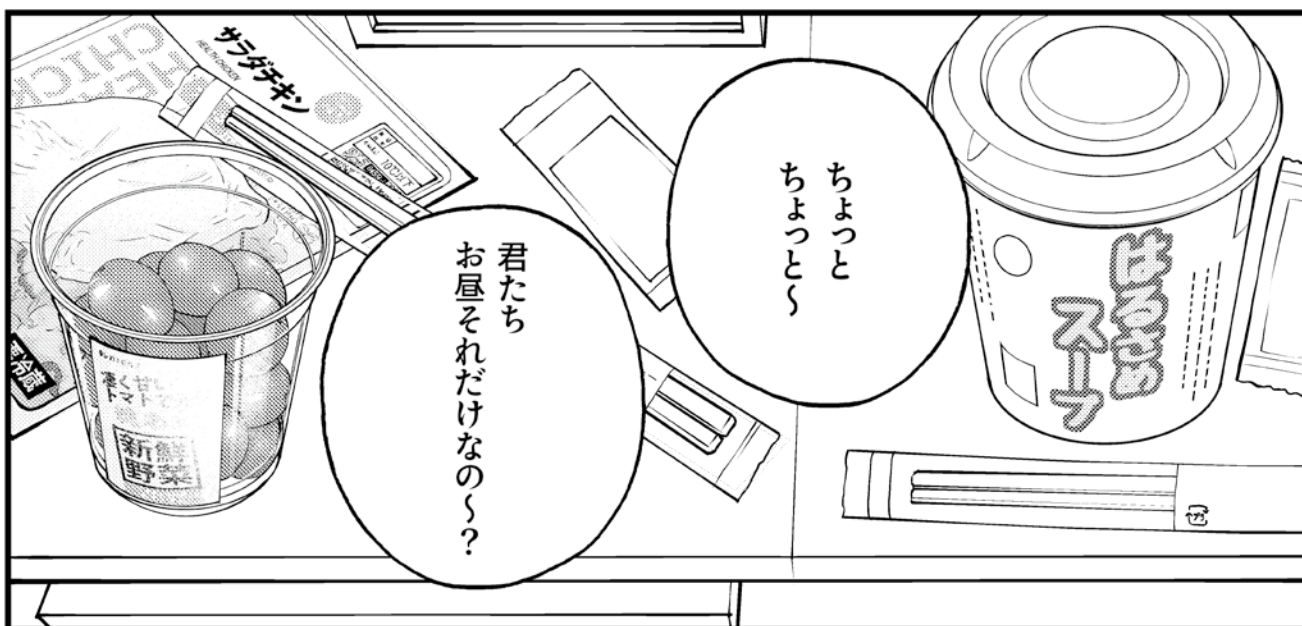
自身の娘と年齢の近い千花たちのことを普段から気にかけており、働く女性の先輩として様々なアドバイスをくれる。

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！



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...

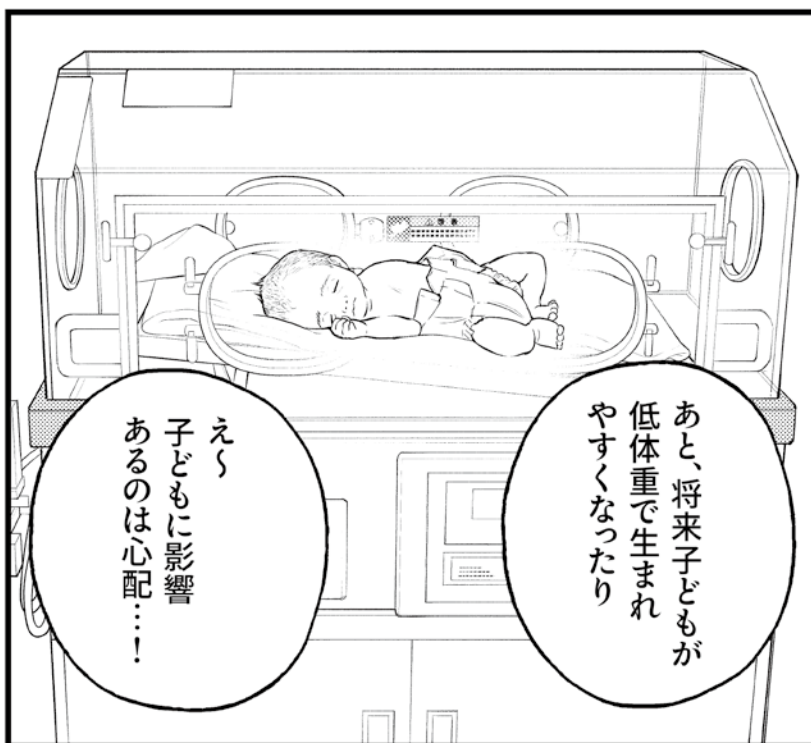
でもこの
適正体重だと
結構私丸く
なるけど...？

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





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)

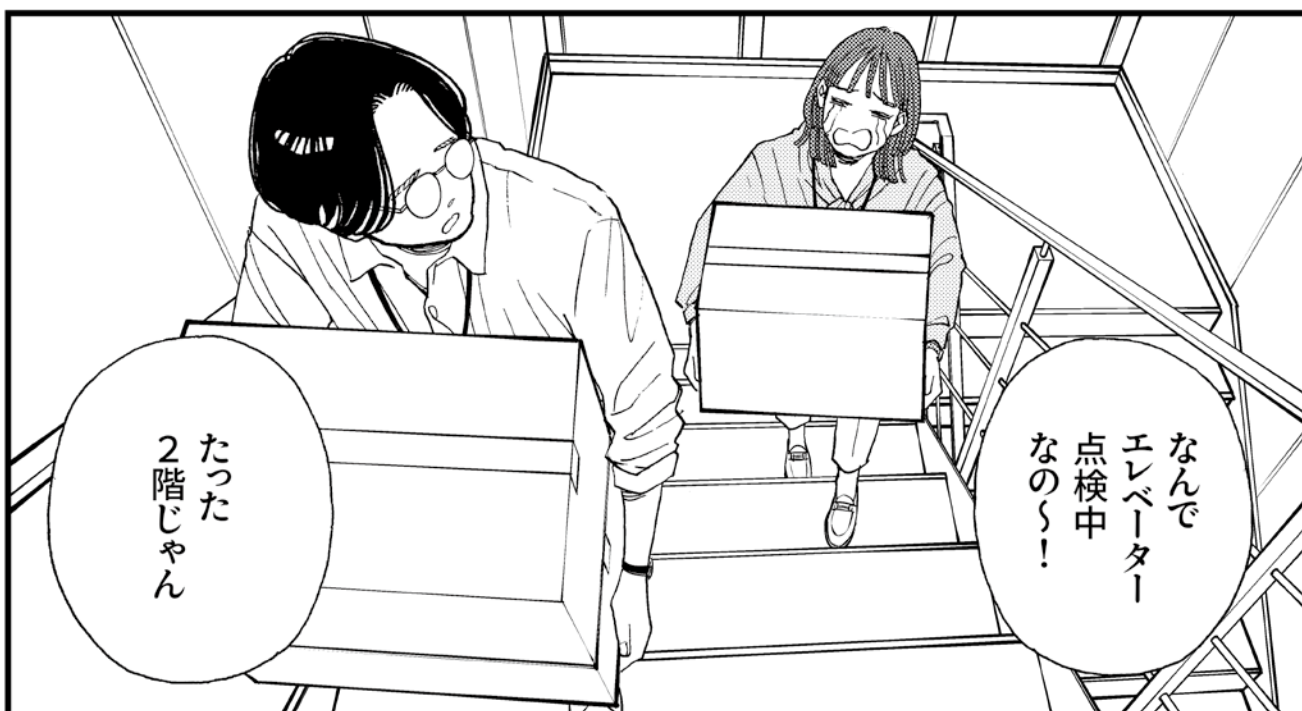
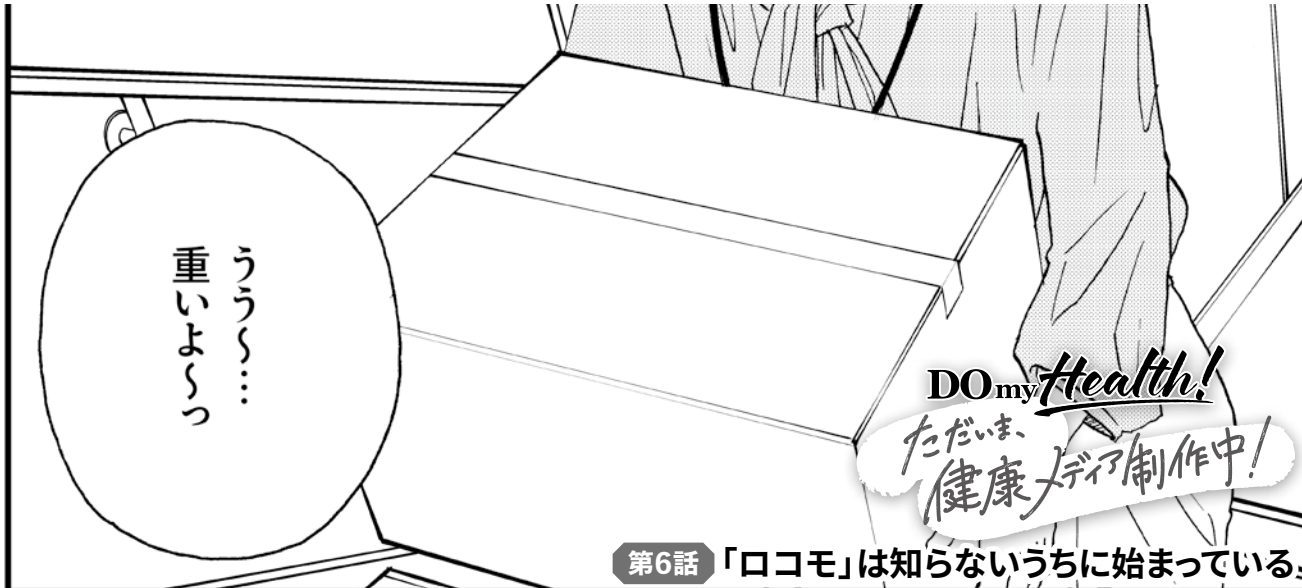
千花の同期。

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!



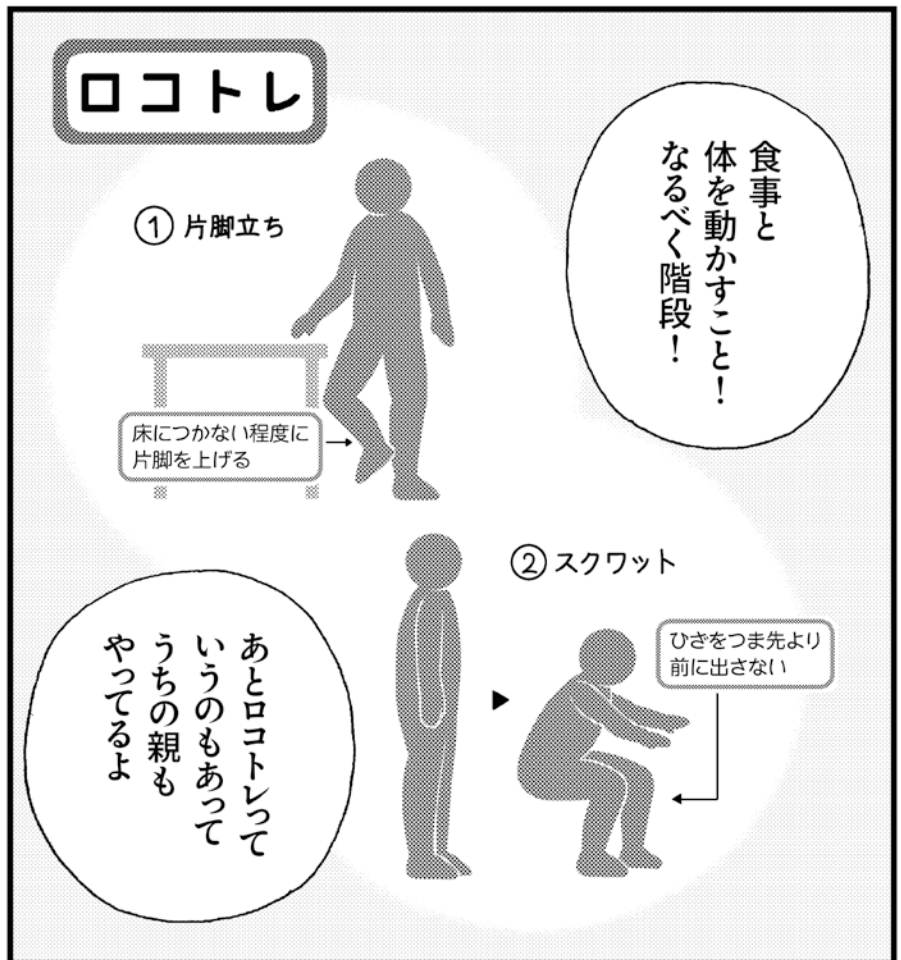
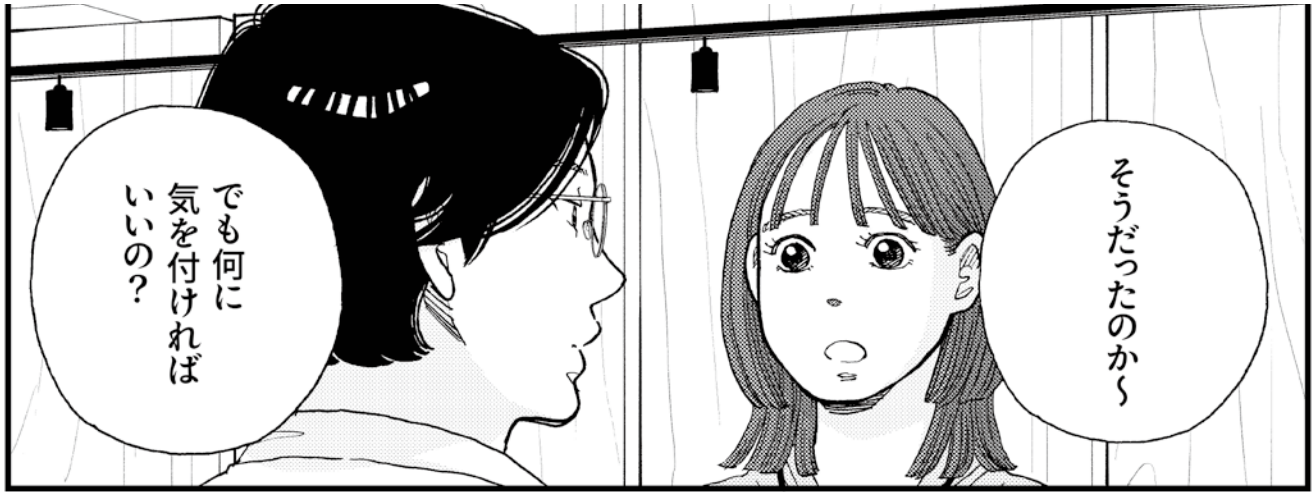




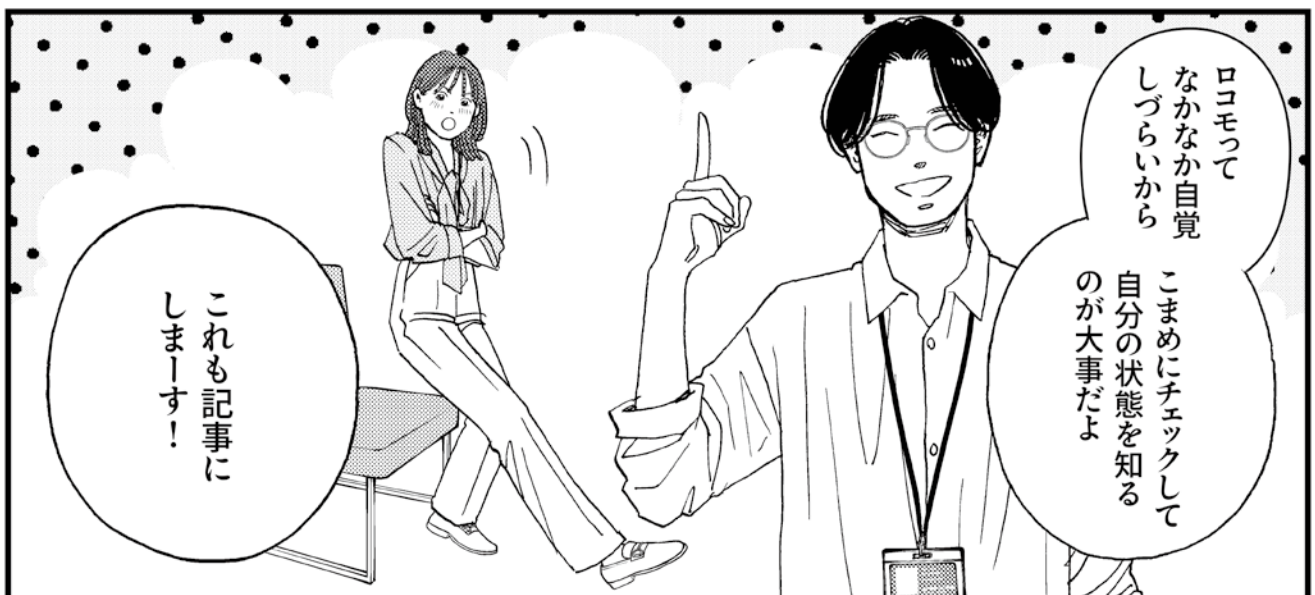


出典: 日本整形外科学会, 日本運動器科学会: ロコモティブシンドローム診療ガイド2021, 文光堂, 2021, p.20 / Sawaya Y, et al. BMC Musculoskelet Disord 2024.





参考：ロコモオンラインWEBサイト



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/>

