

しばたの健康ヒーロー

100彩マンの紹介



いつまでも健康で彩りのある暮らしを送れるよう、
食・運動・健康管理のヒーローとして健康づくり
を推進しています。

食のヒーロー 100彩レッド



「健康は望ましい食事から」と
使命感に燃える主婦、35歳

モットー：「朝ごはんを毎日食べる」
「野菜を毎食食べる」

アイテム：アスパラ
必殺技：美肌ビーム

運動のヒーロー 100彩ブルー



体を動かすことが大好き！
近くの外出は常に歩く 活動的な、60歳

モットー：「楽しく体を動かす」
「今より10分多く体を動かす」

アイテム：歩数計
必殺技：鉄骨キック

健康管理のヒーロー 100彩イエ



メタボリックシンドロームを解消！
働き盛りのサラリーマン、40歳

モットー：「年に1回は健診を受ける」
「定期的に自分でできる健康チェックをする」

アイテム：体重計、メジャー