

漫画で学ぶ、循環器病予防のための啓発資料

けんこうせんたい
健康戦隊
ヘルコンジカー



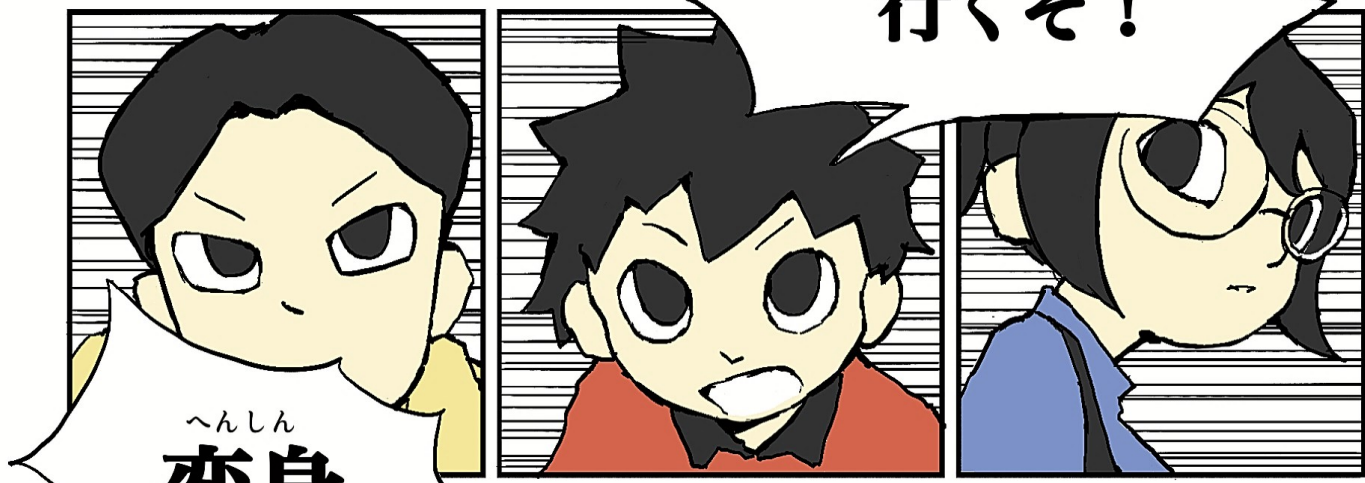
発行：宮城県 脳卒中・心臓病等総合支援センター

監修：東北大学病院 循環器内科、小児科

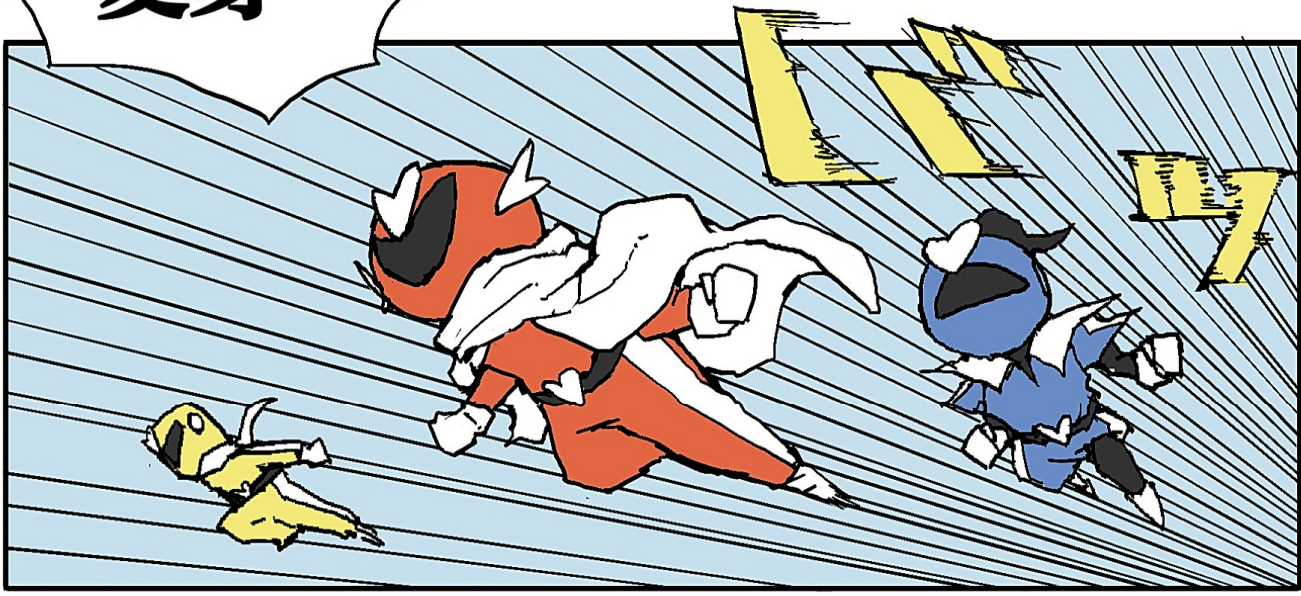


かいじゅうしゅつげん
怪獣出現!

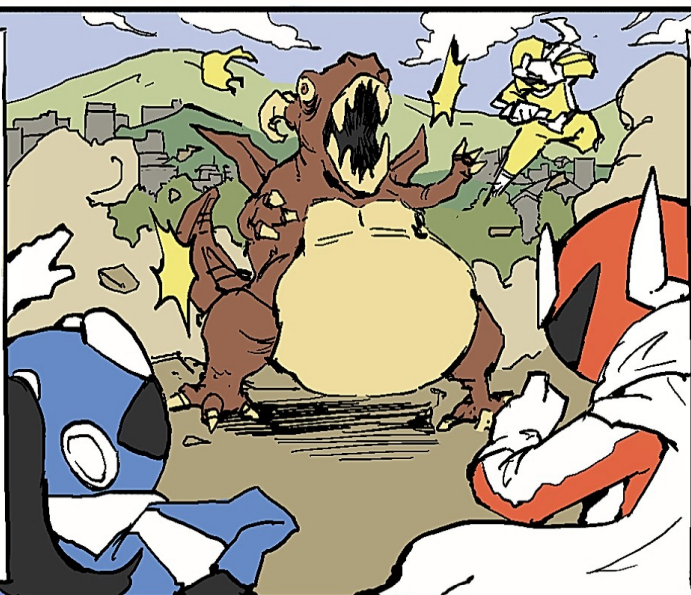
行くぞ!



へんしん
変身



西暦二〇XX年！
日本各地に「不健康獣」
が現れ人々の平穩を
脅かしていた！



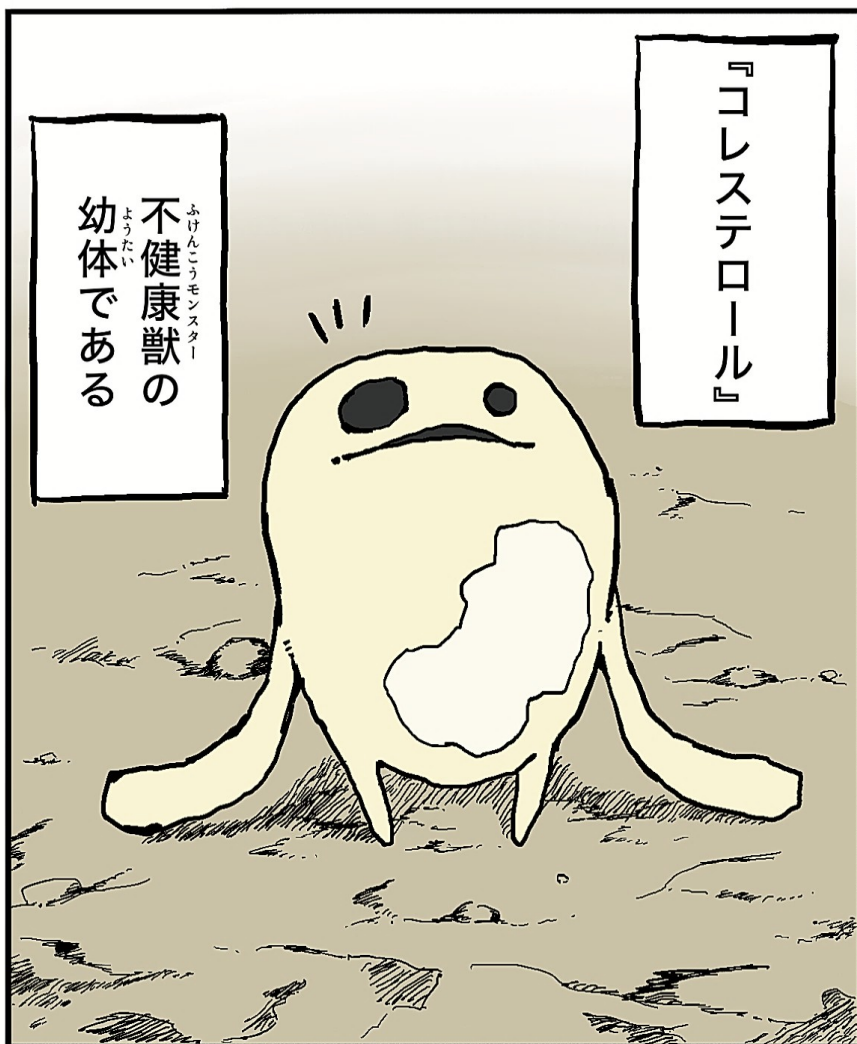
しかし希望が潰えた
ワケではない！
勇敢にもヤツらに
立ち向かう戦士がいた！

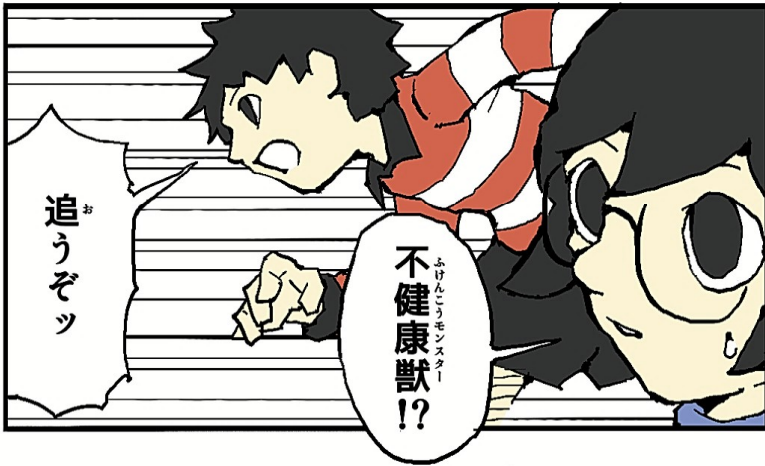


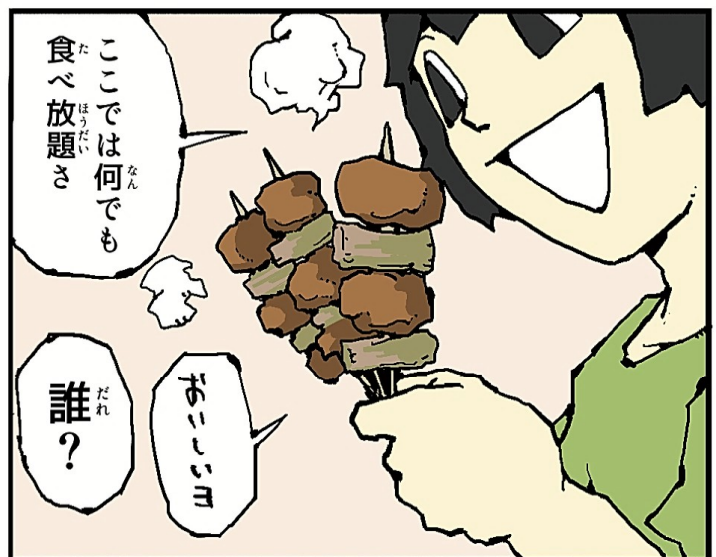
『健康戦隊
ヘルシンジャー』！

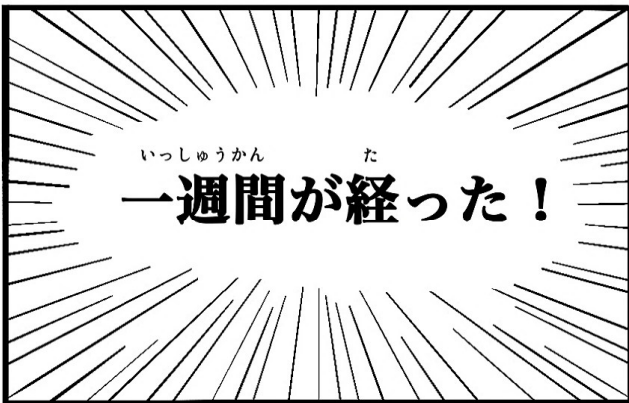
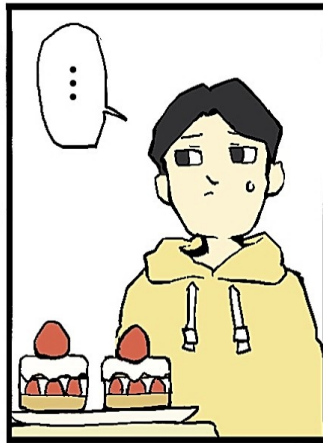


市民の健康を守る
正義の使者である！

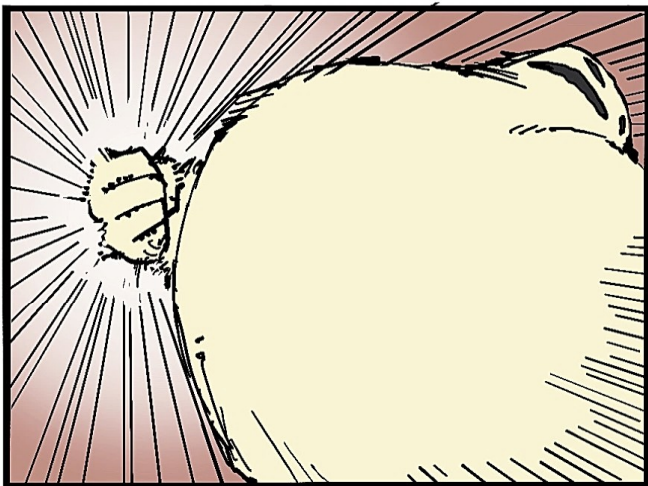
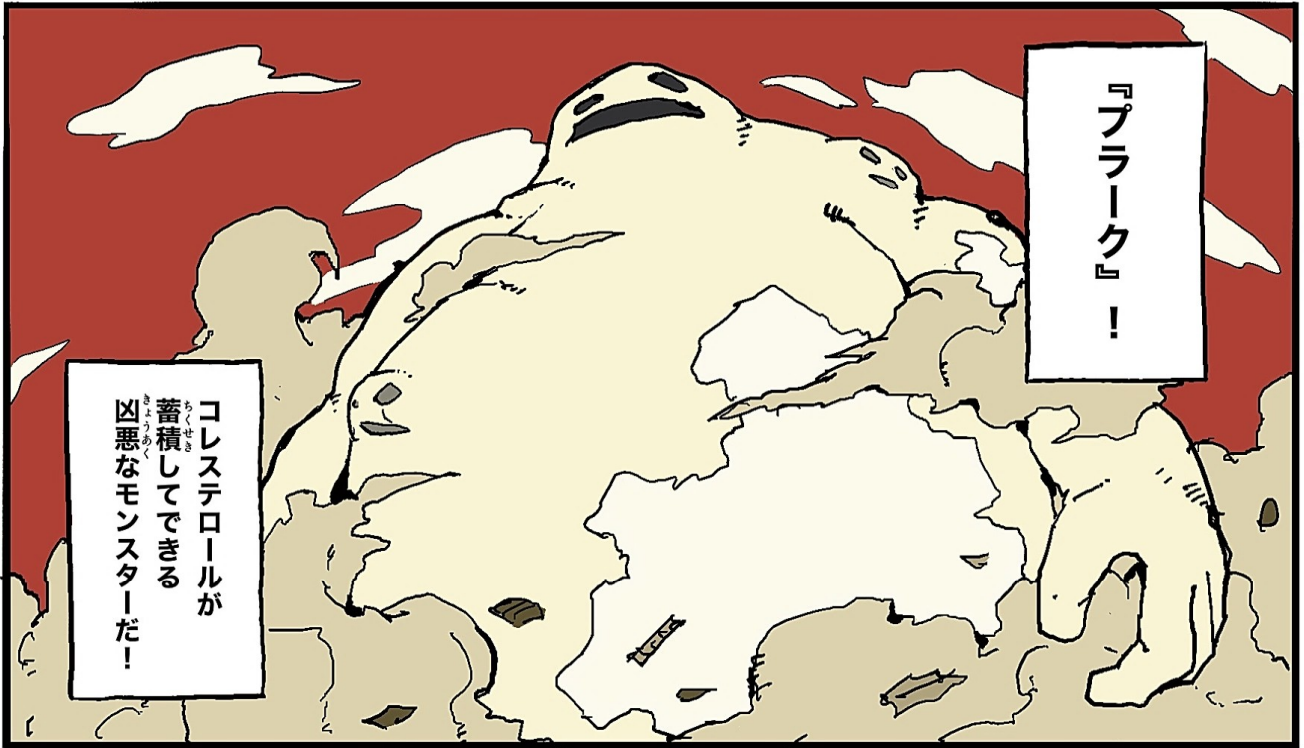




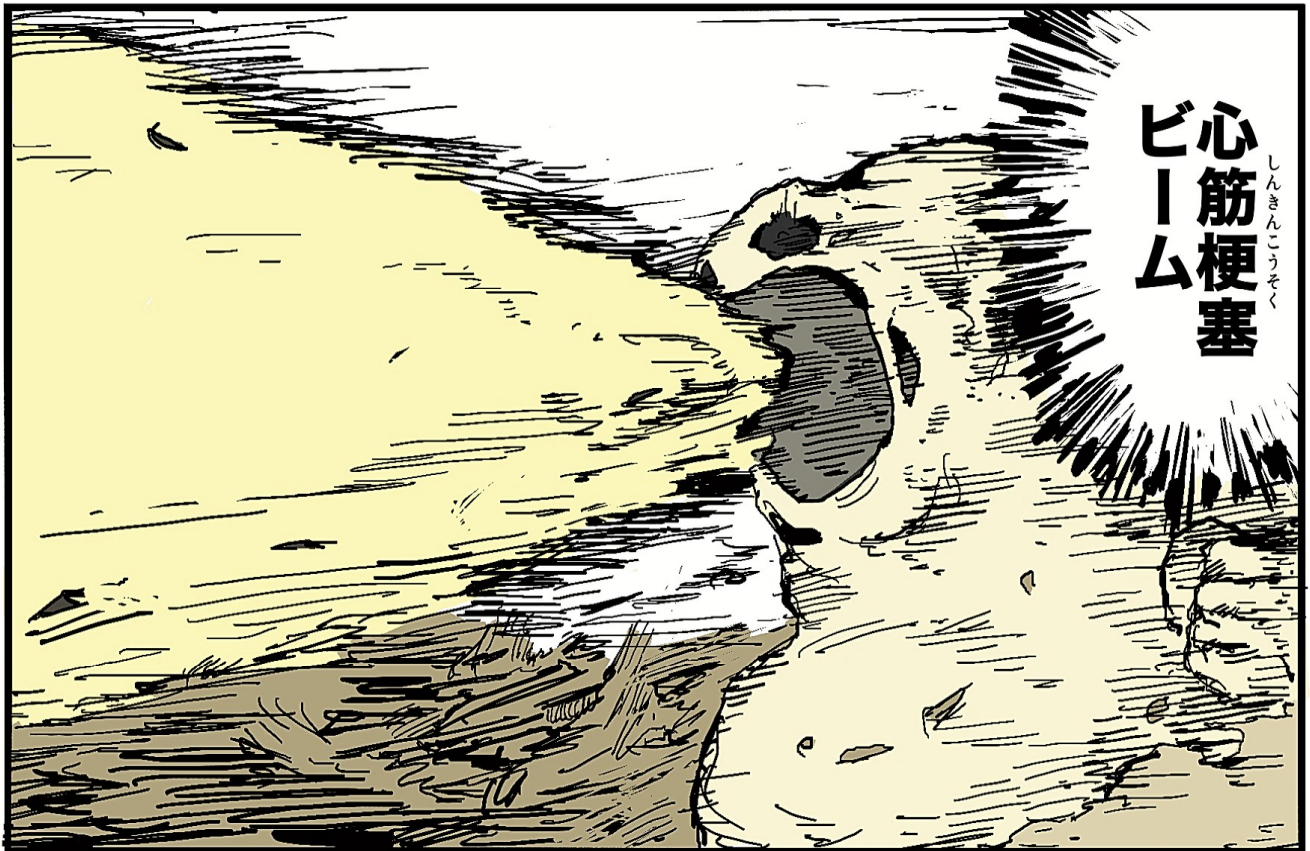
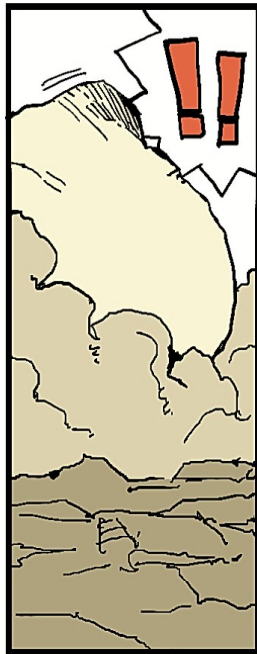


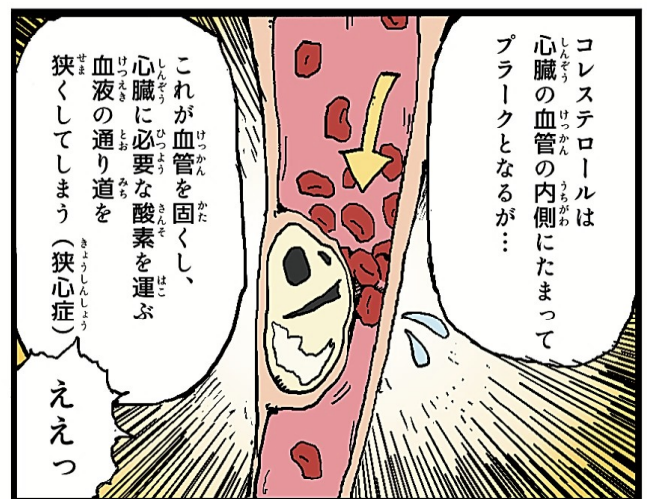
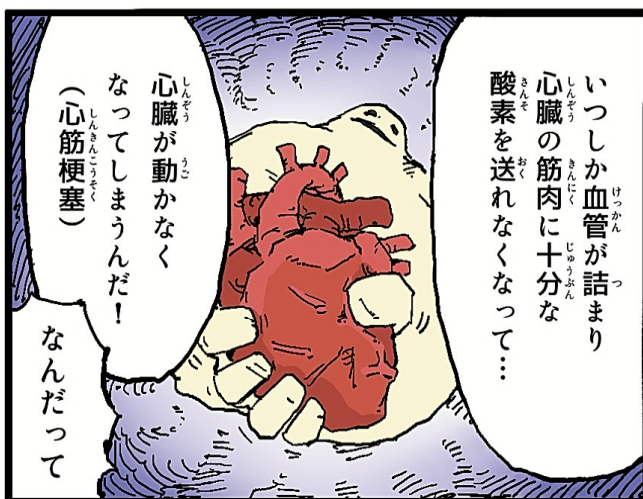
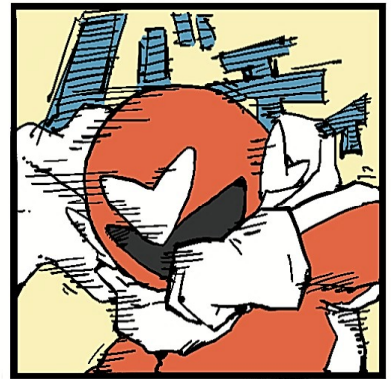


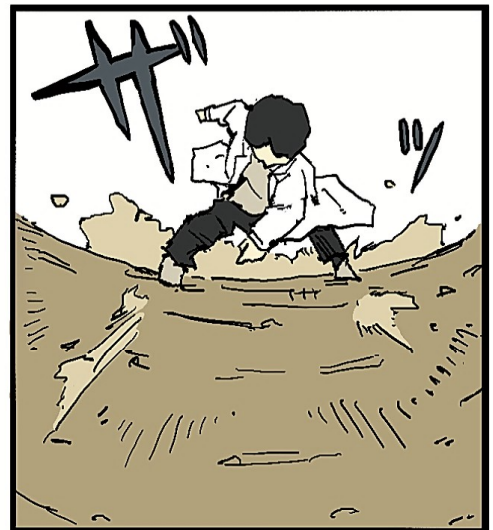
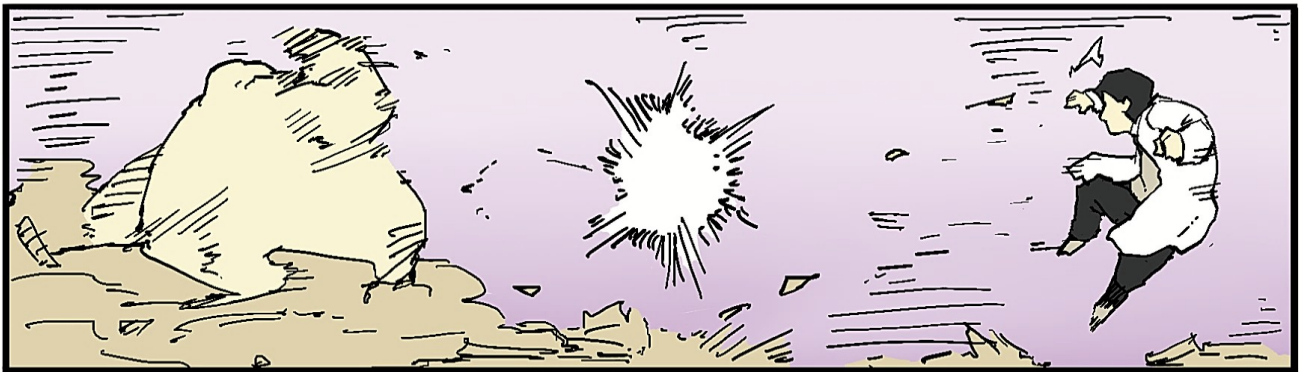
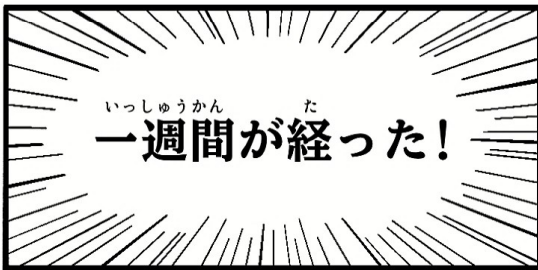


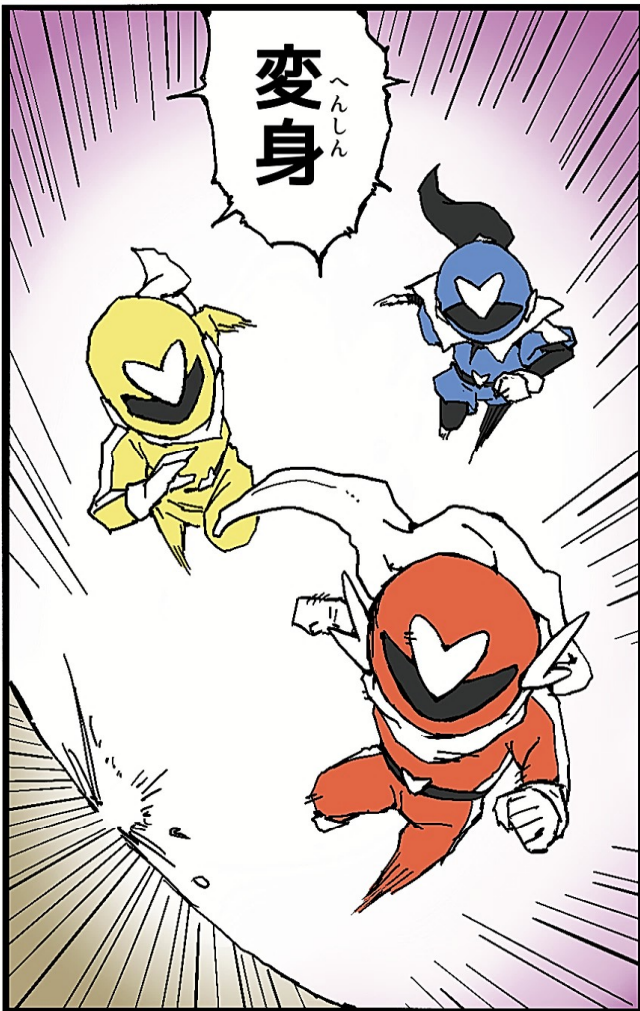


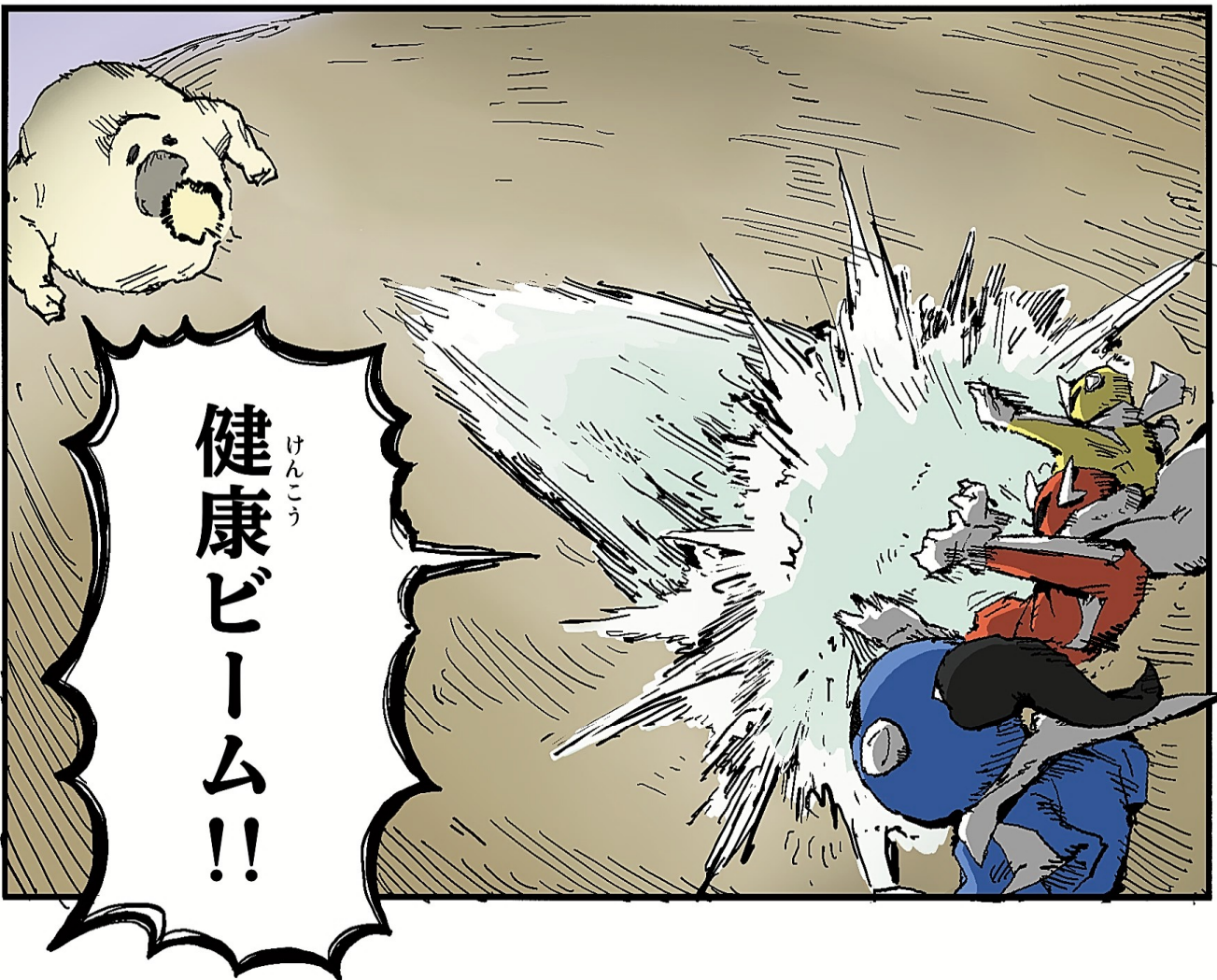
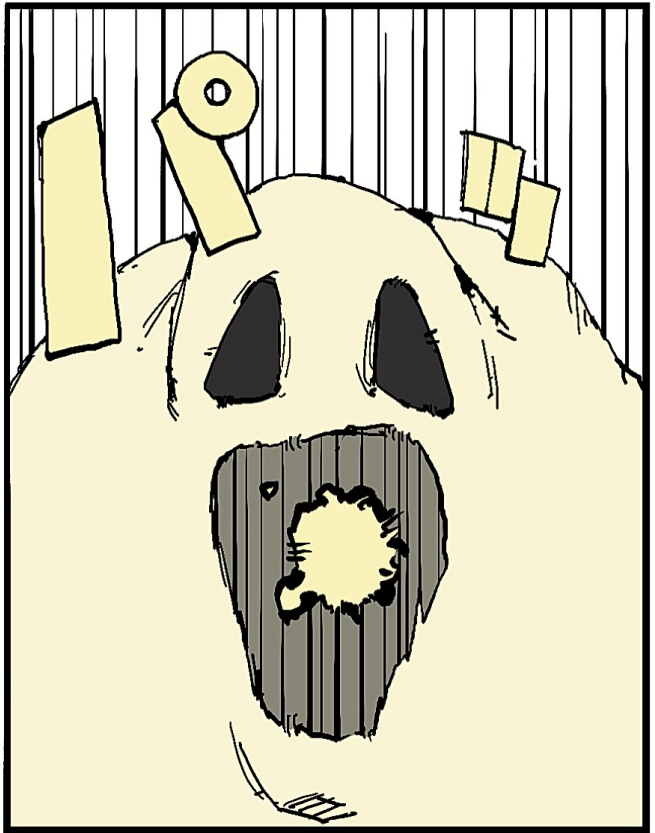


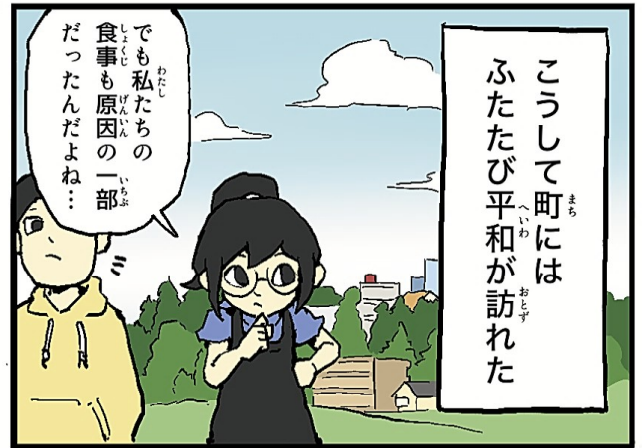
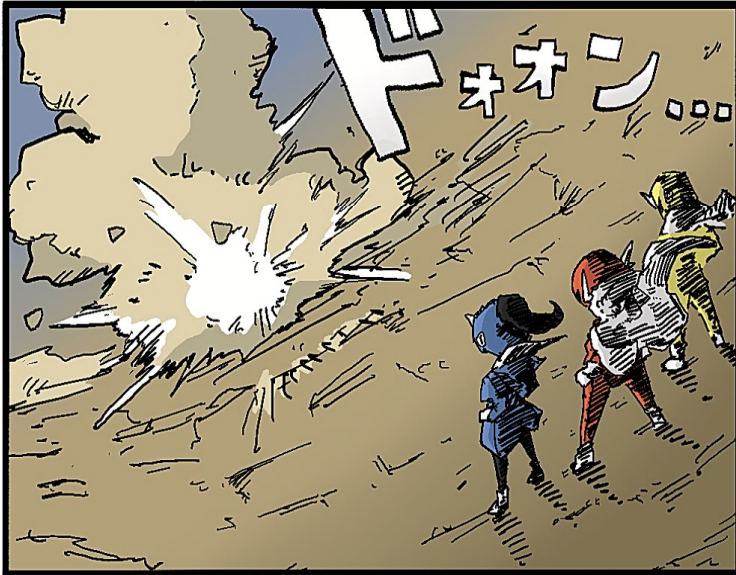












せいかつしゅうかん

しんぞうびょう

かか

生活習慣と心臓病の関わり



しんぞうびょう きょうしんしょう しんきんこうそく
心臓病（狭心症・心筋梗塞）は、
せいかつしゅうかんびょう かんれん
生活習慣病と関連しています。

ふだん しょくじ うんどう たいせつ
普段の食事・運動が大切です！

きょうしんしょう しんきんこうそく
狭心症・心筋梗塞

しんぞう さんそ えいよう おく けっかん せま ふさ
心臓に酸素・栄養を送る血管が狭くなったり塞がることで、
むね いた しょうじ うご びょうき
胸が痛くなったり動けなくなったりする病気です。

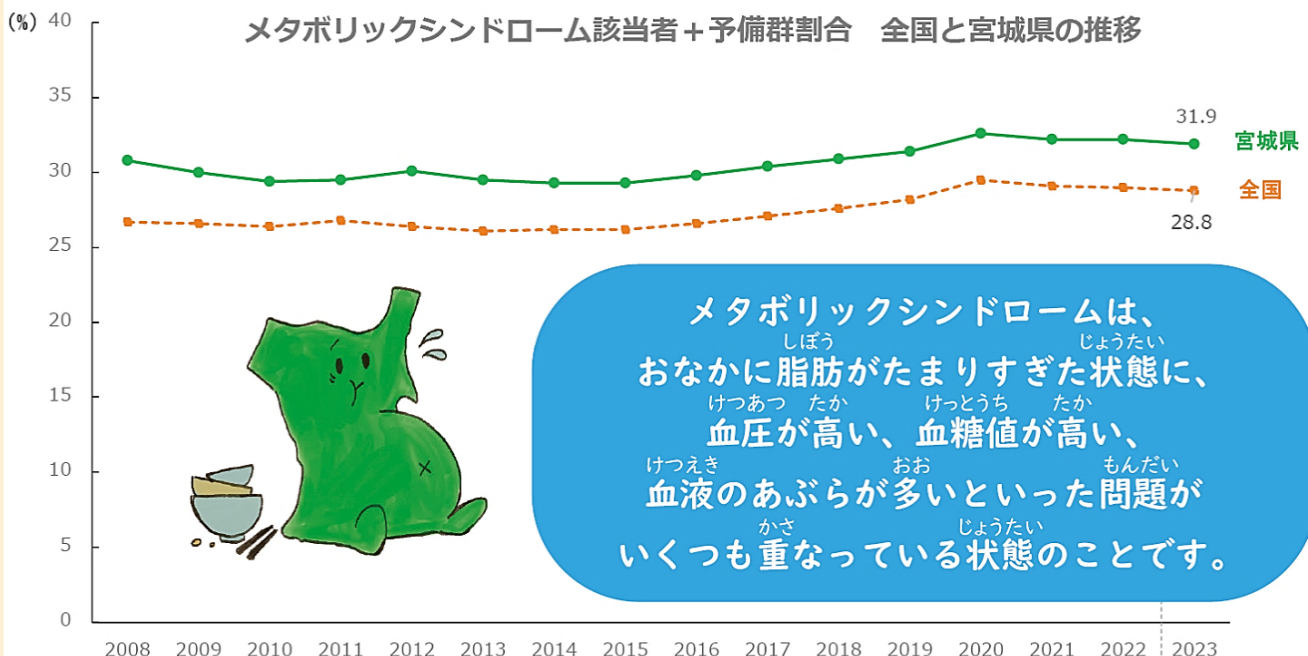
せいかつしゅうかんびょう
生活習慣病

た す うんどうぶそく せいかつ しかた なが じかん
食べ過ぎ・運動不足などの生活の仕方が、長い時間をかけて
からだ えいきょう お びょうき
体に影響して起こる病気です。メタボリックシンドローム、
とうにようびょう しつじょうしょう こうけつあつ いろいろ びょうき
糖尿病、脂質異常症、高血圧など色々な病気があります。



みやぎけん
宮城県では

メタボリックシンドロームが多い！



メタボリックシンドロームは、
おなかに脂肪がたまりすぎた状態に、
けつあつ たか けつとうち たか
血圧が高い、血糖値が高い、
けつえき おお もんだい
血液のあぶらが多いといった問題が
いくつも重なっている状態の事です。

しゅってん こうせいろうどうしょう とくていけんこうしんさ とくていほけんしどう かん
出典：厚生労働省 特定健康診査・特定保健指導に関するデータ

でも... それっておとなはなしだけの話じゃないの？



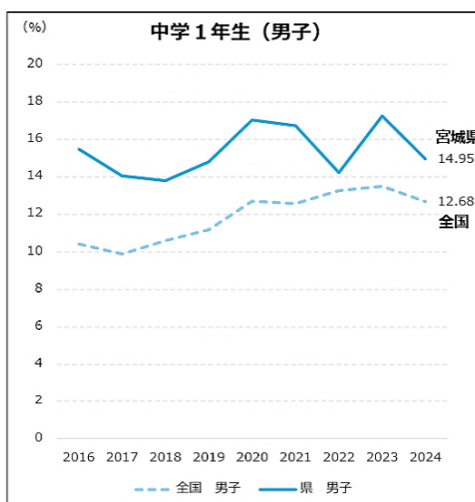
みやぎけん ひまん こども おお
宮城県では肥満の子供も多いんです！

ちゅうがくいちねんせい ひまん わりあい
中学1年生の肥満の割合

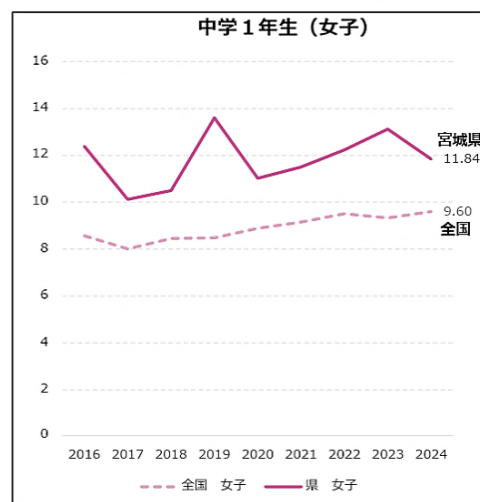
ようちえん こうこう
幼稚園から高校まで
ほとんどの学年で
ひまんりつ ぜんこくへいきん
肥満率が全国平均を
うわまわ
上回っているんだ！



だんし ぜんこく い ※
男子 全国 6位



じょし ぜんこく い ※
女子 全国 13位



ねんど ぜんこく じゅんい
※ 2024年度の全国ワースト順位

しゅってん もんぶかがくしょう がっこうほけんとうけい ひまんけいこうじ しゅつげんりつ
出典：文部科学省 学校保健統計 肥満傾向児の出現率



いま
今のうちから
しょくじ うんどう き
食事や運動に気をつけよう！



漫画で学ぶ、循環器病予防のための啓発資料

健康戦隊ヘルシンジャー

発行：

宮城県 脳卒中・心臓病等総合支援センター（受託機関：東北大学病院）

監修：

東北大学病院 安田 聡（循環器内科）、矢尾板 久雄（小児科）

制作：

東北大学 学友会 漫画研究会

Kei

那谷まばら

やまうち

mica