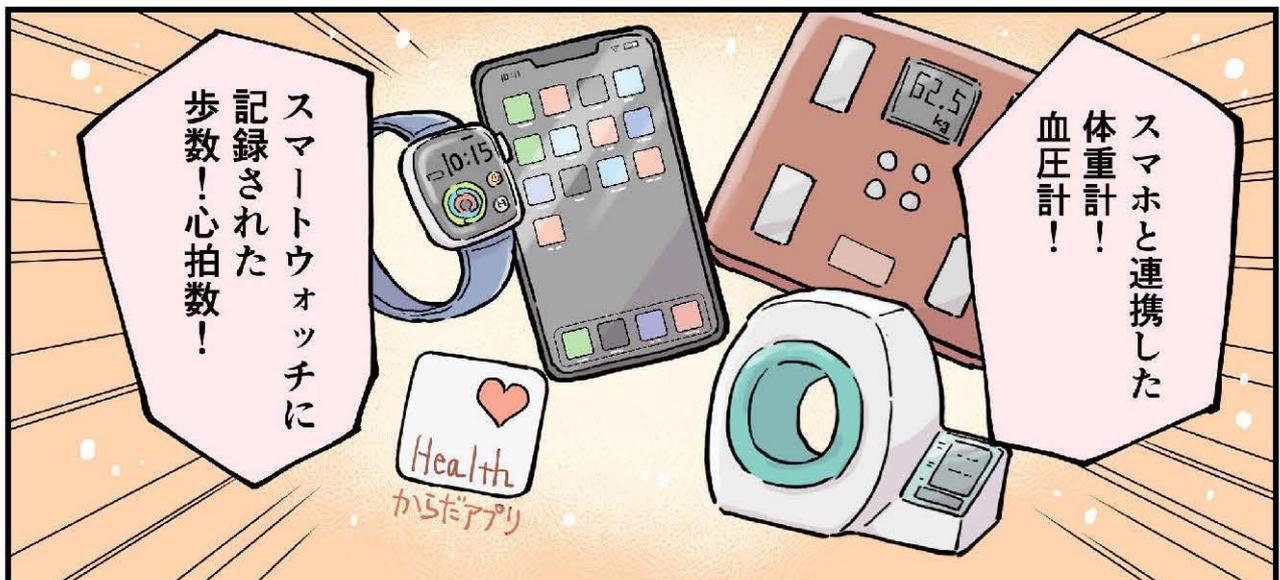
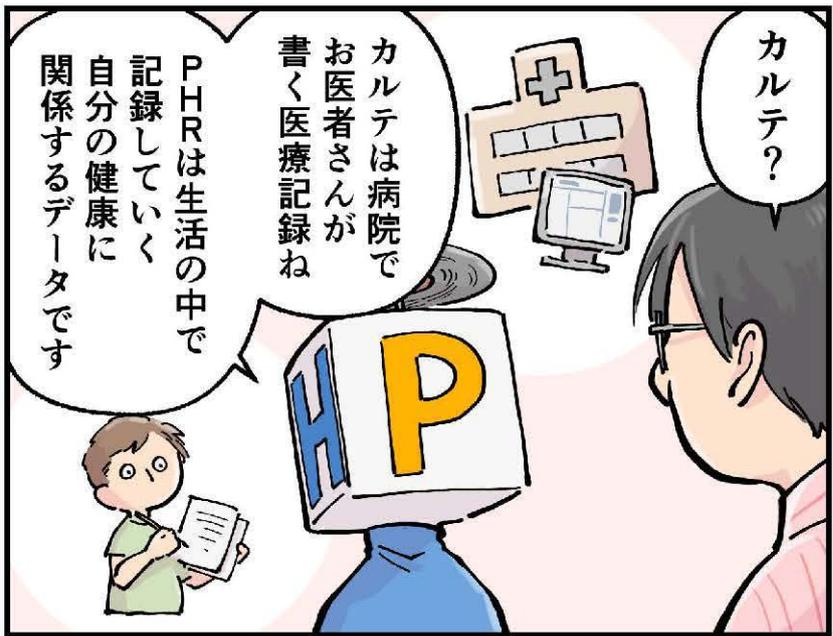


PHR (パーソナルヘルスレコード)

生活習慣の改善に役立つPHR







はい 次の方
どうぞ

まちなか
クリニック

録田直記
54歳 会社員

どうし
ましたか？

ああ…ええと…
健康診断で
「境界型糖尿病」
かもって…

そうですか

健診結果
お持ち
でしたら

忘れました!!

しりあえず
来るだけ
来た

あさよ

ばん

特定健診
ですか？

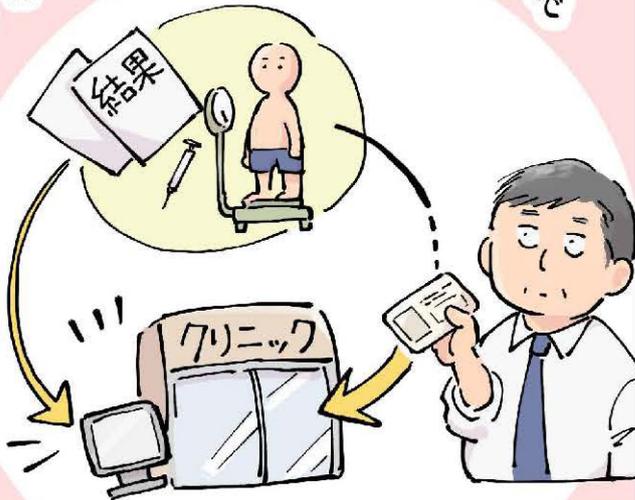
じゃあ
こっちで
見られます

え
どうして？

ウチの受診
マイナカードで
受付した
でしょう？

マイナ保険証で
受診すると

特定健診の
結果や
調剤履歴の
データを
医療者に共有
できるんですよ





マイナカードで
受診した過去の
調剤歴も見られる

3分

調剤歴

最近では去年の
インフルエンザの
薬...だけか



データ閲覧に
同意しますか?

はい

ご自分でも
マイナポータルって
アプリで結果
見られますよ

受付でなんか
同意したな...



はあ

ちやちやちや
採血 OGTT
尿検査

じゃ
必要な検査は
これとこれ



...なんですか
それは

いわば
「糖尿病の手前」
です

今はまだ糖尿病と
言えるほどでは
ないけど



今なにも
ないです

このままいくと
相当な確率で
糖尿病になる...
という状態です

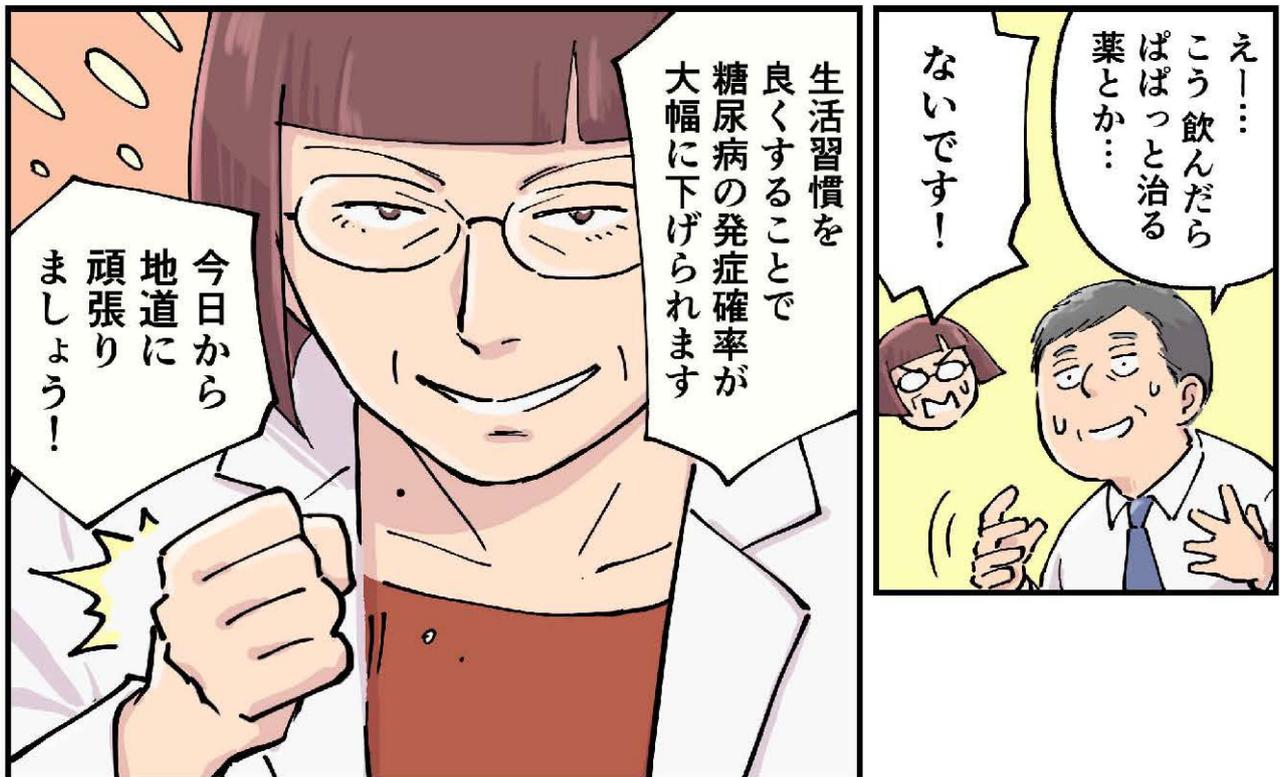
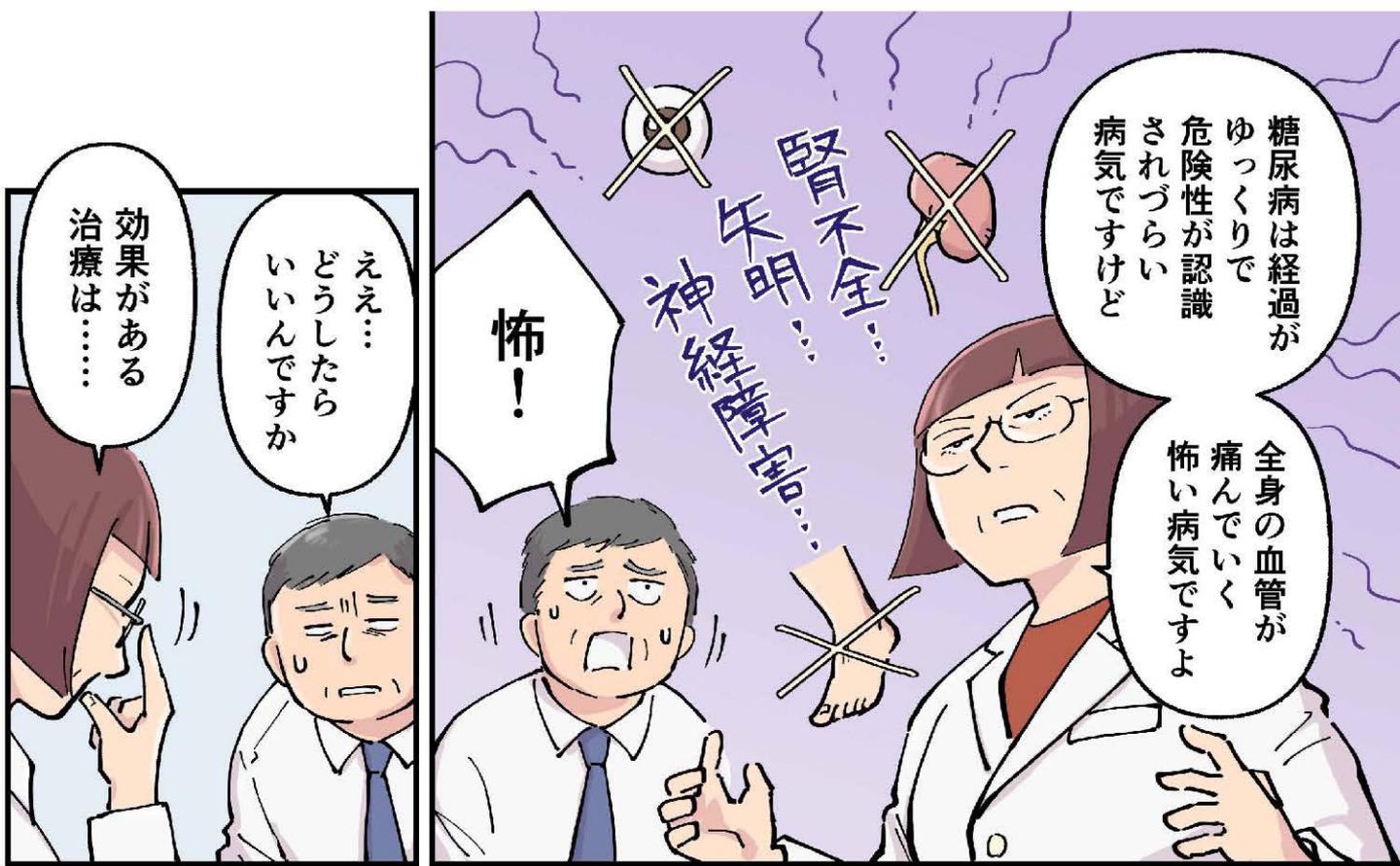
6~20倍
↑511...



結果でた

うーん

確かに
境界型糖尿病
ですね



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

2〜3kg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?

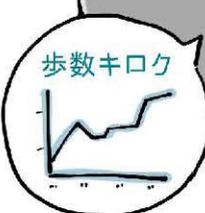
うちは
PHR連携
してるので

連携アプリの
記録を診察時の
参考材料に
できますよ!

運動量
UPしてまっね!!

許可

歩数キロク



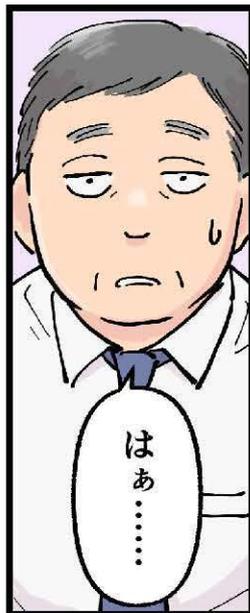
歩数
キロク

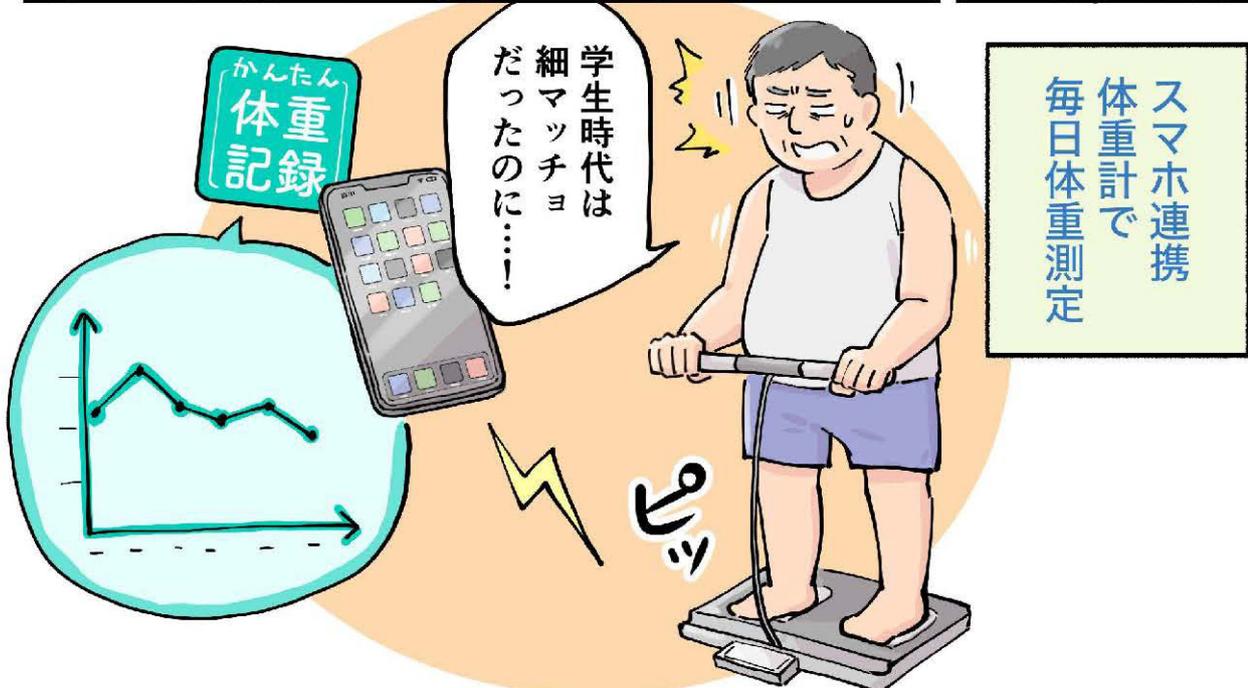
お千お千

はあ
でもこれで
記録して
どうし…



そうか…





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...!!



おしやが

食事管理アプリ

測血圧も
しよま
しよな



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!

スマートウォッチで 歩数と活動量測定



様々なアプリを
活用して
「続けること」を
重視した





毎日
8000歩以上
歩けてますし

もう少しで
目標体重ですね

なんだか
体が軽く
なりました



3ヶ月後

改善して
きましたよ!

※
HbA1cも
下がりました!

※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



素晴らしいです

薬は使わず
このまま様子見
しましょう

次回は
3ヶ月後で
いいです

やった!!



帰り一駅...
歩いて帰るか

まちな
クリニッ



でも2週間毎の
平均データは
私の方に
送られるので

サボっちゃ
ダメですよ

I am
#抑止力

はい...



屋食後の
眠気も減って
仕事の効率が
上がった

体調と一緒に
仕事の
調子もいい



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

