

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

RED

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

BLUE

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

YELLOW