

自分で自分を変えてゆけ！！

くいはら健康課題戦隊 (意識)ヒクインジャー！

コンビニの味は母の味
スポ少帰りはフライドチキンさ！
ひとまわり大きい！長男イエロー！

食べすぎ戦士
(肥満)

深酒戦士
(毎日飲酒)

深夜のスマホがとまらない！
朝起こすのはピンクの仕事！
送り迎えはレッドに頼んだ！
欠食貧血！長女グリーン！

スマホ寝不足戦士
(欠食・運動不足)

毎晩の酒は欠かさない！
でも降圧剤も欠かせない！
年中ミートテック！パパレッド！

甘いもの大好き戦士
(虫歯)

つついスイーツ戦士
(高血糖)

ジュースとお菓子がパワーの源！
泣き続ければおやつがもらえる！
今日の泣き所は自販機前だ！
虫歯10本！ちびブルー！

ダイエットだからご飯少なめ！
でもスイーツは別腹よ♡
血糖値高め！ママピンク！

めざせ健康意識タカインジャー！！【修行編】

全国と栗原市の肥満率比較

～健康づくりは肥満予防から～



俺が一家の大黒柱だ！！

レッドはノンアル飲料だけに
する日を決め、休肝日を作った！！

やっぱり食事が一番大事！！

ピンクは1日3食の食事が大事な
ことを思い出し、お菓子を減らした！

俺は野菜のうまみ、
違いのわかる男だ！

イエローは野菜も食べ、レッドと
一緒に運動もするようになった！

我々もついているぞ！

もうすぐ夕飯だけど
お菓子食べようぜ

いらぬ！！

ブルーはおやつ回数を決め、
歯医者さんにも行った！

はやおき生活
ありよりのあり！
インスタ映え朝食
よいちよまる！

パッチグー！

グリーンは早起き、朝食、徒歩通学
を頑張り、自立心が芽生えた！

保健師 ゴールド
歯科衛生士 ホワイト
栄養士 シルバー

困ったときは栗原市の
保健師・歯科衛生士・栄養士に相談だ！

ヒクインジャーの戦いは続く…

To Be Continued...

出典：「第3期栗原市食育推進計画」
肥満率 成人：H28各種健診結果 小中学生：H29学校身体計測結果
作成：栗原市・宮城県栗原保健所・栗原地域健康課題検討会