DO my Health!

ただいま、健康メディア制作中!

第10話

セルフモニタリングをはじめよう!

生活習慣の改善って、正直めんどくさいし想像以上に難しい…。
え、まずは「記録」すればいいってどういうこと!?

原 作： 健康保険組合連合会
漫 画： マキヒロチ
監 修： 京都大学大学院医学研究科 社会健康医学系専攻 健康情報学分野 教授/
医学部附属病院 倫理支援部 部長　中山 健夫 先生
※監修者の所属・役職は、監修時点のものです。

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ぎみかも。

城田勤(35)

千花の会社のエンジニア。
毎日忙しく、体のことは常に後回し。健康診断で引っかかったことはないため、自分は丈夫なタイプだと思っている。





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。

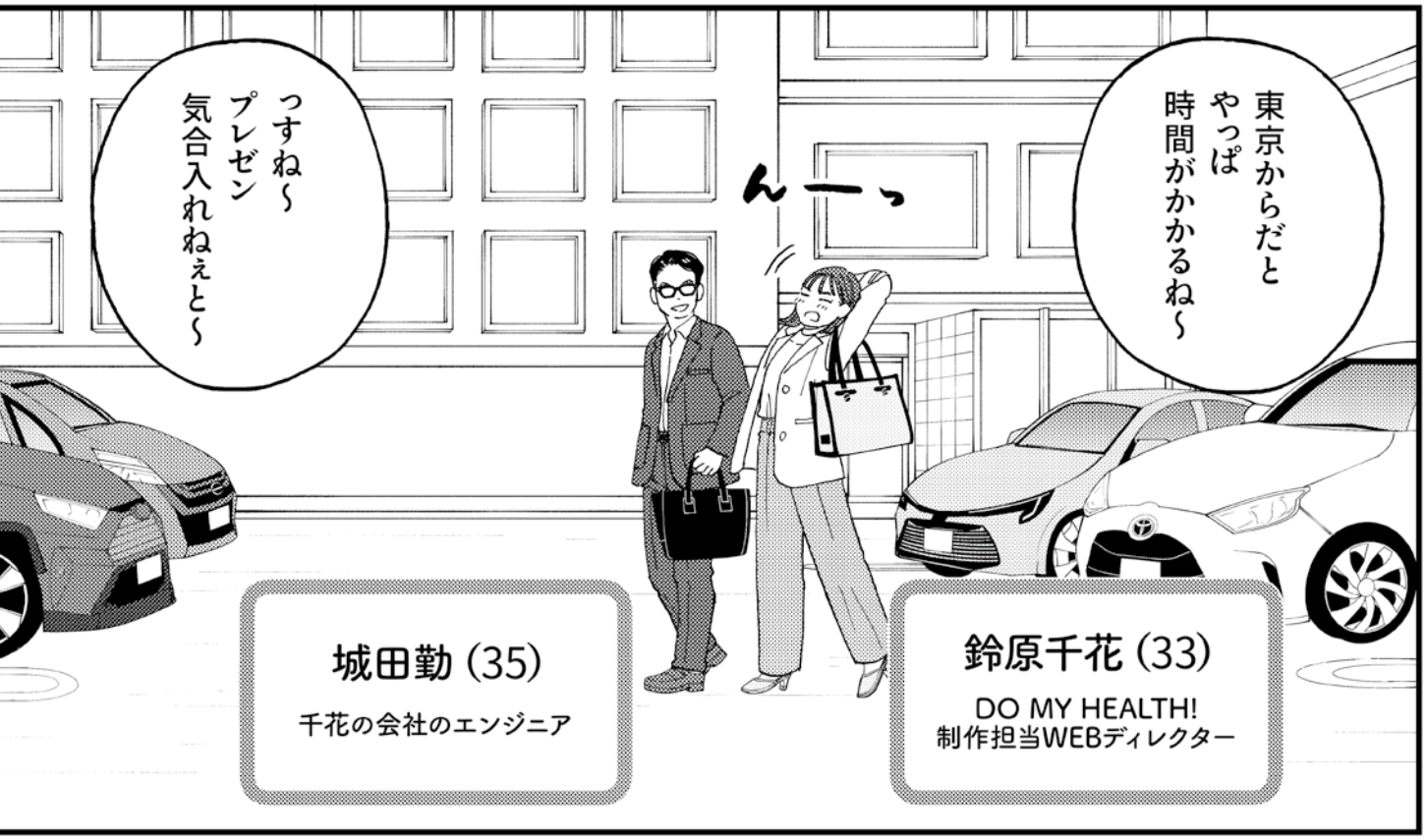
動画版はこちらから!

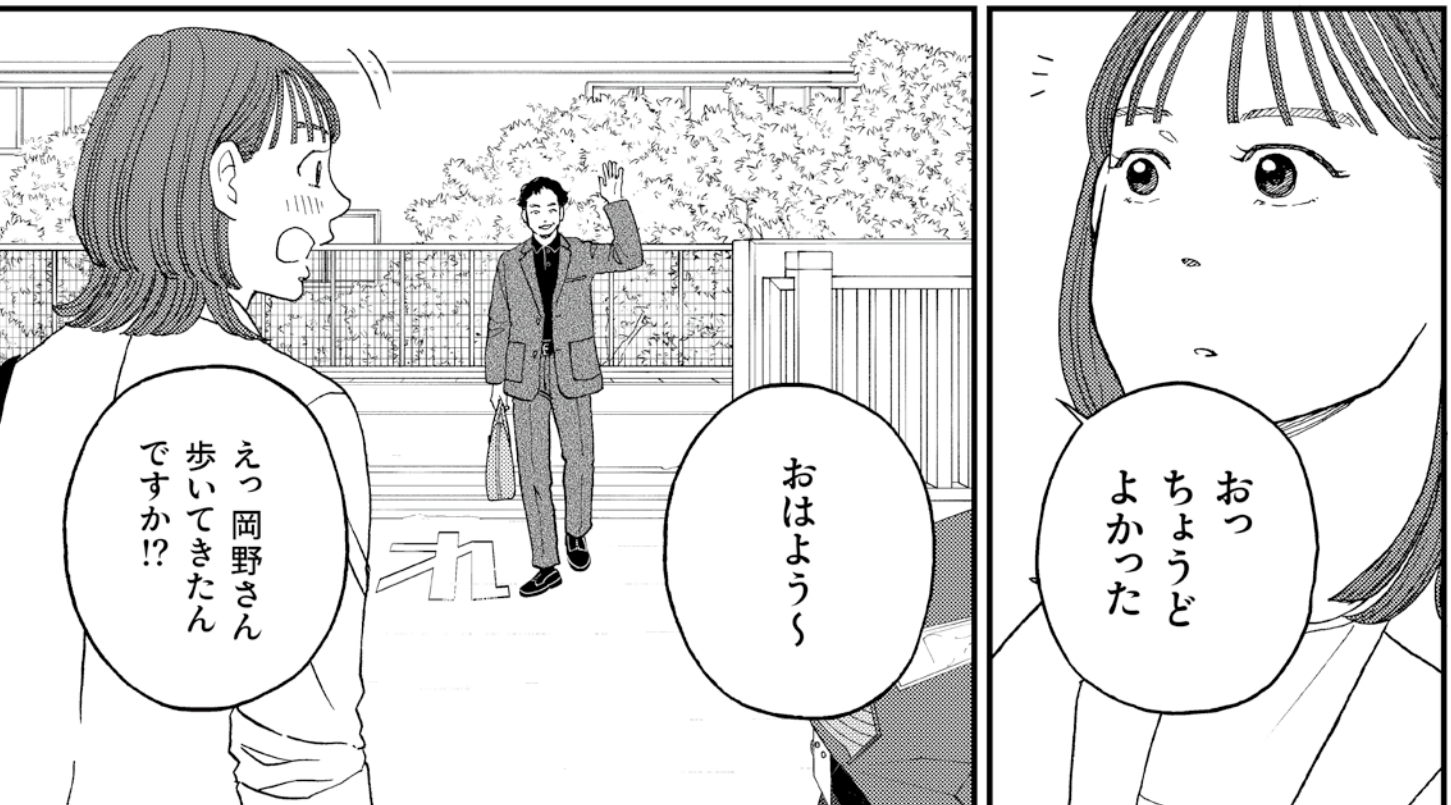
DO my Health!
ただいま、健康メディア制作中!

ふぅ〜
やっと
着いた〜

カツ

第10話 セルフモニタリングをはじめよう!





そう
なるべく
歩くように
してね

って言っても
駅から2000歩
ってとこかな

岡野宏（55）
千花の上司

へぇ〜
なんでですか？

んー
40歳の時の健診で
肥満と血圧が
ひっかかってね

ちなみに
その頃の俺



えっ
これ岡野さん!?

マジか！

つまり
メタボ…？

そう

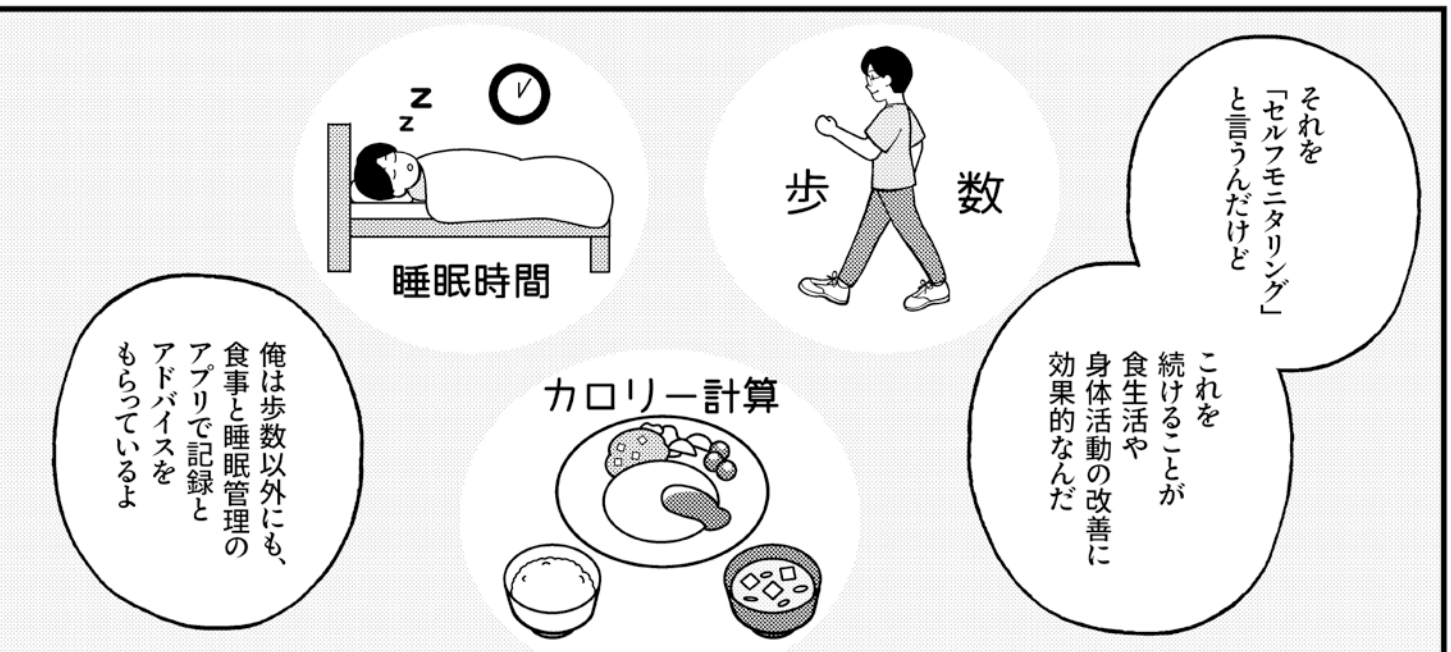
30代まで
不規則な生活で
体重が増えても

少し血圧が
高いぐらいだし
自分は大丈夫って
思ってたんだ

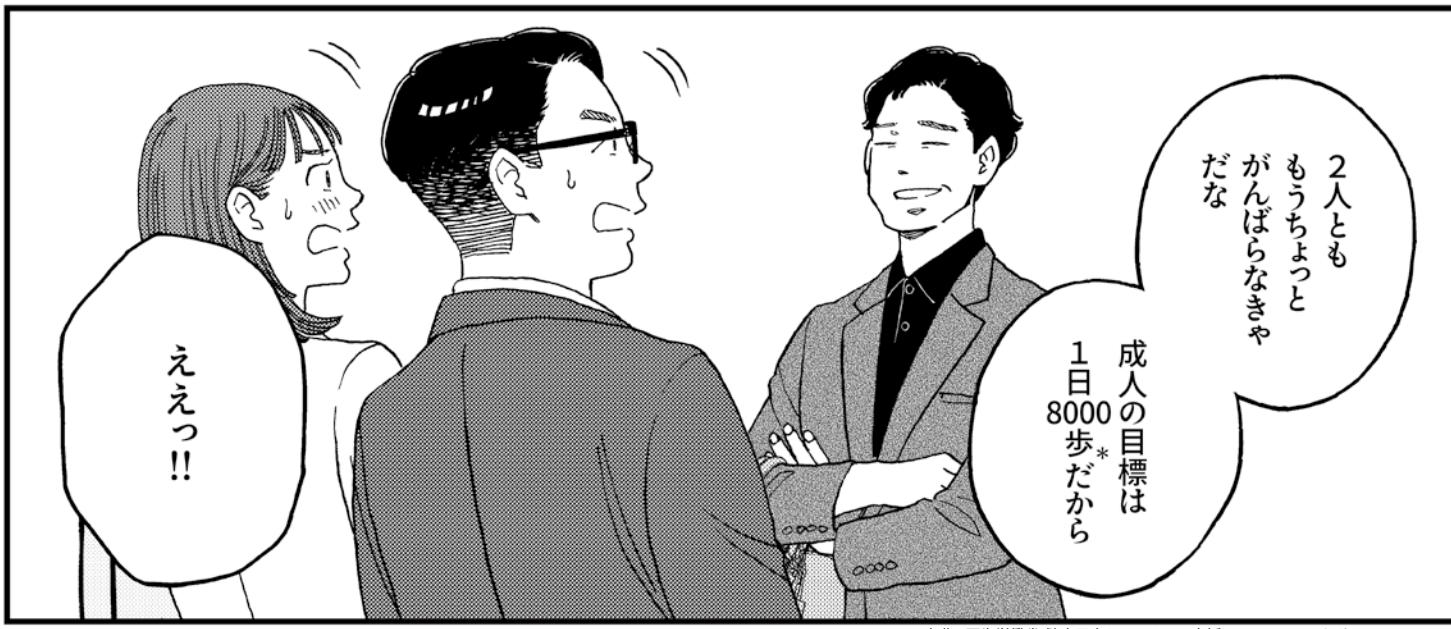
けど40歳で
ツケが回ってきて…


うう…
30代…
耳が
痛い…
いやぁ
2人もね
今は問題ないかも
しれないけど
生活習慣を
見直しといた
方がいい
10kg落とすのに
5年かかったからね
40歳過ぎて
習慣や体を変えるのは
もう本当に
大変だったからさ…


ぶっちゃけ
めんどい…
うーん
頭では
わかっているん
ですが…
確かに
いきなり改善は
難しいよね
だからまずは
こうやって
食事や運動を
記録してみると
いいよ


それを
「セルフモニタリング」
と言うんだけど
これを
続けることが
食生活や
身体活動の改善に
効果的なんだ
歩数
睡眠時間
カロリー計算
俺は歩数以外にも、
食事と睡眠管理の
アプリで記録と
アドバイスを
もらっているよ





*出典：厚生労働省 健康日本21アクション支援システムWEBサイト



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