



WARNING

F



健

「ヘルス・ウイルス・ファイル」

1



康

L



悪



E

役

このファイルを
手にしたあなたへ
日常に潜む「健康悪役」の存在
に気づいていますか？
あなたの未来の健康を蝕み、
医療費の負担を増大させる
原因、それが「健康悪役」です。
「健康悪役」を放置すると、
やがてあなたの身にはがん、
心筋梗塞、脳卒中など「ラス
ボス級」の災厄が降りかかる
でしょう。
しかし、今ならまだ、敵は小
さな存在にすぎません。
最大のリターンを得られる、
最小コストのヘルスハックを
紹介します。

コスパ・タイパ時代の最適解！ 未来型ヘルスハック

監修：柴田玲 総合内科専門医 元名古屋大学大学院医学系研究科教授

中部電力健康保険組合

! WARNING LIST

健康状態や生活習慣は個人によるところが大きく、一律に年代・性別で分けられるものではありません。当てはまらないと思う方は、自分と異なる年代・性別のページもお読みいただき、必要部分を参考としていただければ幸いです。

〈主な健康上の問題点〉

20代 » P4

男性	<ul style="list-style-type: none"> ✓ スマホ老眼 ✓ 姿勢不良 ✓ 朝食抜き
女性	<ul style="list-style-type: none"> ✓ やせすぎ ✓ 月経異常・不妊 ✓ 新しい概念、FUS

30代 » P6

男性	<ul style="list-style-type: none"> ✓ メタボ ✓ コンビニ依存 ✓ 健診軽視
女性	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 婦人科系トラブル ✓ ストレス・睡眠不足 ✓ 体重増加

40代 » P8

男性	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 内臓脂肪の蓄積 ✓ がん ✓ 睡眠障害
女性	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 更年期障害(ゆらぎ期) ✓ 婦人科系がん ✓ 脂質異常症

50代 » P10

男性	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 心筋梗塞・脳卒中 ✓ がん ✓ 夜中のトイレ
女性	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 更年期障害 ✓ 骨粗しょう症 ✓ がん

60代以上 » P12

男性	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 持病の放置 ✓ フレイル ✓ 認知症・誤嚥性肺炎
女性	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 関節の痛み ✓ トイレ問題 ✓ 認知症

子ども » P14

子ども	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 食生活の乱れ ✓ デジタルデバイス依存と体力低下 ✓ 慢性的な睡眠不足
------------	---

!!! 思い当たるあなたは ページをめくってみよう!

監修: 柴田 玲 元名古屋大学教授。総合内科専門医、循環器専門医、高血圧専門医、再生医療認定医、抗加齢医学専門医、産業医。生活習慣病(メタボや糖尿病)・心臓血管病の診療、血管の再生医療に取り組んでいる。また、産業医として、多くの企業に対して健康経営のトータル支援を行っている。NHK「ためしてガッテン」、FM AICHI「柴田玲のGOOD YELL SUNDAY」をはじめテレビ・ラジオ出演多数。

最小限の努力で、最大のリターンを。

生活習慣に潜む「悪役」たち



私たちの日常生活には、将来の健康を蝕む「悪役」が潜んでいます。今後、よりいっそう進むであろう超高齢社会における、持続可能な健康管理術、それが「コスパ・タイプ」を意識した病気の予防です。本ファイルでは、わかりやすく年代別に「今、何をすべきか」を示すため、各年代に生じがちな悪習慣を「健康悪役」として設定し、彼らを打ち負かすための手段を掲載しています。

病気の「予防」こそ最高のコスパ&タイプ!

病気には、若い頃からの生活習慣の積み重ねによって引き起こされるものが多くあります。子ども時代に親から受け継いだ習慣、独り立ちして身につけてしまった悪習慣、年齢を重ねるにつれ、こじらせてしまった独自のスタイルなどは、気づかないうちに後年の健康問題となる場合があります。健康問題を放置してしまうとやがて大病を招くかもしれません。後遺症が出たり、最悪の場合、命を失うことになったりします。「自分が悪習慣を放置した」ことで、介護や休職・退職など、いずれ家族や同僚にその影響が及ぶおそれもあります。ここで伝えたいのは、「今、健康管理を始めることは、単に体調をよくするだけでなく、将来に向けたかきこい投資である」ということです。この投資は、お金(コストパフォーマンス)と時間(タイムパフォーマンス)の両面で大きなリターンをもたらします。

治療のコスト VS 予防のコスト

ある海外の研究[※]では、予防医療に投資することで、将来的に医療費の削減、生産性の向上、介護費用の減少といった形で、投資した額の14~15倍の経済的利益がもたらされると試算されています。

病気予防の効果

◆ 早期発見と治療促進

高血圧や糖尿病、がんなどの病気は、早期に検査を受けることで、より負担の少ない安価な治療が可能になります。

◆ 慢性疾患の予防

予防医療の過程で生活習慣改善や定期的な健診受診を行うことで、慢性疾患の発症リスクを低下させます。

◆ 健康意識の向上

健康意識が高まり、自己管理能力が向上するため、健康的な生活習慣を身につけやすくなります。

予防こそ

◆ コスパ・タイプ最強の未来型ヘルスハック

常に忙しく、健康管理に時間を割けないという現代人こそ、病気の「予防」に取り組むことで最大のリターンが得られると認識しましょう。

※Public Health England (PHE). 2016. Return on Investment for public health interventions (英国公衆衛生サーベイ). 2016. 「公衆衛生介入の投資収益率」

なぜ「今」、行動すべきなのか?

このFILEの使い方

本書は年代別に章立てされています。ご自身の年代の章を中心に実践していただくことをおすすめしますが、他の年代の情報もよくお読みになり、ご自身とご家族の健康づくりにお役立てください。

A やせすぎ

若い女性の5人に1人は「BMI 18.5未満の低体重(やせ)*」。栄養不足、特に鉄欠乏は疲れやすくなり、たんぱく質不足は筋肉量減少によって太る原因に。肌荒れ、骨粗しょう症や心疾患リスクの増大も。

*2023年「国民健康・栄養調査」厚生労働省。

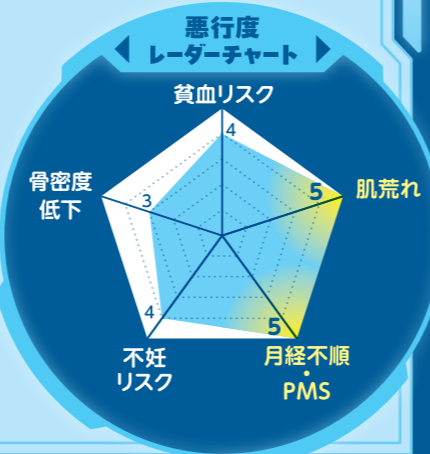


あの子細くてかわいい〜
わたしもやせたいな〜
太るから
ごはんいらない!!

C 新しい概念、FUS

2025年4月、日本肥満学会が新しい病気として「女性の低体重/低栄養症候群=FUS*」を定義した。「やせすぎ」は健康に悪影響があると認識しよう。

*FUS:Female Underweight/Undernutrition Syndrome



B 月経異常・不妊

女性ホルモンの減少で月経異常、イライラ、倦怠感、むくみなどが生じ、低出生体重児や不妊のリスクも増大。低体重で産まれた子は生活習慣病リスクが2倍以上と、次世代への影響も。

Health Villain File No.2
極端ダイエット小悪魔

A スマホ老眼

スマホの長時間利用で目のピント調節機能が低下。近くの文字が見えにくくなり、夕方になると視界がぼやける。

C 朝食抜き

脳のエネルギー不足で集中力が低下。昼食・夕食を食べ過ぎることで肥満のリスクが増大。体温が上がらず、免疫機能も下がる。

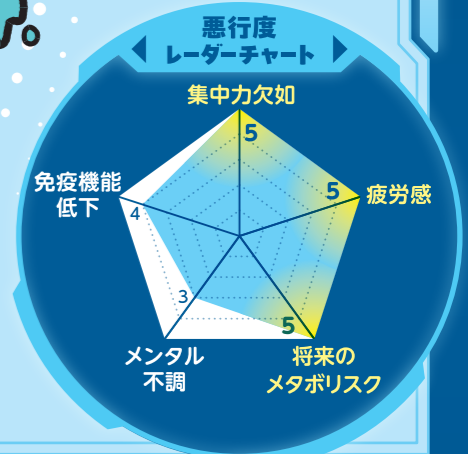


スマホないと生きていけない〜
夜更かしするから起きられない〜
朝メシ食べてる
場合じゃねえ

B 姿勢不良

うつむいてスマホを操作し続けることでストレートネックや猫背・巻き肩に。首や肩のコリだけでなく、自律神経の乱れによる頭痛やめまい、不眠などの症状も。

Health Villain File No.1
スマホ中毒 朝食抜きゾンビ



※レーダーチャートの数値はあくまで目安です。

コスパ・タイプ
最強の健康法

20代のあなたは、まずはこれだけ!

少量からでもいい、栄養と心を満たす食事を



スマホ断ちでぐっすり、朝ごはんは抜かない



A やせすぎ

対策 これだけ!

まずはバランスのよい食事を、今より300kcalほど多くとることから始めよう(例:間食にナッツ、朝食にヨーグルト追加)。鉄分(レバー、赤身肉)、カルシウム(乳製品)、ビタミンD(魚介類、きのこ)は優先的にとろう。

B 月経異常・不妊

対策 これだけ!

体を動かす趣味をもつなど、自分に合ったストレス解消法を見つけよう。適切な栄養と適正な体重の知識を身につけておこう。

C FUS

対策 これだけ!

健全な食生活は健康的な人生の源。もし健全に食べることが難しいと感じたら、早めにメンタルヘルスの専門家を頼ろう。

A スマホ老眼

対策 これだけ!

できるだけ長時間の使用は避けたいところ。せめて一定時間ごとに、近くと遠くを交互に見る、目を上下左右に動かすなど、意識的に目の筋肉を働かせよう。

B 姿勢不良

対策 これだけ!

スマホは顔の正面、目線の高さで操作するようにしよう。椅子に深く腰掛け、背すじを伸ばし、ストレッチでこまめに筋肉をほぐそう。

C 朝食抜き

対策 これだけ!

朝食をとる時間がなくても、バナナ、ヨーグルトなど手軽な食品で栄養を補給しよう。食欲がなかったら、牛乳などを飲むだけでもOK!

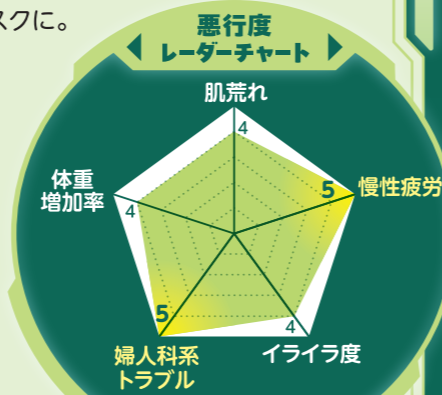


仕事に家庭にフル回転!
私の健康? 私の人生?
私の「美」? どこ行ったかなあ...

Health Villain File No.4
お疲れホルモンヌ

**婦人科系
トラブル**

女性ホルモンの変化、特に出産によるホルモン変動は子宮内膜症、子宮筋腫など婦人科系の疾患リスクに。



**ストレス・
睡眠不足**

仕事と家事・育児などのプレッシャーから自律神経が乱れると、心の不調につながることも。忙しさで慢性的な睡眠不足になりがち。

体重増加

基礎代謝の低下や運動不足、ストレスからの食生活の乱れなどで肥満が定着しやすくなる。特に妊娠・出産後の体重増加が戻らない場合は要注意。

メタボ (メタボリックシンドローム)

不規則な生活習慣と運動不足により代謝が落ち、内臓脂肪が蓄積。高血圧、高血糖、脂質異常など、生活習慣病のリスクが高まる。



コンビニ依存

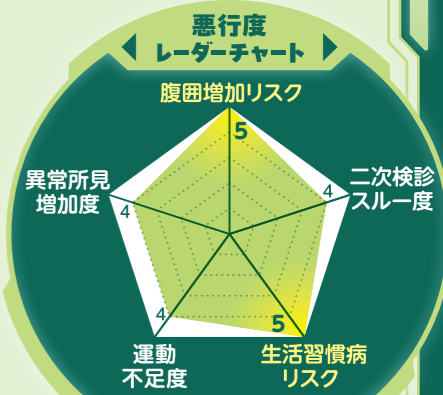
コンビニ食は高カロリー・高脂質なものが多く、栄養バランスに偏りが生じる。特にビタミンや食物繊維が不足し、肌荒れや免疫機能の低下も。

残業・飲み会・深夜の帰宅...
3食コンビニで済ませるわ
休みの日は
ゴロゴロさせてくれ〜

健診軽視

忙しさや自覚症状のなさを理由に、健診、特に二次検診を軽視しがち。しかし肥満や高尿酸血症などの異常所見が目立ちはじめ、大腸がんや胃がんの罹患率も増加。

Health Villain File No.3
運動不足カロリーマン



※レーダーチャートの数値はあくまで目安です。

コスパ・タイパ
最強の健康法

30代のあなたは、まずはこれだけ!

自分を大切にしている時間をもつことから

**婦人科系
トラブル
対策 これだけ!**

婦人科のかかりつけ医を持ち、定期的に検診を。毎年の健診を欠かさず受け、オプションで婦人科系の検査を受けるのもおすすめ。気になる症状は迷わず受診を!

**ストレス・
睡眠不足
対策 これだけ!**

就寝前の軽いストレッチは、質のよい睡眠を確保するのに効果的。できるだけ自分をいたわる時間をつくるようにして、ストレス緩和を図ろう。

**体重増加
対策 これだけ!**

糖質・脂質の多い食事を控え、野菜やきのこ、たんぱく質をとって栄養バランスに配慮しよう。毎日10分でも軽い運動をする習慣をつけよう。

基本の健康管理で脱★コンビニ

**メタボ
対策 これだけ!**

間食や夜食は避け、食事が遅くなりそうなときは分食するなど工夫を。ひと駅歩く、階段を使うなどに加え、「テレビを見ながら腹筋」など日常に筋トレを取り入れてカロリー消費と脂肪燃焼を図ろう。

**コンビニ依存
対策 これだけ!**

成分表示の確認を習慣化し、高たんぱく・低脂質の食品を中心に選んで野菜や汁物を追加しよう。「週3回まで」「菓子パンは買わない」などマイルールを設定しよう。

**健診軽視
対策 これだけ!**

早期発見こそ最強コスパ・タイパ健康法と肝に銘じて、健診で異常所見が見られたら、必ず二次検診を受けること。





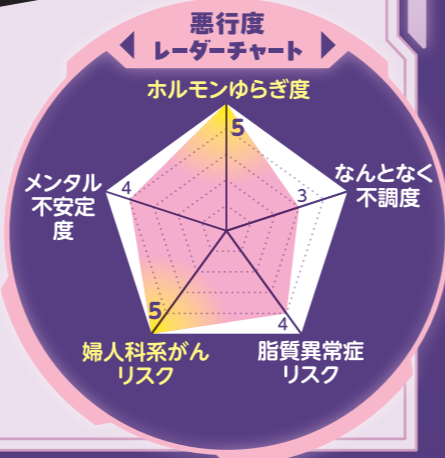
A 更年期障害 (ゆらぎ期)

女性ホルモンの分泌量が不安定(ゆらぎ)になり、ホットフラッシュや動悸、めまいなどの症状が現れる。体調がすぐれないことで、心にも不調が。

ホルモン分泌の「ゆらぎ」がもたらす「なんとなく不調…」
心もゆらいで不安定

Health Villain File No.6

ゆらぎエイジングクイーン



B 婦人科系がん

乳がんは女性のがんの中でもっとも多いがんで、40代から罹患者が急増する。子宮頸がんだけでなく、子宮体がんにも注意が必要。

C 脂質異常症

女性ホルモンが減少し、悪玉(LDL)コレステロール値が高くなる。増えすぎると動脈硬化の原因に。

A 内臓脂肪の蓄積

飲酒や食生活の乱れ、運動不足、加齢による基礎代謝の低下で内臓脂肪が蓄積。あらゆる生活習慣病のリスクが急上昇する。

C 睡眠障害

仕事や家庭での責任が高まり、長時間労働や人間関係によるストレスが増加すると、飲酒や体重増加と相まって睡眠時無呼吸症候群を発症するなど、睡眠障害の症状につながることも。

Health Villain File No.5

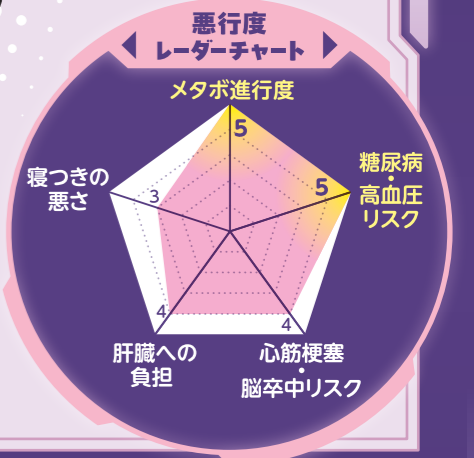
内臓脂肪 ためこみキング



貴様でできたって？
脂肪もストレスもこのハラにためこんでるのだ〜

B がん

がんは総じて40代から罹患率が上昇する。胃がん、大腸がん、肺がん、前立腺がんなどには特に注意を。



※レーダーチャートの数値はあくまで目安です。

コスパ・タイパ 最強の健康法

40代のあなたは、まずはこれだけ!

「ゆらぎ期」を自覚し、「かしこいセルフケア習慣」を



周囲に「脱メタボ宣言」を



A 更年期障害 対策 これだけ!

自分を後回しにせず、好きなことをする時間をもとう。つらい症状は、ホルモン補充療法や漢方薬などで和らげることが可能。婦人科の医師に相談を。

B 婦人科系がん 対策 これだけ!

とにかく検診を受けよう。乳がん検診、子宮頸がん検診は2年に1度必ず受診。家事・育児・仕事が忙しくても、検診に必要な時間はたった半日程度。自分の体を大切に。

C 脂質異常症 対策 これだけ!

脂身の多い肉、乳製品、お菓子などを減らし、高たんぱくで食物繊維が多い食事を。糖質はほどほどに。1日30分程度の軽い運動も習慣づけよう。

A 内臓脂肪 対策 これだけ!

まずは周囲に「脱メタボ」を宣言しよう。摂取カロリーとお酒の機会を減らし、手軽にできるウォーキング、自宅でできるスクワット・腹筋などの簡単な筋トレを日常に組み込もう。

B がん 対策 これだけ!

過度な飲酒、偏った食生活を振り返ろう。食事の改善、運動習慣の確立、禁煙・節酒はもちろんのこと、年1回のがん検診で体の状態を把握することが重要。

C 睡眠障害 対策 これだけ!

日常から離れて自分だけのリラックスタイムをもつことが大切。また、信頼できる人に話を聞いてもらうだけでもラクになる。つらいと思ったら専門機関に相談を。

A 更年期障害

閉経前後の約10年間を指す「更年期」。女性ホルモンが減少し、のぼせや発汗、めまい、頭痛、肩こり、不眠、イライラ、気分の落ち込みなど、多岐にわたる心身の不調が深刻化。さまざまな生活習慣病もいよいよ顕在化。

自分の時間がもてるようになったのに、体調のせいで楽しめない...
もう若くないってこと?



Health Villain File No.8
忍び寄る病の刺客
レディー-X

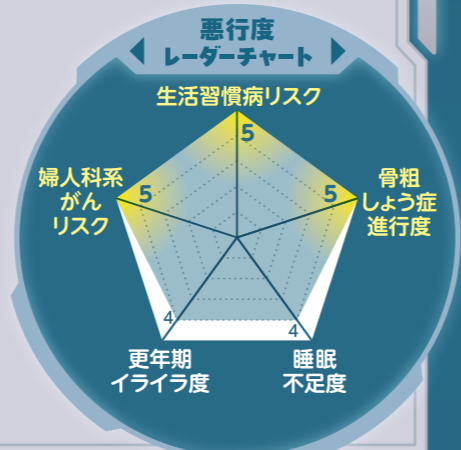
病気
古い

B 骨粗しょう症

女性ホルモンの減少により骨密度が急激に低下。特に閉経後は要注意。骨がもろくなり、転倒などで骨折しやすくなる。

C がん

乳がんの罹患率は50代がピーク。また、子宮体がん、卵巣がんなど、その他の婦人科系のがんや、大腸がんなどの罹患リスクも高まる。



A 心筋梗塞・脳卒中

これまでの生活習慣のツケが表面化しやすくなる年代。高血圧や脂質異常などが悪化して動脈硬化が進行し、脳卒中や心筋梗塞などを発症するリスクが増大。

トシを感じる機会が増えたが無理を承知でもうひと踏ん張り
健診結果? 見て見ぬふりだ

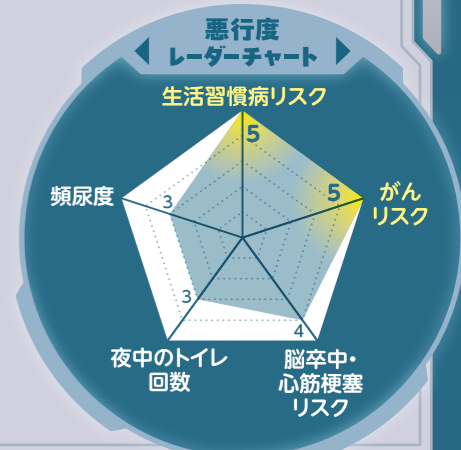


B がん

大腸がんや胃がんに加え、肝臓・食道・肺・前立腺がんなどの罹患率も急増。初期のがんは自覚症状がほとんどないため、気づいたときには進行しているケースも少なくない。

C 夜中のトイレ

前立腺肥大の影響で頻尿の症状が。夜中に目が覚めてトイレに行く回数が増え、慢性的な寝不足状態に。



Health Villain File No.7
健診結果はひきだし直行
崖っぷちハードワーカー

※レーダーチャートの数値はあくまで目安です。

★ **コスパ・タイプ最強の健康法** ★
50代のあなたは、まずはこれだけ! ★

定期的な健診・がん検診は最重要指令!



健診結果、見て見ぬふりは今日で終わりに



A 更年期障害
対策 **これだけ!**

つらい更年期症状は我慢せず、婦人科に相談を。ホルモン補充療法や漢方薬で症状を緩和できる。ウォーキングなどの軽い運動は、血行促進やストレス解消に効果的。生活習慣病対策にもなる。

B 骨粗しょう症
対策 **これだけ!**

骨の材料となるカルシウムとビタミンDをとるため、乳製品、魚、きのこを食卓に積極的に取り入れよう。軽い運動で骨に刺激を与えることや、骨密度検査を受けてみることもおすすめ。

C がん
対策 **これだけ!**

定期的な検診で早期発見・早期治療を。栄養バランスを重視した食事と軽めの運動はもちろんのこと、ストレスを発散できる趣味などをもつことも大切。

A 心筋梗塞・脳卒中
対策 **これだけ!**

塩分や脂肪分の多い食事を控え、野菜や魚中心のバランスの取れた食事を。週に1~2回でもいい、ウォーキングなど無理なく続けられる運動を始めよう。

B がん
対策 **これだけ!**

早期発見・早期治療が何より大切。毎年の健診では、基本項目だけでなくオプションで各種がん検診を選択し、結果に応じて二次検診を必ず受けること。

C 夜中のトイレ
対策 **これだけ!**

就寝前の食事や飲酒を控え、休日などは軽い運動も取り入れて良質な睡眠の確保に努めよう。夜中のトイレ回数に悩んでいたなら、泌尿器科を受診して適切な治療を。

A 関節の痛み

長年の酷使により、膝や股関節、指の関節などに変形性関節症が生じ、痛みが出たり、動かしにくくなったりする。



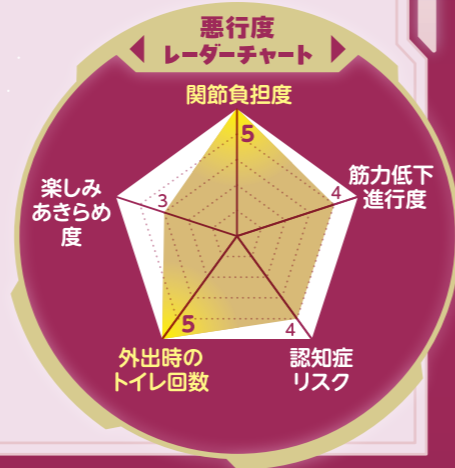
膝は痛いし、トイレも近い。海外旅行は無理かしら？でも、動かないと骨粗しょう症も心配ね…

B トイレ問題

過活動膀胱により、急に尿意をもよおしたり、何度もトイレに行きたくなったりする。これらの不安から、長時間の外出をためらうように。

C 認知症

女性は男性よりもアルツハイマー型認知症にかかりやすいとされる。60代で認知症の兆候が現れる人も。

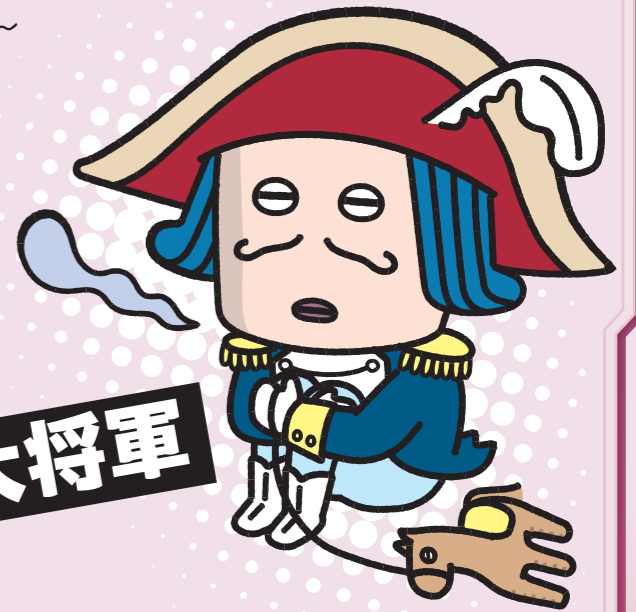


Health Villain File No.10
人生これから…のはずが!?
キラキラマダム・シャドウ

A 持病の放置

高血圧症や糖尿病など、生活習慣病を持病とする人が増える。退職で定期健診や会社の健康管理情報・イベントなどに接することがなくなり、病気を放置してしまうことも。

第二の人生、楽しむぞ～あれ？やりたいことってなんだっけ…？気づいたら話す人もいない…



Health Villain File No.9

趣味なし友なし会話なし 喪失感フレイル大將軍

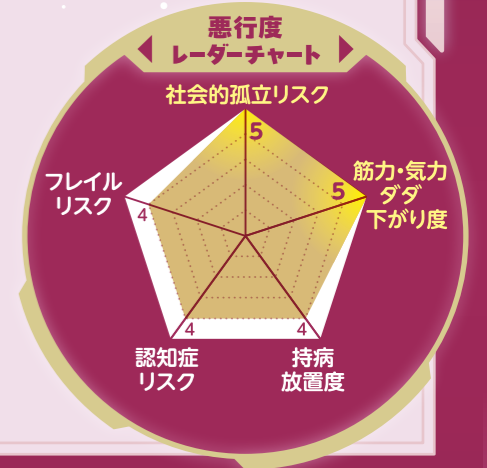
B フレイル

筋力が急激に低下し、片足立ちで靴下がはけない、つまずきやすくなったなど身体機能の低下を自覚する年代。転倒し、けがで外出が困難になると、気力も失われフレイル*へ…。

*フレイル: 加齢とともに心身の活力が低下し、要介護状態になるリスクが高まった状態。社会とのつながりが減ることもフレイルを進行させる一因に。

C 認知症・誤嚥性肺炎

人と話す機会が減り、物忘れなど認知機能の低下が気になり始める。飲み込む力が衰え、食べ物や唾液が誤って気管に入ってしまう、「誤嚥性肺炎」を引き起こすことも。



※レーダーチャートの数値はあくまで目安です。

コスパ・タイプ最強の健康法

60代以上のあなたは、まずはこれだけ!

光と影は表裏一体 現実を見据えて健康管理



A 関節の痛み 対策 これだけ!

無理のない範囲で関節周りの筋肉を鍛えよう。負担が少ない水中ウォーキングがおすすめ。重いものは小分けにして持つなど工夫しよう。整形外科での適切な治療も大切。

B トイレ問題 対策 これだけ!

すぐトイレに行かずに5分程度我慢する、骨盤底筋を鍛えるなどで、尿道を締める力をつけよう。カフェインやアルコールのとりすぎに注意。改善しないときは泌尿器科・婦人科に相談を。

C 認知症 対策 これだけ!

物忘れがひどくなったと感じたら、単に加齢によるものか、認知症の始まりか、医療機関で早期に診断を。投薬や生活の見直しにより、進行を緩やかにすることが可能。

A 持病の放置 対策 これだけ!

すでに受けている治療はきちんと継続を。退職などで生活サイクルに変化があったら、生活習慣を見直すチャンスととらえよう。家の近所に気軽に相談できるかかりつけ医を見つけよう。

B フレイル 対策 これだけ!

「食事・運動・社会参加」の3つを柱とした日常を送るよう心がけよう。1日3食を規則正しく食べ、ウォーキングやラジオ体操などを習慣にして筋力維持に努め、人との交流を大切に。

C 認知症・誤嚥性肺炎 対策 これだけ!

人との会話を楽しみ、よく笑うことが脳への刺激に。誤嚥を防ぐためには、食事の際によい姿勢を保ち、ゆっくりとよく噛んで食べること。



子どもに忍び寄る悪役たち

子どもの頃の習慣が将来にも影響

現代の子どもたちは、食生活の乱れ、運動不足からの体力低下、夜型化による睡眠不足など、さまざまな健康課題を抱えています。これらの問題は学習意欲や気力の低下だけでなく、肥満や将来の生活習慣病のリスクを高める要因になります。

一方、子どもの頃に健康的な習慣を身につけていけば、成人期の生活習慣病リスクを抑えられることが多くの研究で示されています。子どもの健やかな成長には保護者の積極的な関与が不可欠。発達段階に応じた適切な働きかけが、子どもの健康的な成長をサポートします。

保護者のサポートで心と体の健康を育もう

子どもの健康課題の解決と将来の疾病予防、そして医療費の適正化のためには、**乳幼児期からの継続的な取り組み**が必要です。保護者には、子どもの発達段階に応じた適切な知識を持ち、愛情をもって日々の健康的な生活習慣づくりをサポートすることが求められます。

質のよい睡眠、バランスのよい食事、そして楽しみながら体を動かす習慣を身につけさせることは、生涯にわたる心身の健康の礎となります。また、子どもの心の声に耳を傾け、**メンタルヘルスを支えること**、自ら健康情報を判断し行動できる**ヘルスリテラシーを育む**ことも、保護者の重要な役割といえるでしょう。

乳幼児期 (0~6歳)



Health Villain File No.11
おかわりだめき

プロフィール

特徴: 子どもの後ろで「おかわり、おかわり」とささやく

影響: 満腹がわからなくなり、過食・肥満傾向に

対策: 小さな皿やお茶わんを使う、大皿ではなく取り分ける、家族で楽しく食事をする

課題と背景

睡眠リズム・食事リズムの乱れ、親子の関わり不足
幼少期の肥満は将来の肥満・生活習慣病のリスクに直結

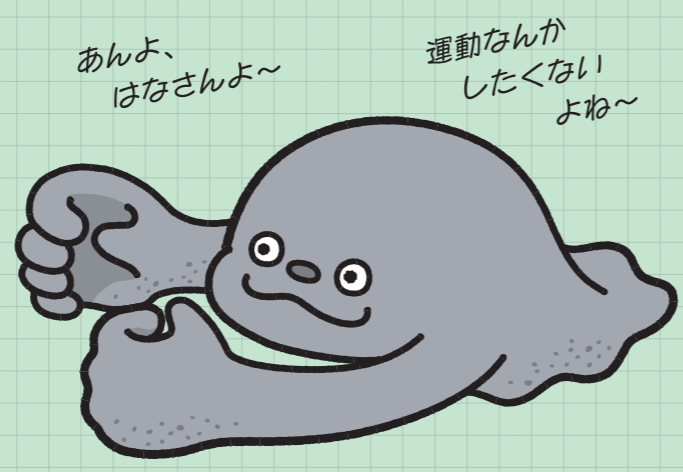


子どものために /
保護者ができること

1. 規則正しい生活 (早寝・早起き・3食)
2. 心の安定のための愛情を込めた関わり
3. 口腔ケア・予防接種・健診の徹底



小学生期 (7~12歳)



Health Villain File No.12
あしおもり

プロフィール

特徴: 子どもの足におもりのようにくっつき、立ち上がるのを邪魔する

影響: 運動のやる気低下、体力・筋力の減退、姿勢の悪化

対策: 遊び要素を取り入れてゲーム感覚で運動する

課題と背景

運動不足、欠食、頻繁な動画視聴などデジタルデバイス依存
学力・体力・社会性・メンタルヘルスに生活習慣が密接に関与

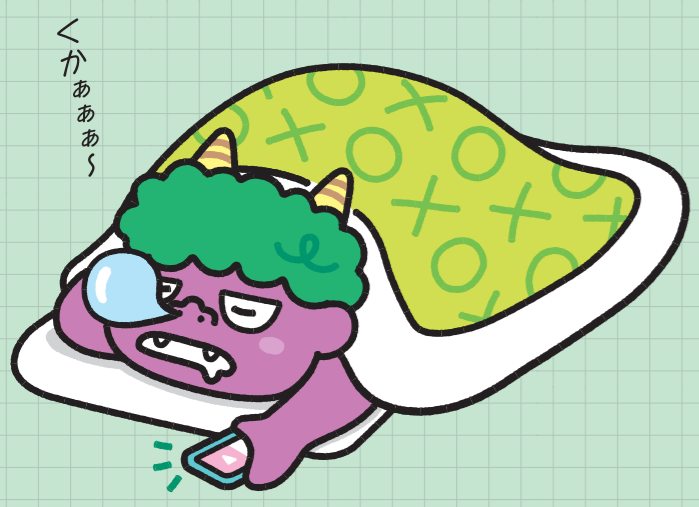


子どものために /
保護者ができること

1. 規則正しい生活 (早寝・早起き・3食)
2. 食育の実践、個食を避ける
3. 毎日の運動機会を確保



中高生期 (13~18歳)



Health Villain File No.13
ねおちおに

プロフィール

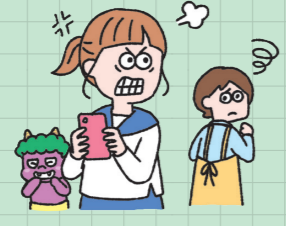
特徴: スマホを握ったまま寝落ちさせ、翌朝の絶望感を招く

影響: 寝坊、遅刻、勉強の遅れ、学力と気力の低下を連鎖させる

対策: 翌日の準備をしておく、信頼できる相談相手をつくる、健康意識を高める

課題と背景

自律性が高まる一方、スマホなどへの依存行動リスクが増大し、睡眠不足やメンタル不調に



子どものために /
保護者ができること

1. 健康的な選択を促す知識の提供と対話
2. 運動・食事・睡眠を自律的に管理できるようサポート
3. 思春期特有の悩みへの理解と相談環境の整備



✨ コスパ・タイプ重視の健康トレンドは？ ✨

現代の健康グッズには、短時間で効果的に健康づくりをサポートするための最新技術が積極的に取り入れられています。

ウェアラブルデバイス



スマートウォッチやスマートリングといった詳細な健康データを収集・分析できる製品が各種販売されています。心拍数、歩数、睡眠、ストレスレベルなどをリアルタイムで計測しデータ化。予防医療や自己管理に役立ちます。

オンラインで薬を購入



オンラインで場所や時間を選ばず薬が買えるようになりました。ただし、処方薬の購入にはオンライン等での診療が必要です。また、薬剤師の説明が必要な「要指導医薬品」は、対面での説明が必須なため、オンライン購入はできません。

パーソナライズドヘルスケア



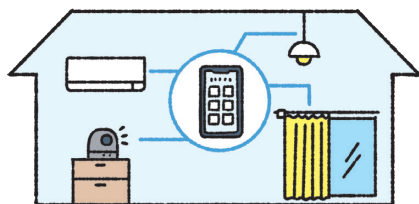
AIやビッグデータを活用した“パーソナライズドヘルスケア”により、個々のライフスタイルや体質に合わせた健康アドバイスが可能になりました。

食と栄養のパーソナライズ化



健康意識の高まりとともに、それぞれの生活や体質に合わせた栄養管理も注目されています。遺伝子情報や腸内環境のデータをもとに、最適な食生活やサプリメントを提案するサービスが増加中です。

スマートホーム



家庭内の温度や湿度などを自動で調整するスマートホーム技術が発展し、室内環境の改善が進んでいます。

選び方のポイント

目的と継続性

- 自身の健康課題やライフスタイルに合わせ、無理なく続けられるものを選ぶ。

情報収集

- 購入時にはレビューや評価を参考に、自分に必要な機能を見極める。

最新技術を活用したスマートデバイスから、日常生活に手軽に取り入れられるアイテムまで、かしこく選択して活用することで、あなたのコスパ・タイプ重視の健康づくりはあっという間に効果的になるでしょう。