

Chobitto Memo

今日も1日お疲れさまでした。5分で書けるあなたの健康を記録するためのページです。

月 日 曜日 kg

朝食

昼食

夕食

間食

お酒

今日おこなった体にいいこと
例えば、ひと駅歩いたとか、階段を使ったとか、お酒を抜いたなんてことでもOK。

今日はチョコピササイズを何回しましたか？
ジョギング・ゴルフなどの運動をした場合でも書き留めておきましょう。

今日のイチオシメモ
職場で一番印象に残ったことや、新聞・テレビなどで目にした健康に関することを書き留めておきましょう。

Chobitto Memo

今日も1日お疲れさまでした。5分で書けるあなたの健康を記録するためのページです。

月 日 曜日 kg

朝食

昼食

夕食

間食

お酒

今日おこなった体にいいこと
例えば、ひと駅歩いたとか、階段を使ったとか、お酒を抜いたなんてことでもOK。

今日はチョコピササイズを何回しましたか？
ジョギング・ゴルフなどの運動をした場合でも書き留めておきましょう。

今日のイチオシメモ
職場で一番印象に残ったことや、新聞・テレビなどで目にした健康に関することを書き留めておきましょう。

Chobitto Memo

今日も1日お疲れさまでした。5分で書けるあなたの健康を記録するためのページです。

月 日 曜日 kg

朝食

昼食

夕食

間食

お酒

今日おこなった体にいいこと
例えば、ひと駅歩いたとか、階段を使ったとか、お酒を抜いたなんてことでもOK。

今日はチョコピササイズを何回しましたか？
ジョギング・ゴルフなどの運動をした場合でも書き留めておきましょう。

今日のイチオシメモ
職場で一番印象に残ったことや、新聞・テレビなどで目にした健康に関することを書き留めておきましょう。

Chobitto Memo

今日も1日お疲れさまでした。5分で書けるあなたの健康を記録するためのページです。

月 日 曜日 kg

朝食

昼食

夕食

間食

お酒

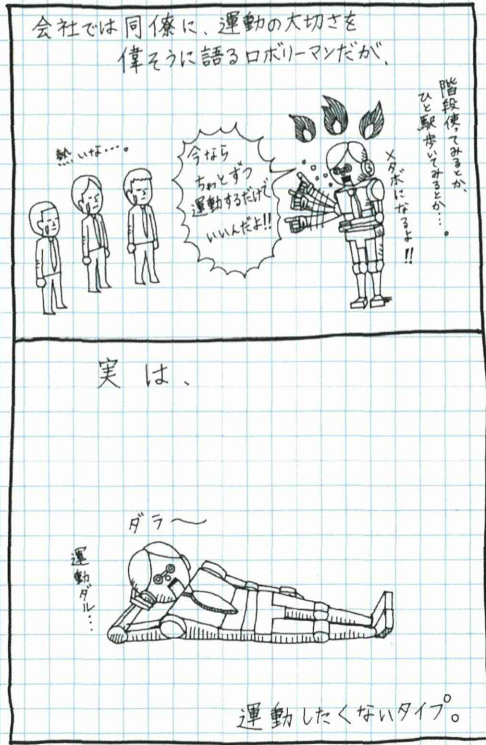
今日おこなった体にいいこと
例えば、ひと駅歩いたとか、階段を使ったとか、お酒を抜いたなんてことでもOK。

今日はチョコピササイズを何回しましたか？
ジョギング・ゴルフなどの運動をした場合でも書き留めておきましょう。

今日のイチオシメモ
職場で一番印象に残ったことや、新聞・テレビなどで目にした健康に関することを書き留めておきましょう。

Chobitto Memo

今日も1日お疲れさまでした。5分で書けるあなたの健康を記録するためのページです。



月	日	曜日	kg
朝食			
昼食			
夕食			
間食			
お酒			
今日おこなった体にいいこと 例えば、ひと駅歩いたとか、階段を使ったとか、お酒を抜いたなんてことでもOK。			
今日はチョコビサイズを何回しましたか？ ジョギング・ゴルフなど他の運動をした場合でも書き留めておきましょう。			
今日のイチオシメモ 職場で一番印象に残ったことや、新聞・テレビなどで目にした健康に関することを書き留めておきましょう。			

Chobitto Memo

今日も1日お疲れさまでした。5分で書けるあなたの健康を記録するためのページです。

月	日	曜日	kg
朝食			
昼食			
夕食			
間食			
お酒			
今日おこなった体にいいこと 例えば、ひと駅歩いたとか、階段を使ったとか、お酒を抜いたなんてことでもOK。			
今日はチョコビサイズを何回しましたか？ ジョギング・ゴルフなど他の運動をした場合でも書き留めておきましょう。			
今日のイチオシメモ 職場で一番印象に残ったことや、新聞・テレビなどで目にした健康に関することを書き留めておきましょう。			

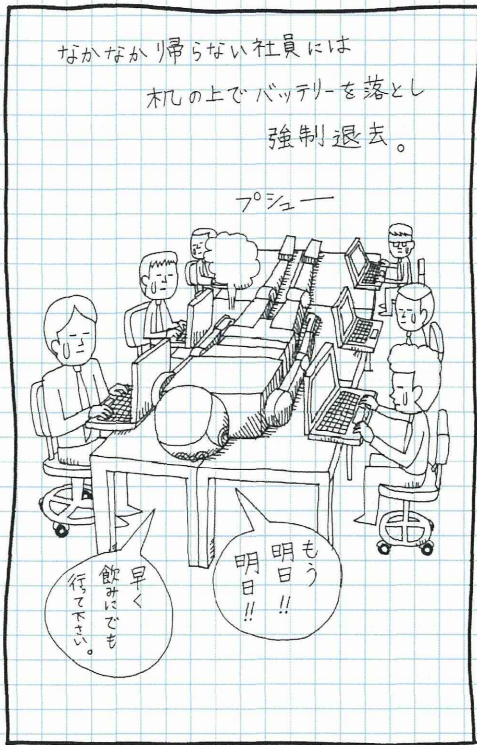
Chobitto Memo

今日も1日お疲れさまでした。5分で書けるあなたの健康を記録するためのページです。

月	日	曜日	kg
朝食			
昼食			
夕食			
間食			
お酒			
今日おこなった体にいいこと 例えば、ひと駅歩いたとか、階段を使ったとか、お酒を抜いたなんてことでもOK。			
今日はチョコビサイズを何回しましたか？ ジョギング・ゴルフなど他の運動をした場合でも書き留めておきましょう。			
今日のイチオシメモ 職場で一番印象に残ったことや、新聞・テレビなどで目にした健康に関することを書き留めておきましょう。			

Chobitto Memo

今日も1日お疲れさまでした。5分で書けるあなたの健康を記録するためのページです。



月	日	曜日	kg
朝食			
昼食			
夕食			
間食			
お酒			
今日おこなった体にいいこと 例えば、ひと駅歩いたとか、階段を使ったとか、お酒を抜いたなんてことでもOK。			
今日はチョコビサイズを何回しましたか? ジョギング・ゴルフなどの運動をした場合でも書き留めておきましょう。			
今日のイチオシメモ 職場で一番印象に残ったことや、新聞・テレビなどで目にした健康に関することを書き留めておきましょう。			

Chobitto Memo

今日も1日お疲れさまでした。5分で書けるあなたの健康を記録するためのページです。

月	日	曜日	kg
朝食			
昼食			
夕食			
間食			
お酒			
今日おこなった体にいいこと 例えば、ひと駅歩いたとか、階段を使ったとか、お酒を抜いたなんてことでもOK。			
今日はチョコビサイズを何回しましたか? ジョギング・ゴルフなどの運動をした場合でも書き留めておきましょう。			
今日のイチオシメモ 職場で一番印象に残ったことや、新聞・テレビなどで目にした健康に関することを書き留めておきましょう。			

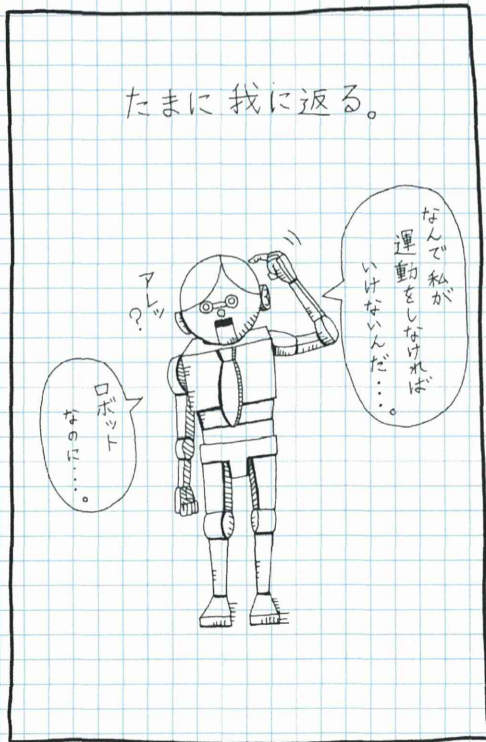
Chobitto Memo

今日も1日お疲れさまでした。5分で書けるあなたの健康を記録するためのページです。

月	日	曜日	kg
朝食			
昼食			
夕食			
間食			
お酒			
今日おこなった体にいいこと 例えば、ひと駅歩いたとか、階段を使ったとか、お酒を抜いたなんてことでもOK。			
今日はチョコビサイズを何回しましたか? ジョギング・ゴルフなどの運動をした場合でも書き留めておきましょう。			
今日のイチオシメモ 職場で一番印象に残ったことや、新聞・テレビなどで目にした健康に関することを書き留めておきましょう。			

Chobitto Memo

今日も1日お疲れさまでした。5分で書けるあなたの健康を記録するためのページです。



月	日	曜日	kg
朝食			
昼食			
夕食			
間食			
お酒			
今日おこなった体にいいこと 例えば、ひと駅歩いたとか、階段を使ったとか、お酒を抜いたなんてことでもOK。			
今日はチョコビサイズを何回しましたか？ ジョギング・ゴルフなどの運動をした場合でも書き留めておきましょう。			
今日のイチオシメモ 職場で一番印象に残ったことや、新聞・テレビなどで目にした健康に関することを書き留めておきましょう。			

Chobitto Memo

今日も1日お疲れさまでした。5分で書けるあなたの健康を記録するためのページです。

月	日	曜日	kg
朝食			
昼食			
夕食			
間食			
お酒			
今日おこなった体にいいこと 例えば、ひと駅歩いたとか、階段を使ったとか、お酒を抜いたなんてことでもOK。			
今日はチョコビサイズを何回しましたか？ ジョギング・ゴルフなどの運動をした場合でも書き留めておきましょう。			
今日のイチオシメモ 職場で一番印象に残ったことや、新聞・テレビなどで目にした健康に関することを書き留めておきましょう。			

Chobitto Memo

今日も1日お疲れさまでした。5分で書けるあなたの健康を記録するためのページです。

月	日	曜日	kg
朝食			
昼食			
夕食			
間食			
お酒			
今日おこなった体にいいこと 例えば、ひと駅歩いたとか、階段を使ったとか、お酒を抜いたなんてことでもOK。			
今日はチョコビサイズを何回しましたか？ ジョギング・ゴルフなどの運動をした場合でも書き留めておきましょう。			
今日のイチオシメモ 職場で一番印象に残ったことや、新聞・テレビなどで目にした健康に関することを書き留めておきましょう。			

Chobitto Memo

今日も1日お疲れさまでした。5分で書けるあなたの健康を記録するためのページです。

月	日	曜日	kg
朝食			
昼食			
夕食			
間食			
お酒			
今日おこなった体にいいこと 例えば、ひと駅歩いたとか、階段を使ったとか、お酒を抜いたなんてことでもOK。			
今日はチョコビサイズを何回しましたか？ ジョギング・ゴルフなど他の運動をした場合でも書き留めておきましょう。			
今日のイチオシメモ 職場で一番印象に残ったことや、新聞・テレビなどで目にした健康に関することを書き留めておきましょう。			



Chobitto Memo

今日も1日お疲れさまでした。5分で書けるあなたの健康を記録するためのページです。

月	日	曜日	kg
朝食			
昼食			
夕食			
間食			
お酒			
今日おこなった体にいいこと 例えば、ひと駅歩いたとか、階段を使ったとか、お酒を抜いたなんてことでもOK。			
今日はチョコビサイズを何回しましたか？ ジョギング・ゴルフなど他の運動をした場合でも書き留めておきましょう。			
今日のイチオシメモ 職場で一番印象に残ったことや、新聞・テレビなどで目にした健康に関することを書き留めておきましょう。			

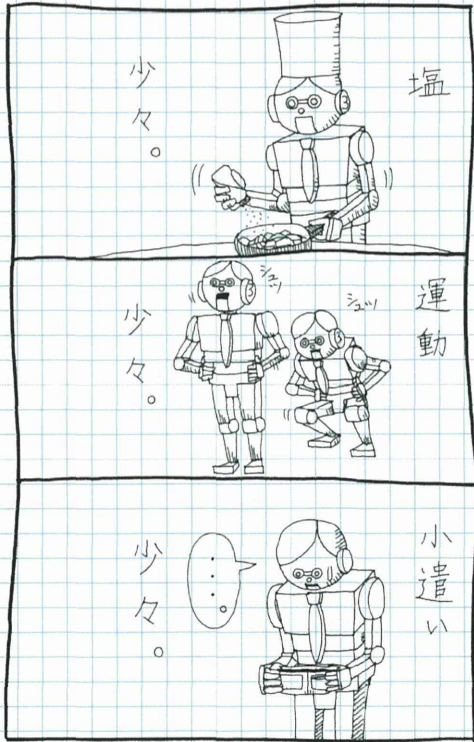
Chobitto Memo

今日も1日お疲れさまでした。5分で書けるあなたの健康を記録するためのページです。

月	日	曜日	kg
朝食			
昼食			
夕食			
間食			
お酒			
今日おこなった体にいいこと 例えば、ひと駅歩いたとか、階段を使ったとか、お酒を抜いたなんてことでもOK。			
今日はチョコビサイズを何回しましたか？ ジョギング・ゴルフなど他の運動をした場合でも書き留めておきましょう。			
今日のイチオシメモ 職場で一番印象に残ったことや、新聞・テレビなどで目にした健康に関することを書き留めておきましょう。			

Chobitto Memo

今日も1日お疲れさまでした。5分で書けるあなたの健康を記録するためのページです。



月	日	曜日	kg
朝食			
昼食			
夕食			
間食			
お酒			
今日おこなった体にいいこと 例えば、ひと駅歩いたとか、階段を使ったとか、お酒を抜いたなんてことでもOK。			
今日はチョコビサイズを何回しましたか？ ジョギング・ゴルフなど他の運動をした場合でも書き留めておきましょう。			
今日のイチオシメモ 職場で一番印象に残ったことや、新聞・テレビなどで目にした健康に関することを書き留めておきましょう。			

Chobitto Memo

今日も1日お疲れさまでした。5分で書けるあなたの健康を記録するためのページです。

月	日	曜日	kg
朝食			
昼食			
夕食			
間食			
お酒			
今日おこなった体にいいこと 例えば、ひと駅歩いたとか、階段を使ったとか、お酒を抜いたなんてことでもOK。			
今日はチョコビサイズを何回しましたか？ ジョギング・ゴルフなど他の運動をした場合でも書き留めておきましょう。			
今日のイチオシメモ 職場で一番印象に残ったことや、新聞・テレビなどで目にした健康に関することを書き留めておきましょう。			

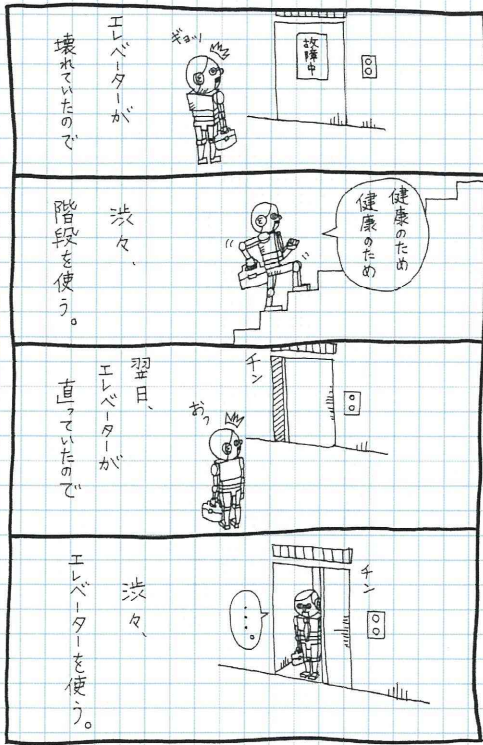
Chobitto Memo

今日も1日お疲れさまでした。5分で書けるあなたの健康を記録するためのページです。

月	日	曜日	kg
朝食			
昼食			
夕食			
間食			
お酒			
今日おこなった体にいいこと 例えば、ひと駅歩いたとか、階段を使ったとか、お酒を抜いたなんてことでもOK。			
今日はチョコビサイズを何回しましたか？ ジョギング・ゴルフなど他の運動をした場合でも書き留めておきましょう。			
今日のイチオシメモ 職場で一番印象に残ったことや、新聞・テレビなどで目にした健康に関することを書き留めておきましょう。			

Chobitto Memo

今日も1日お疲れさまでした。5分で書けるあなたの健康を記録するためのページです。

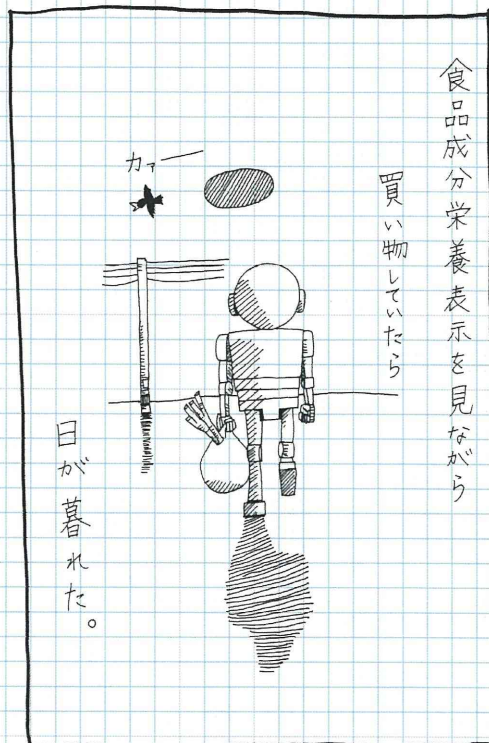


月	日	曜日	kg
朝食			
昼食			
夕食			
間食			
お酒			
今日おこなった体にいいこと 例えば、ひと駅歩いたとか、階段を使ったとか、お酒を抜いたなんてことでもOK。			
今日はチョコビサイズを何回しましたか？ ジョギング・ゴルフなどの運動をした場合でも書き留めておきましょう。			
今日のイチオシメモ 職場で一番印象に残ったことや、新聞・テレビなどで目にした健康に関することを書き留めておきましょう。			

Chobitto Memo

今日も1日お疲れさまでした。5分で書けるあなたの健康を記録するためのページです。

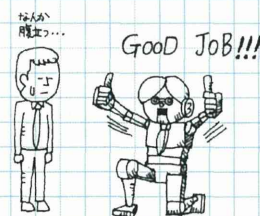
月	日	曜日	kg
朝食			
昼食			
夕食			
間食			
お酒			
今日おこなった体にいいこと 例えば、ひと駅歩いたとか、階段を使ったとか、お酒を抜いたなんてことでもOK。			
今日はチョコビサイズを何回しましたか？ ジョギング・ゴルフなどの運動をした場合でも書き留めておきましょう。			
今日のイチオシメモ 職場で一番印象に残ったことや、新聞・テレビなどで目にした健康に関することを書き留めておきましょう。			



Chobitto Memo

今日も1日お疲れさまでした。5分で書けるあなたの健康を記録するためのページです。

月	日	曜日	kg
朝食			
昼食			
夕食			
間食			
お酒			
今日おこなった体にいいこと 例えは、ひと駅歩いたとか、階段を使ったとか、お酒を抜いたなんてことでもOK。			
今日はチョコビスサイズを何回しましたか？ ジョギング・ゴルフなど他の運動をした場合でも書き留めておきましょう。			
今日のイチオシメモ 職場で一番印象に残ったことや、新聞・テレビなどで目にした健康に関することを書き留めておきましょう。			



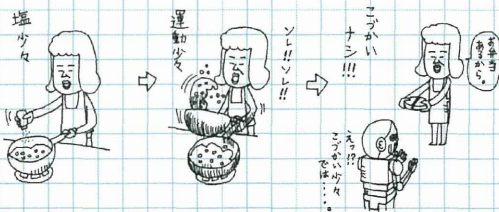
Three Laws of Roboryman

ロボリーマン三原則を胸にロボリーマンは今日も頑張っている。

● 寝る前は控えてスマホとアルコール



● 運動と塩とこづかい少々ね



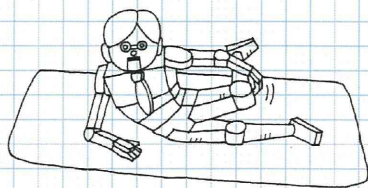
● 血圧は下げて給料上げたいな



Enquete

チョコビット手帳を使ってみた感想を教えてください。

男・女	歳
チョコビット手帳についてどう思いましたか？	
無関心 ・ 悪くはない ・ ふうふう ・ 良い ・ おもしろい	
1か月使ってみて体調に変化はありましたか？ 例えは、肩こりが改善したとか、寝返りが良くなったとか。	
特になし ・ あった()	
1か月使ってみて精神面(心や気持ち)に変化はありましたか？ 例えは、健康に気遣うようになったとか、職場で健康の話題が増えたとか。	
特になし ・ あった()	
お気に入りのチョコビスサイズはありますか？	
特になし ・ ある()	
ロボリーマンについてどう思いますか？複数回答可	
かわいい ・ カッコいい ・ ふうふう ・ 気持ち悪い ・ 幼稚 ・ 変 ・ ゆるい カッコ悪い ・ 嫌い ・ 好き ・ おもしろい ・ おもしろくない ・ 特になし	
こうすれば良いなど、お気づきの点があれば自由にお書きください。	



発行人情報

厚生労働省科学研究費補助金

循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業(循環器疾患生活習慣病対策実用化研究事業)

『若年就労者に向けた健康日本21普及啓発のためのエンターテインメント・エデュケーション
トランスメディアプログラムの開発と評価』(H25-循環器等(生習)-若手-024)研究班

(研究代表者:熊本大学政策創造研究教育センター・准教授 河村洋子)

「チョビサイズ」監修:熊本大学政策創造研究教育センター・教授 都竹茂樹

アートディレクション&デザイン:佐藤勝昭(かつあきデザイン)

イラスト・漫画:なかむらなおし

ロボリーマンの開発に際し、全国健康保険協会(協会けんぽ)熊本支部にご協力いただいております

©2014 Roboryman / Kumamoto University All Rights Reserved. Printed in JAPAN

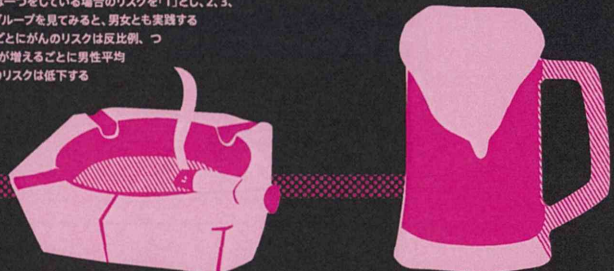
KUMAMOTO UNIVERSITY

5

LIFE CHANGE EVENT

がんのリスクを下げるたった5つの冴えたやりかた

がんは私たち日本人の二人に一人がなり、国民の死因の第一位でもある「国民病」ともいわれるべき病気だ。2012年、国立がん研究センターの研究班は多目的コホート研究データを分析し、5つの健康に関連する習慣（健康関連習慣）ががんのリスク（がんになる確率）と関連していることを明らかにした。禁煙、節酒、減塩、運動、適正体重の維持がその5つの望ましい健康習慣である。これらのうち、どれもしていないかあるいは一つをしている場合のリスクを「1」とし、2、3、4、5つ実践しているそれぞれのグループを見てみると、男女とも実践する望ましい健康習慣の数が増えるごとにがんのリスクは反比例、つまり直線的に低下し、1つ実践が増えるごとに男性平均14%、女性平均9%ほどがんのリスクは低下するということだ。



1 NOT SMOKING
禁煙

食後の一服、最高ですよ。
食後の深呼吸ってのもなかなかですよ。

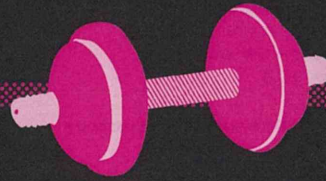
2 DRINKING MODERATELY
節酒

お酒を減らしたら、お金が増えたりして。



3 REDUCING SODIUM INTAKE
減塩

そろそろ素材の味をじっくり味わってみませんか？



4 STAYING PHYSICALLY ACTIVE
運動

できることからちよつとずつ、ウォーキングおすすめですよ。



5 MAINTAINING A HEALTHY WEIGHT
適正体重

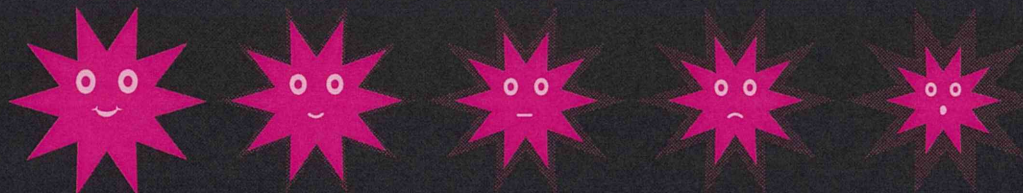
計算方法は(身長m)²×22ですよ。

…習慣ヲ1個増ヤス毎ニ14%ズツ「ガンリスク」ガ低下シテイキマス……。



CANCER RISK

この5つの習慣を実践すると、がんの相対リスクはどうなるのか？



どれか0~1つ実践

→ **100**
POINT

どれか2つ実践

14pt DOWN **86**
POINT

どれか3つ実践

28pt DOWN **72**
POINT

どれか4つ実践

32pt DOWN **68**
POINT

全部5つ実践

43pt DOWN **57**
POINT

ロボリーマン

Kumamoto University

厚生労働省科学部研究推進部/健康増進課、熊本県等生活習慣病対策推進協議会(熊本県産学連携推進センター)共同研究事業(産学連携推進センター)共同研究「がん予防」の一環で実施したものです。
*InfoGraphics「若年読者に向けた健康日本21普及啓発のためのエンターテインメント・エディターストランスメディアプログラムの開発と評価」(H25-健康増進(啓発)) 一巻 12-21頁掲載(図表掲載者:熊本大学健康増進推進センター/健康増進 増刊号)の一環で制作したものです。
研究プロジェクトは、全国健康保険協会(協会けんぽ)熊本支部にご協力いただいております。
©2019 Rohoman / Kumamoto University All Rights Reserved.