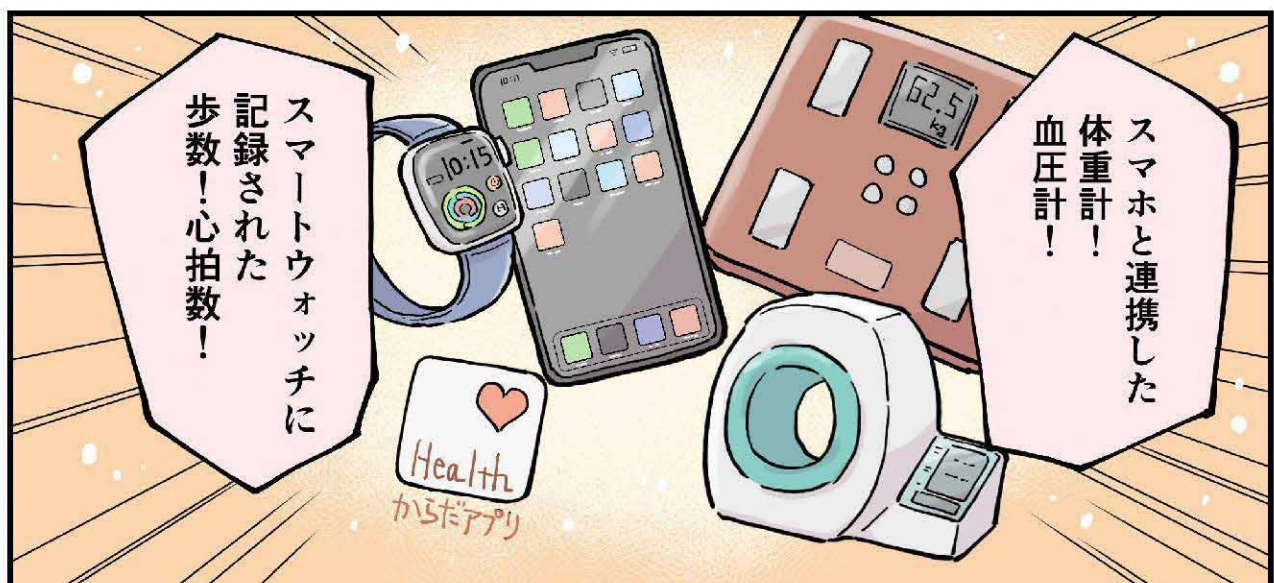
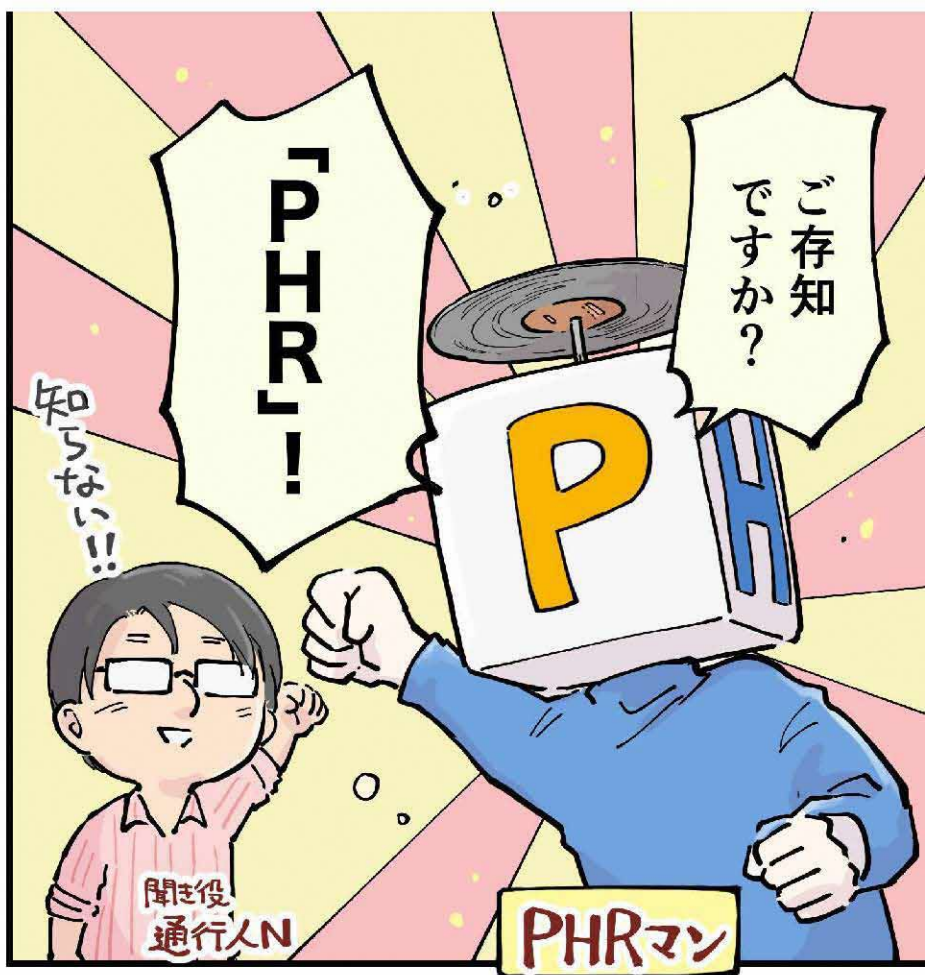
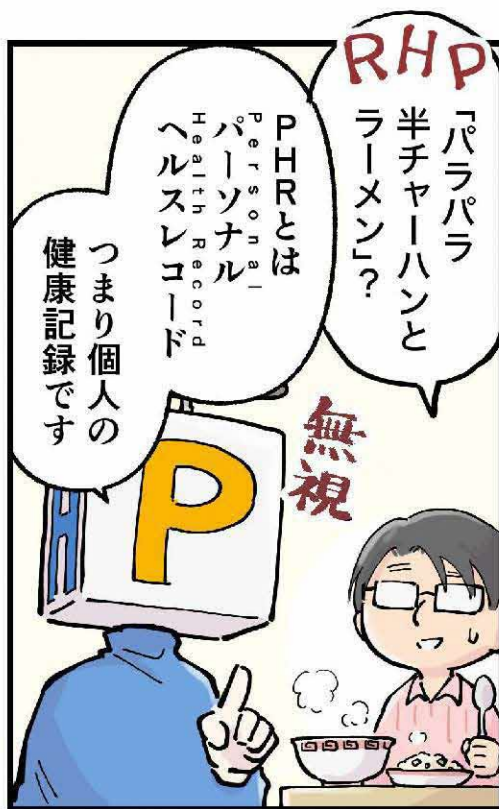


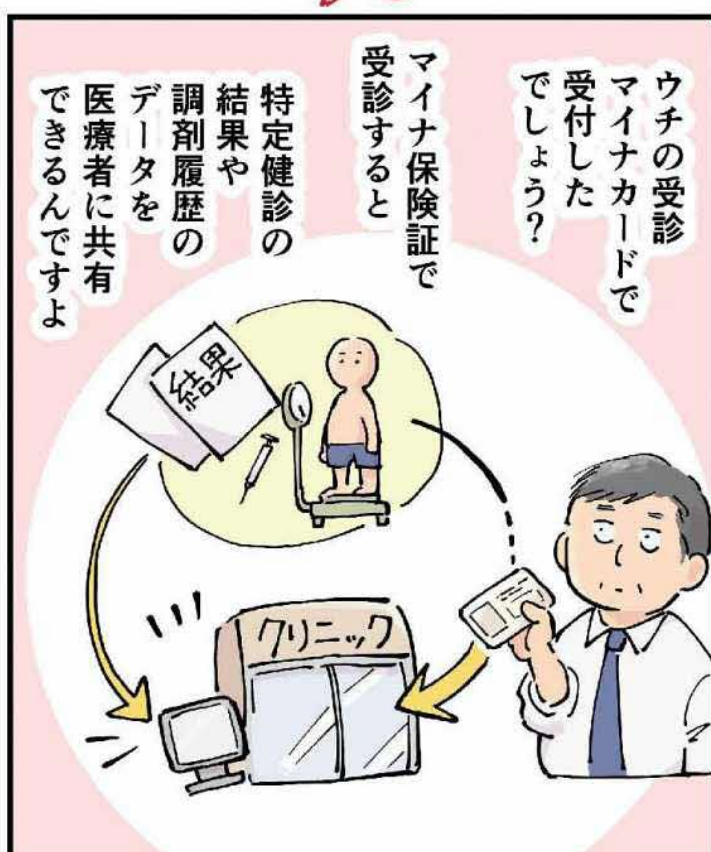
PHR (パーソナルヘルスレコード)

生活習慣の改善に役立つPHR

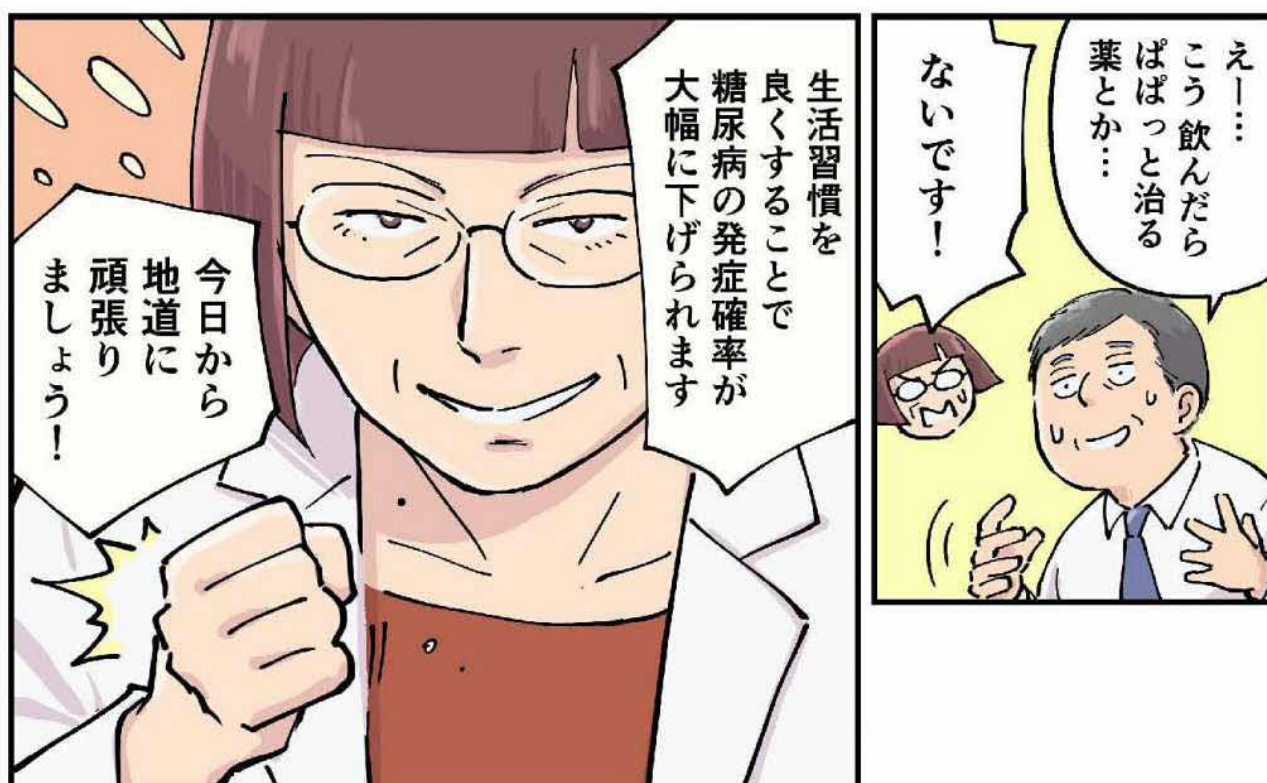












具体的には――

食事内容の
見直し

腹八分！
野菜多め！

間食
控え
ましょう！！

減量

2〜3 kgの
体重減少が
目標！



運動

歩く量を増やす
程度でも
いいんです！

階段も
使おう！！

うう…
できる気が
しない……

糖尿病
手帳

まずは今の状態を
把握する
ところですよ

記録して
いくことが
効果的です

紙じゃ
なくても
いいです

今は
歩数とか
体重とか

スマホで
記録できたり
するでしょう？

うちは
P H R 連携
してるので

運動量
UP しますね！！

許可

連携アプリの
記録を診察時の
参考材料に
できますよ！

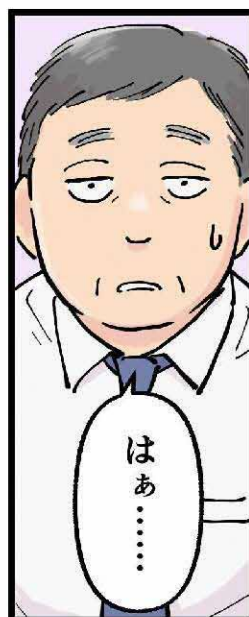
はあ
でもこれで
記録して
どうし…

歩数キログ



歩数
キログ

ホキホキ





よし！
先輩として
お前に
教えてやろう！



……..
使えんの？

馬鹿にするな！



インスリン
注射器も
使用記録を
自動送信！

血糖測定器！

体重計！

血圧計！

測定機器は
スマホ連携の
ものを選び
測定と同時に
自動記録だ！

打ち漏れも
一目瞭然！
使用歴

マイナポータルから
健診結果を見て
成果を確認だ！

うむ
採血結果
よし！！



運動には
ウォーキングアプリで
モチベーションを
上げ歩く！

しゃかしゃか



す..
すごい..！

いつの間に
こんな
ハイテク爺に
……！



スマホ連携 血圧計

入力しなくて
いいから
楽だな！



写真を
撮るだけで
カロリー算出
される……！

食事管理アプリ

スマートウォッチで 歩数と活動量測定

おこのアプリ
歩く距離が
増えるとキャラが
もらえるのか

ゲーム感覚！

様々なアプリを
活用して
「続けること」を
重視した――



※過去1～2ヶ月前の血糖値の平均を反映し、糖尿病の血糖コントロールの指標として用いられる値





2024年4月第一版発行

本書は、日本医療研究機構（AMED）の
「医療・介護・健康データ利活用基盤高度化事業の（医療高度化に資するPHRデータ流通基盤構築事業）」
（代表：石見拓；2023～2024年度；課題番号：JP23tsb224001）の成果物です。

協力：一般社団法人PHR普及推進協議会

まんが・構成：永田礼路

【問合せ先】
一般社団法人PHR普及推進協議会
HP：<https://phr.or.jp/>
住所：東京都渋谷区恵比寿西1-16- 8 彰和ビル4階

