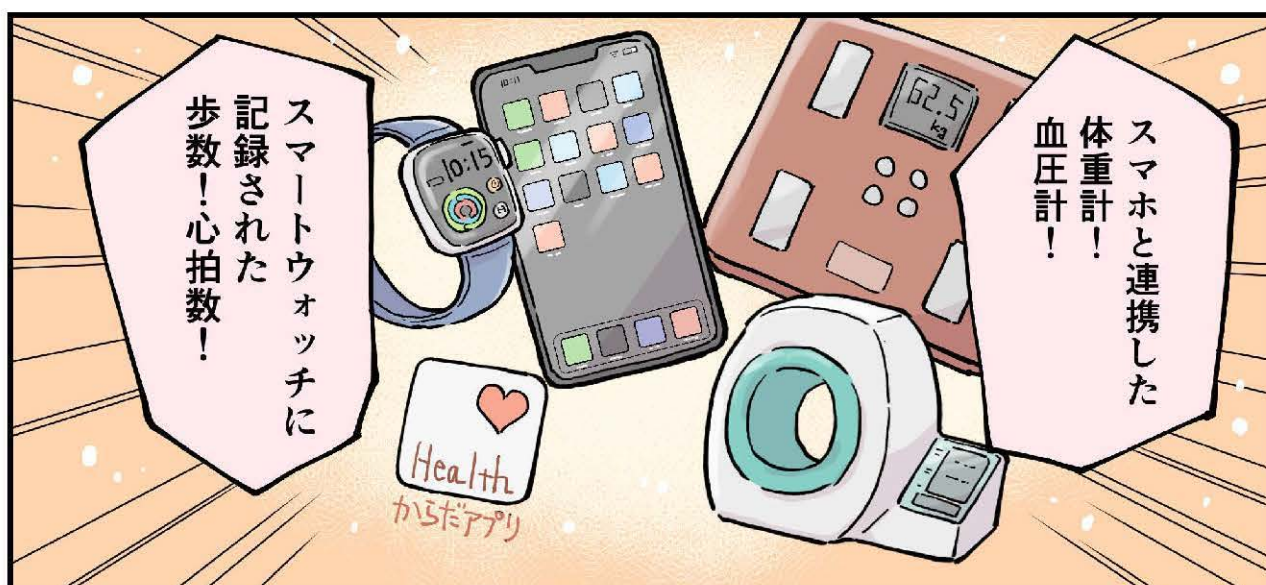
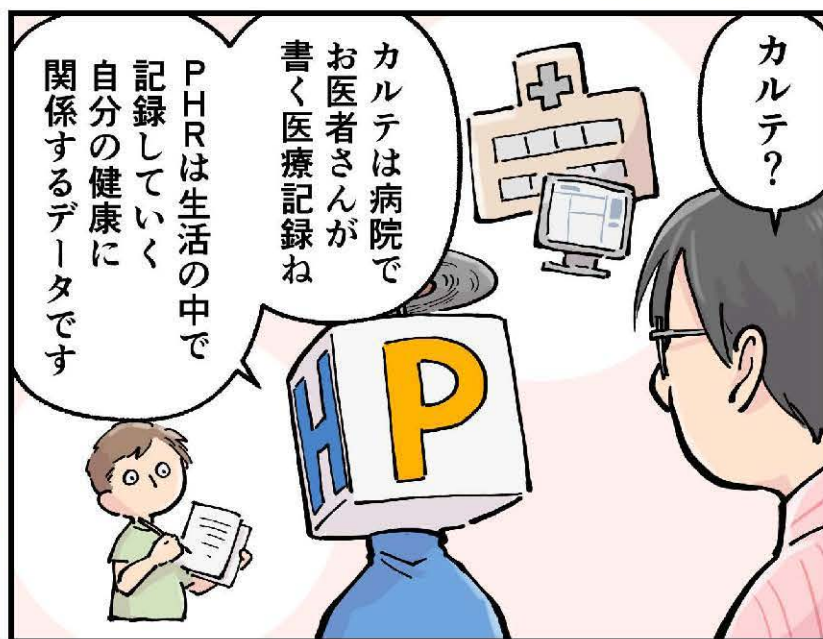
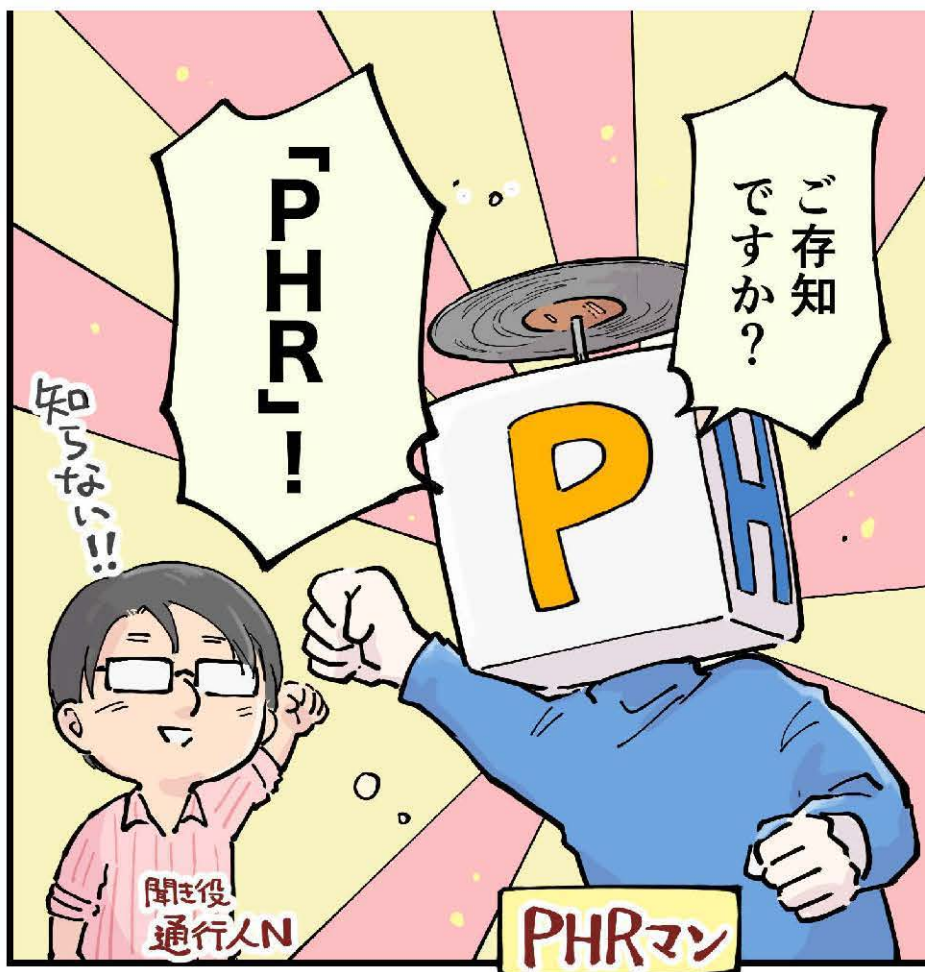
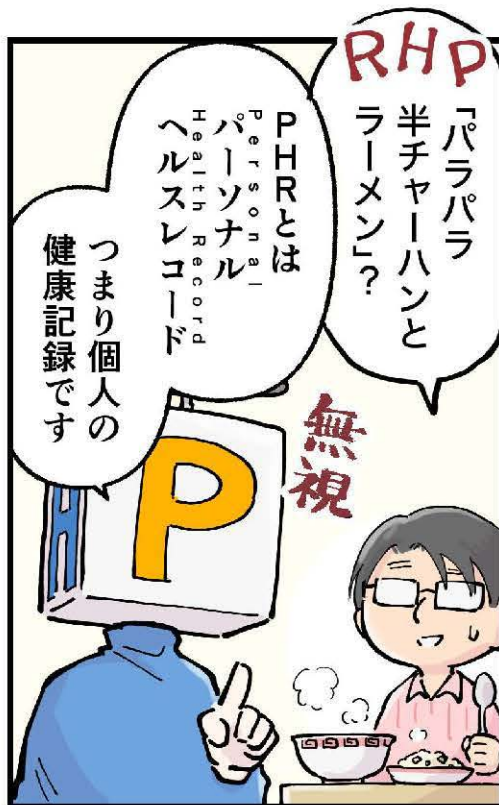


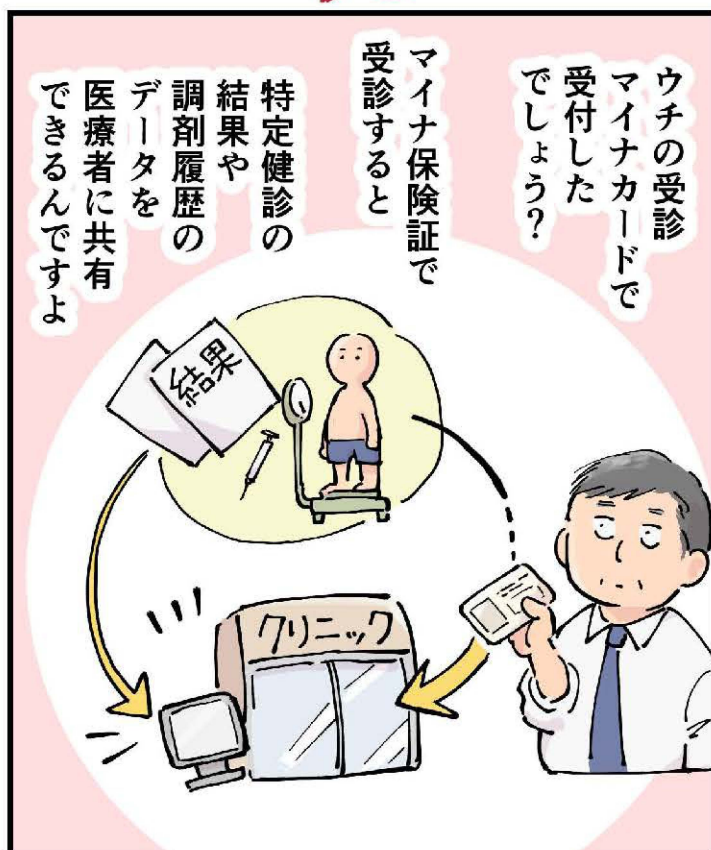
PHR (パーソナルヘルスレコード)

生活習慣の改善に役立つPHR

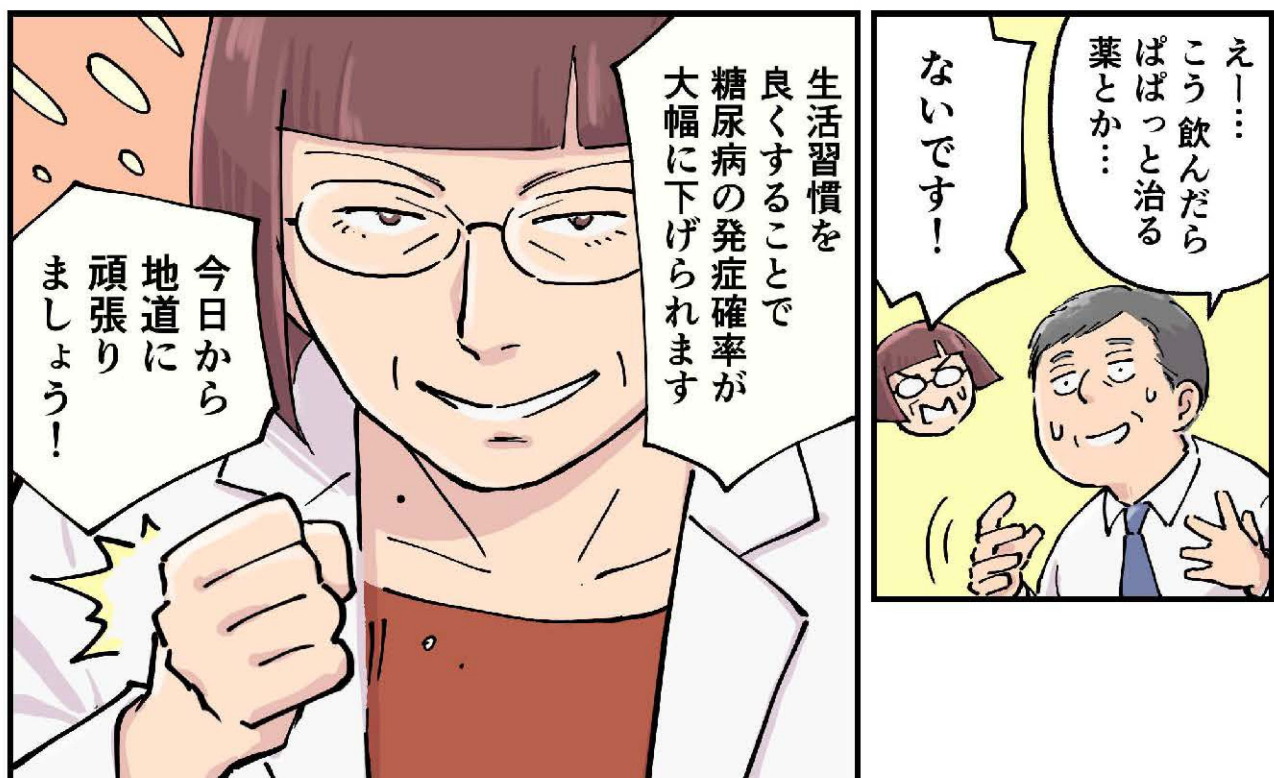
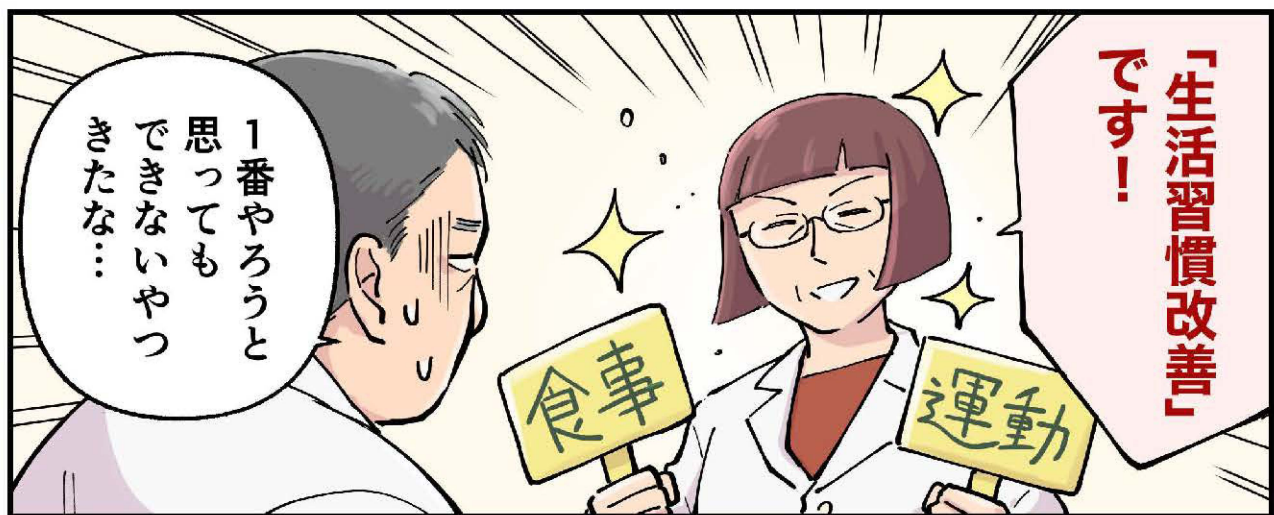
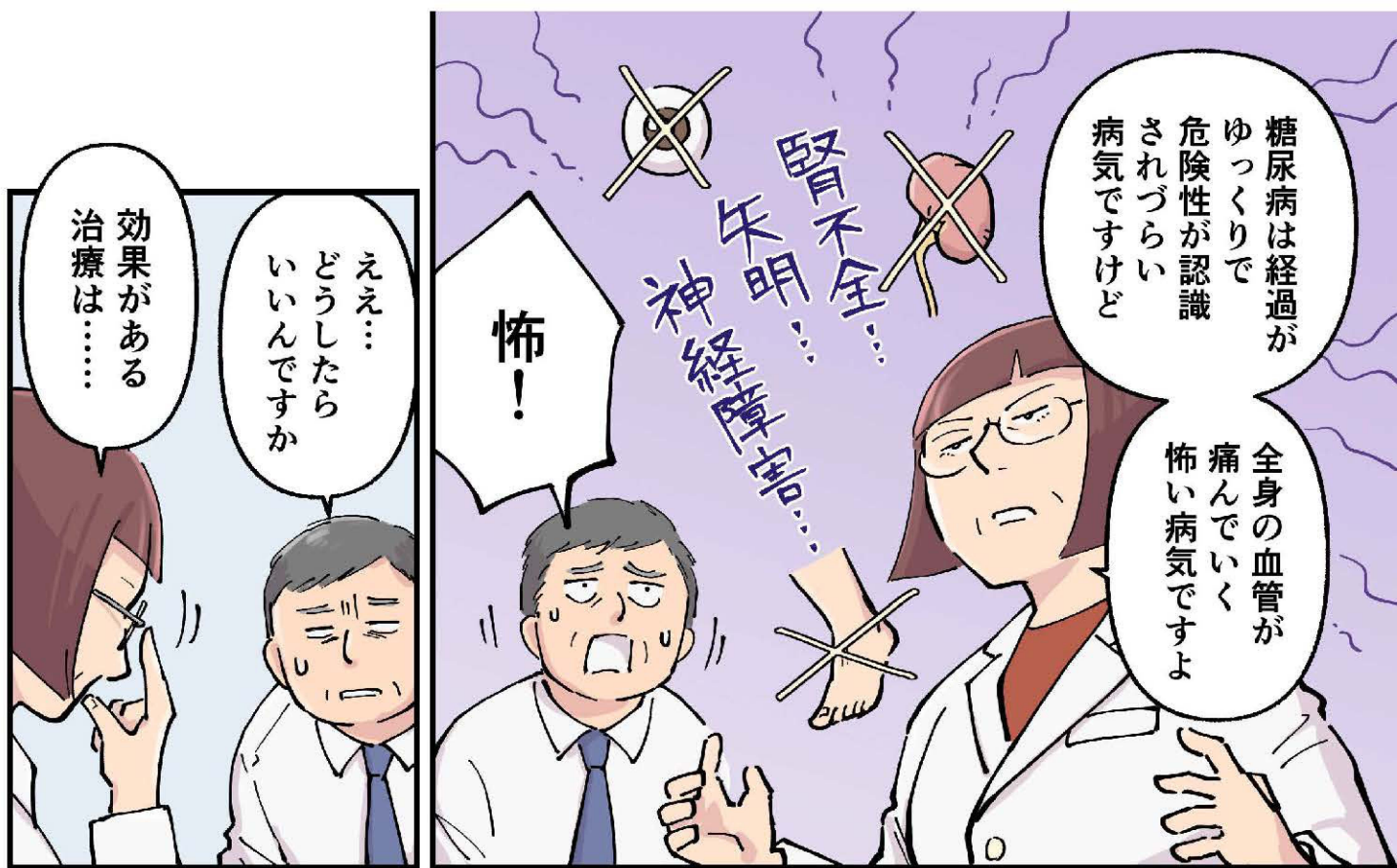












運動

減量

食事内容の
見直し

具体的には――

歩く量を増やす
程度でも
いいんです！

階段も
使おう！！

2〜3 kgの
体重減少が
目標！

腹八分！
野菜多め！

間食
控え
ましょう！！

うう…
できる気が
しない……

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

連携アプリの
記録を診察時の
参考材料に
できますよ！

うちは
P H R 連携
してるので

運動量
UP しますね！！

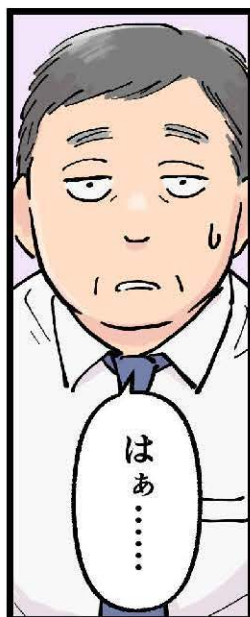
許可

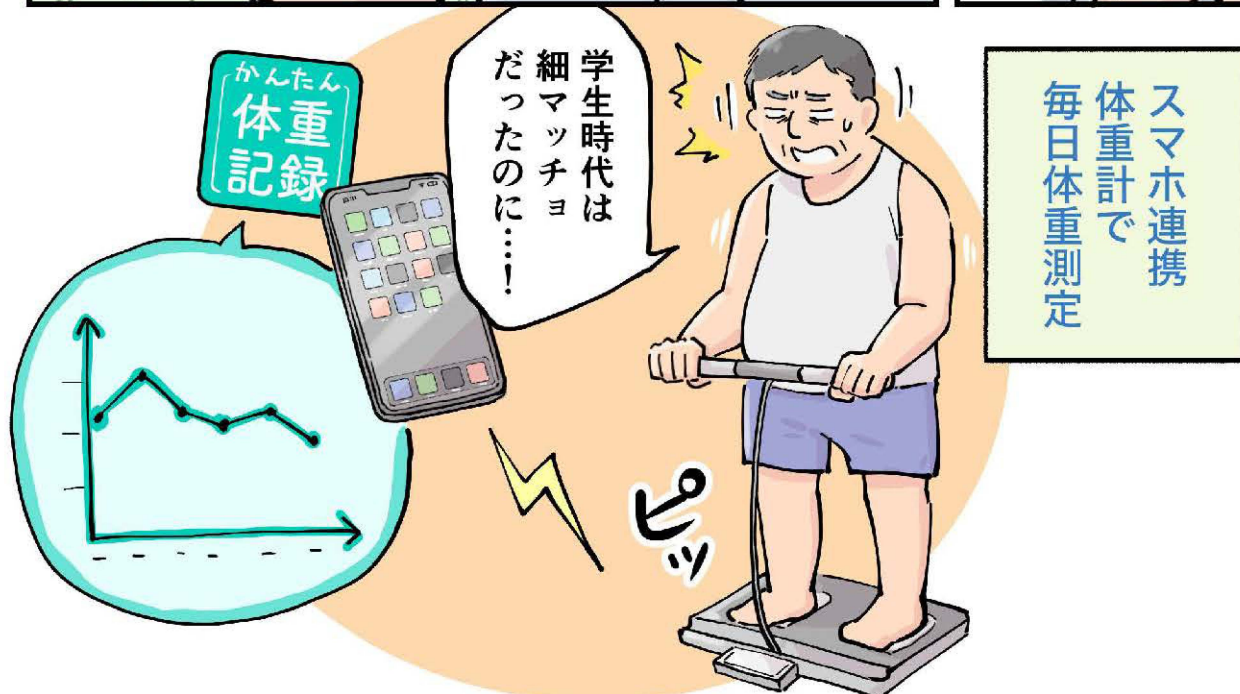
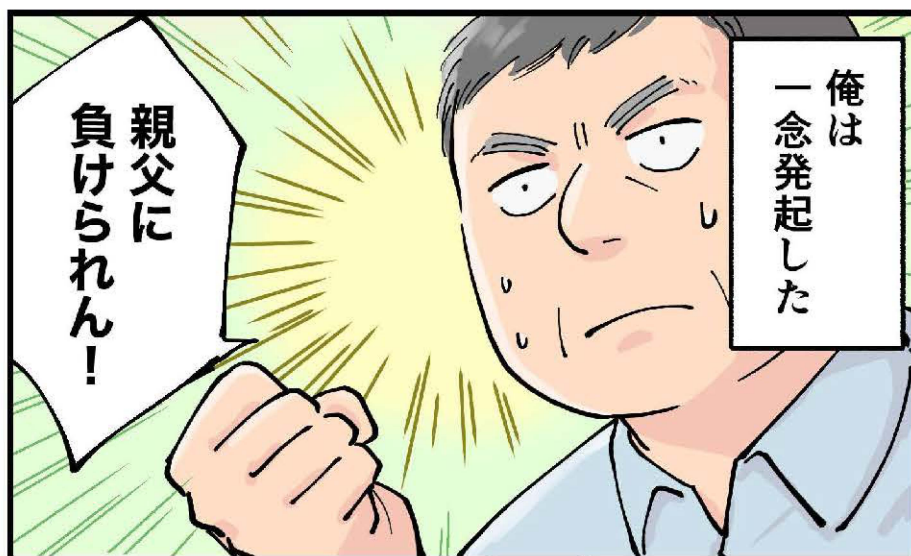
歩数キログ



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？

はあ
でもこれで
記録して
どうし…





スマホ連携 血圧計

入力しなくて
いいから
楽だな！



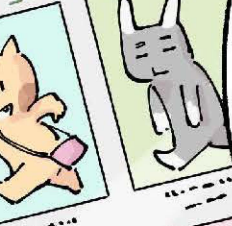
写真を
撮るだけで
カロリー算出
される……！

食事管理アプリ

測血圧も
しうま
うな



デクデクモンスターズ



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

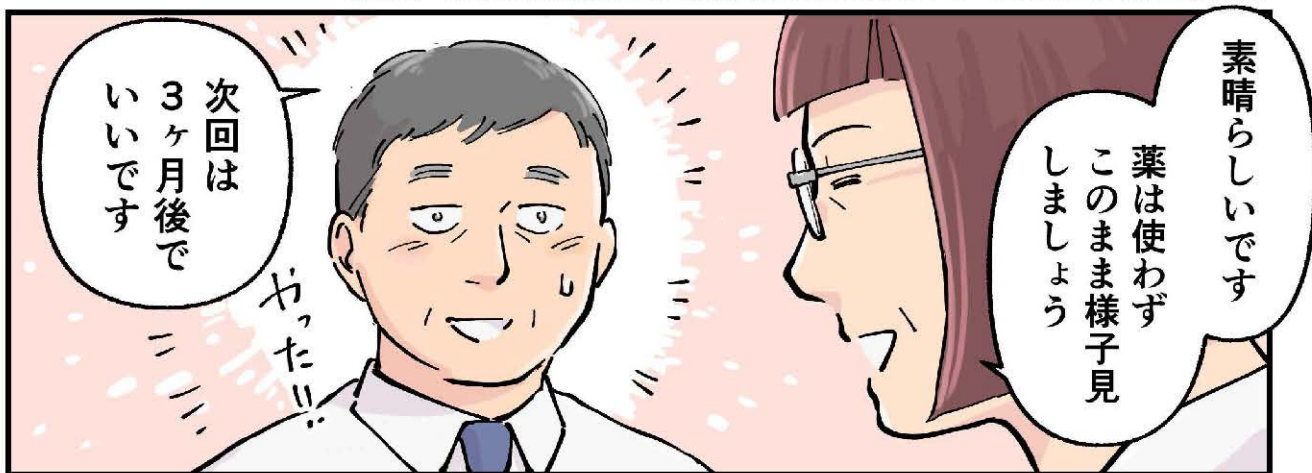
ゲーム感覚！

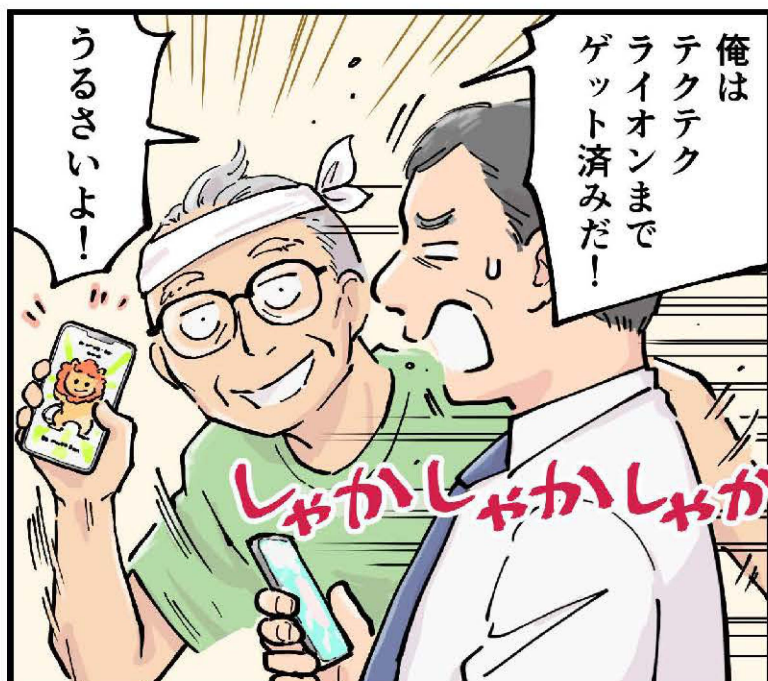
スマートウォッチで 歩数と活動量測定

様々なアプリを
活用して
「続けること」を
重視した



※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

