

もう健康じゃん



すべての人に健康と福祉を
×
ドンジャラ

SDGs目標3に、難し過ぎず盛り上がるゲーム、ドンジャラを組み合わせる！



楽しみながら
自然と健康意識をあげよう！

健康って、なんだか硬いイメージがありませんか？

いやいや、無理して頑張らなくてもいいんです！

「え、なんか不健康じゃない？」

「これめっちゃ健康やん！」

そんなふうに、

普段の行動に少しでも意識を向けることができれば、
それだけで健康への第一歩！

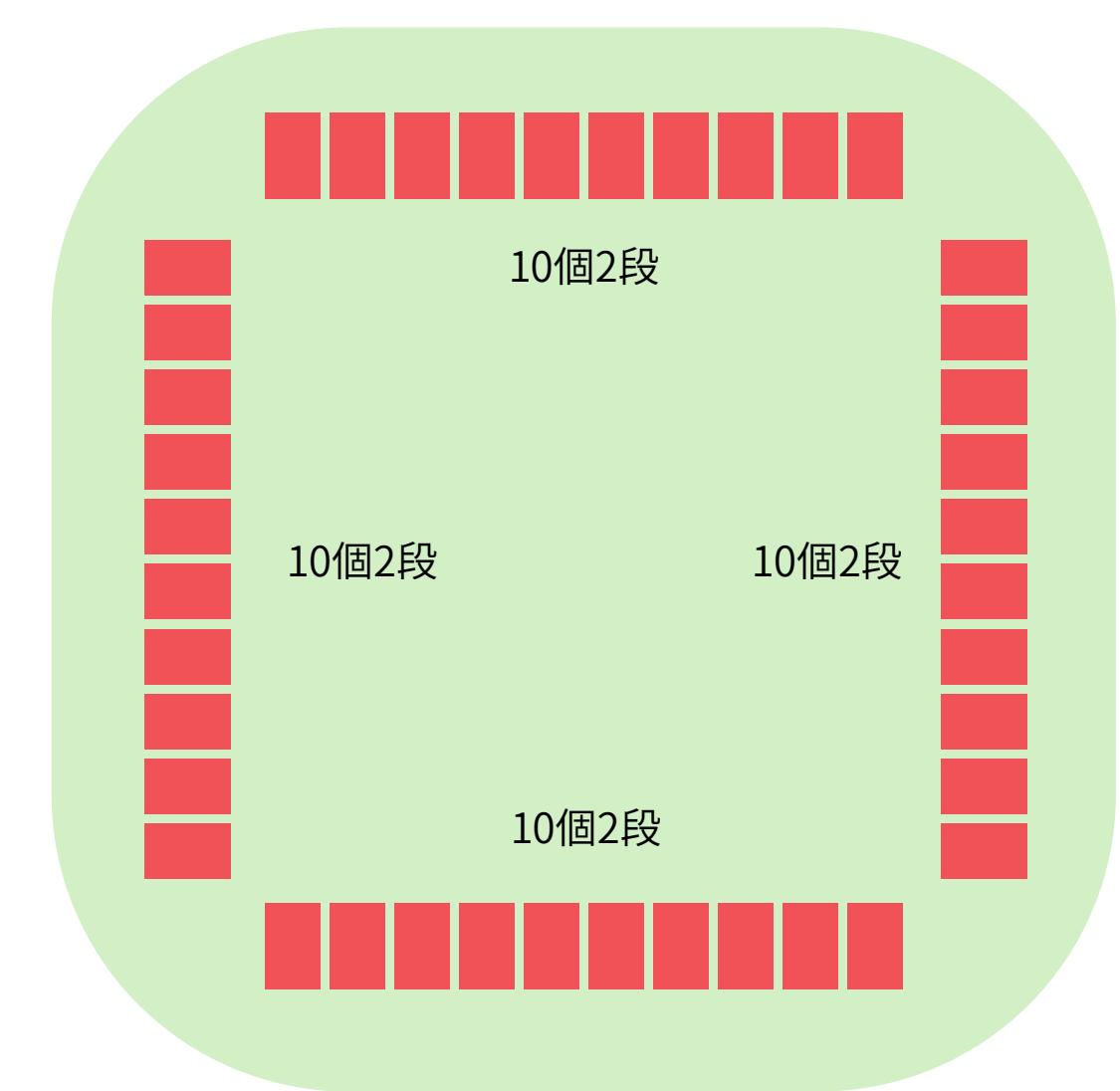
もう健康じゃん ルール表

●ルール

推奨人数：4人

所用時間：20分

- 準備：
 - 絵を下にしてパイを混ぜて、右図のように山を作る
 - 順番が1番目の目の前の山の右端から、順番に2個ずつ、時計回りにパイをとる
 - 3周回ったら、4周目は1個ずつパイをとり、1人計7個になるようにする



※パイがある想定のルールですが、トランプのようにも遊んでいただけます

その場合は、カードを混ぜて、中央に1箇所山を作ってください

- 人物カードを1枚ひいて、今回のゲームの主人公を決定する（特殊ルールを決定する）
- 1番目が、先ほどの山の続きから1個パイをとり、いらないパイを山の内側の捨て場に捨てる
- 2番目、3番目、4番目と同じことを繰り返していく
- 「役があと一個でそろう！」という時に、パイを横向きに捨て、リーチを宣言する
- 宣言した人は、
 - 自分の順番で山からパイを取る（手持ちのパイと山から取ったパイは変えられない）
 - 誰かが捨てたパイを取るどちらかの場合で、「もう健康じゃん！」と言って、手持ちのパイを見せて上がることができる
- 上がった人がいたら、残りの人はあと2ターン以内に上がらなければならない

※上がれなかった人が複数人いた場合、みんなで手持ちを見て、より健康そうな人を決めよう！

●パイの種類

食事（赤）、運動（黄）、睡眠（青）、娯楽学び（緑）の4系統から、各5種類 計80個

内2種類は不健康パイ（くすんだ色） 下図参照



●点数

役の点数、上がった速さの点数、特殊ルールの加点減点を合計して、勝敗が決まる！

役の点数：点数表参照

上がった順の点数：1位 100点

2位 80点 (20点差)

3位 50点 (30点差)

4位 10点 (40点差)

加点減点：不健康カードを持っていると、1枚ごとに-10点

その他人物カードに従った加点減点あり

点数表

食事系1セット、運動系1セット、睡眠系1セット、娯楽学び系1セット

200点



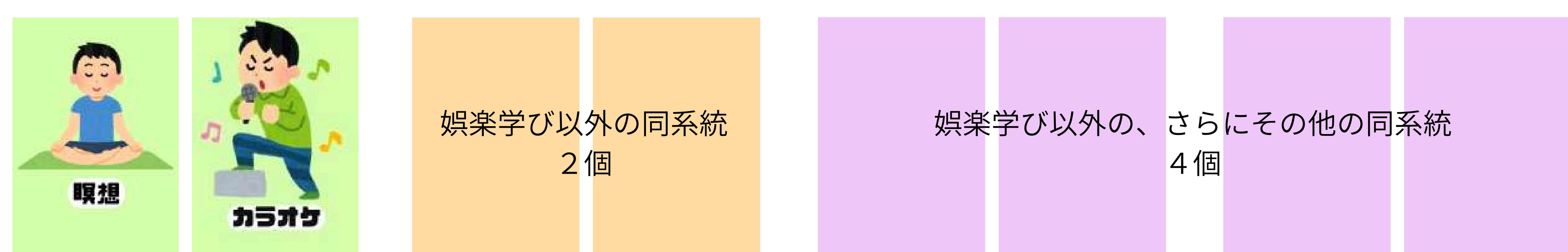
食事系1セット、運動系1セット、睡眠系1セット、 娯楽学び以外で1セット

150点



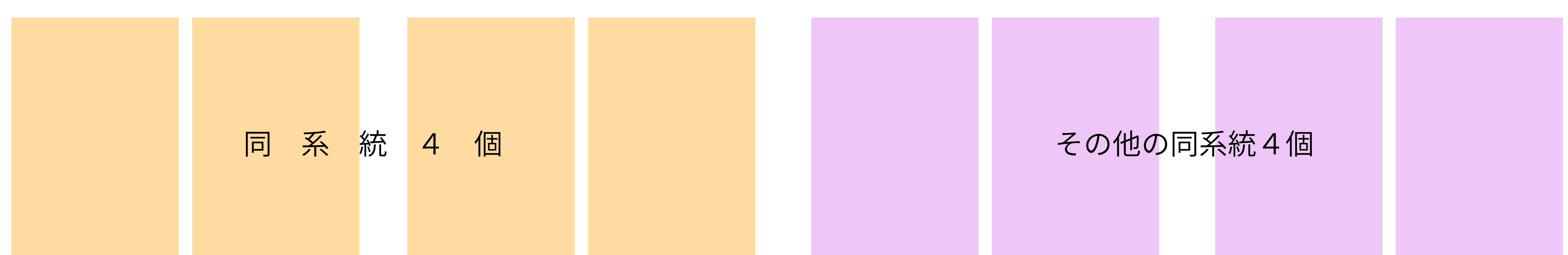
娯楽学び1セット、その他の系統2セット、さらにその他の系統1セット

120点



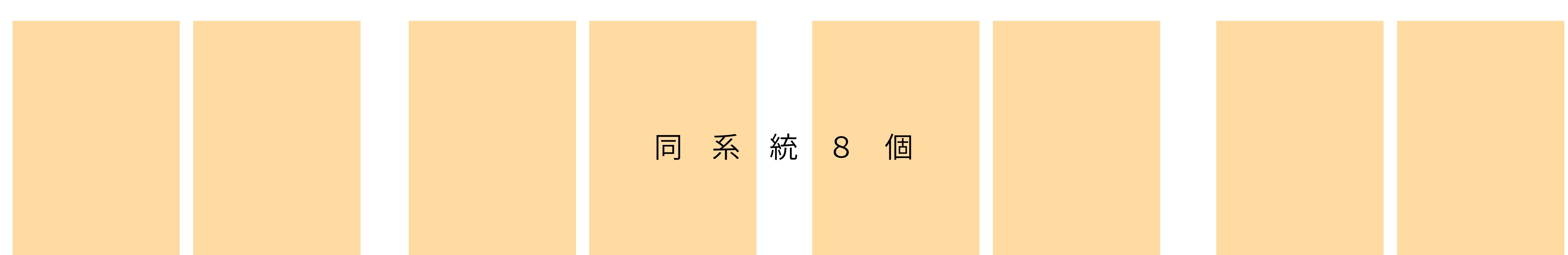
どれでも2セット、その他の系統2セット

80点



系統が全て同じセット

40点



●上り方

200点 食事系2個、運動系2個、睡眠系2個、娯楽学び系2個で、計8個

150点 食事系、運動系、睡眠系で計8個 (娯楽学びがない)

120点 娯楽学びを含む、3系統で計8個

80点 どれでも2つの系統しかない 計8個

40点 どれでも1つの系統しかない 計8個

※不健康牌を含めて上がることも可能



- ・ポテトが大好き
- ・昼夜逆転している
- ・家から一歩も出ない
- ・ジュース片手に
- ずっとゲームをしている

〈標準的なルール〉
各系統の不健康パイ -10点/個

A ぽっちゃりさん

年齢：40代 男性





B ストイックさん

年齢：30代 男性

- ・ささみしか食べない
- ・オリーブオイルと塩
- ・22時に寝る
- ・筋トレが大好き
- ・健康に悪い食事が大嫌い

〈特殊ルール〉

食事系の不健康パイ -20点/個

瞑想とごろごろ +50点/個





ファストコード



ファストコード



ファストコード



ファストコード





- ・毎日自炊
- ・仕事帰りジム
- ・休日は友達とお出かけ
- ・日付回る前に寝てる
- ・寝る前スマホ見ない

C 健康さん

年齢：20代 OL女性

〈特殊ルール〉

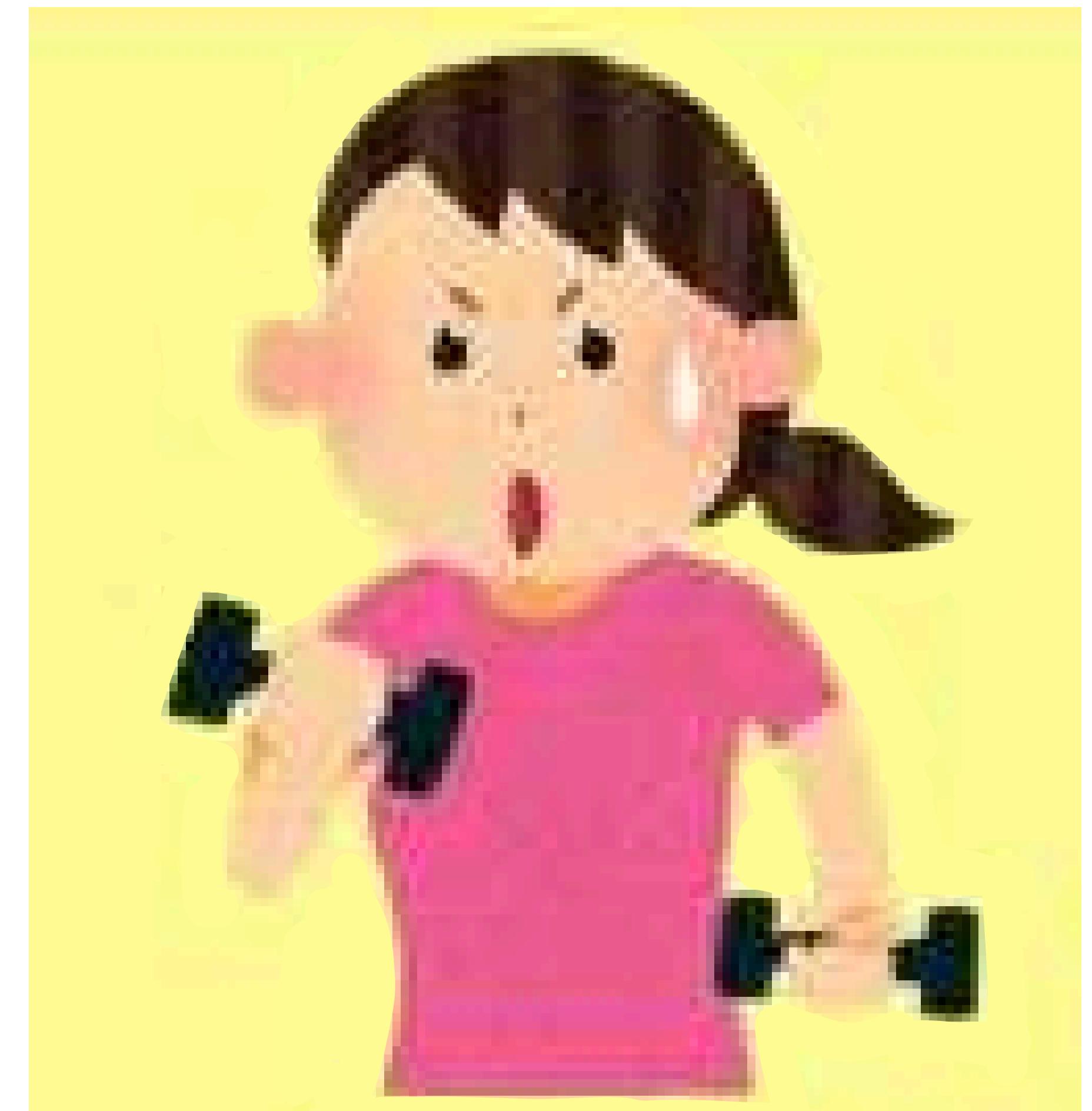
不健康パイ +20点/個
(各系統につき1個まで)



筋トレ



筋トレ



筋トレ



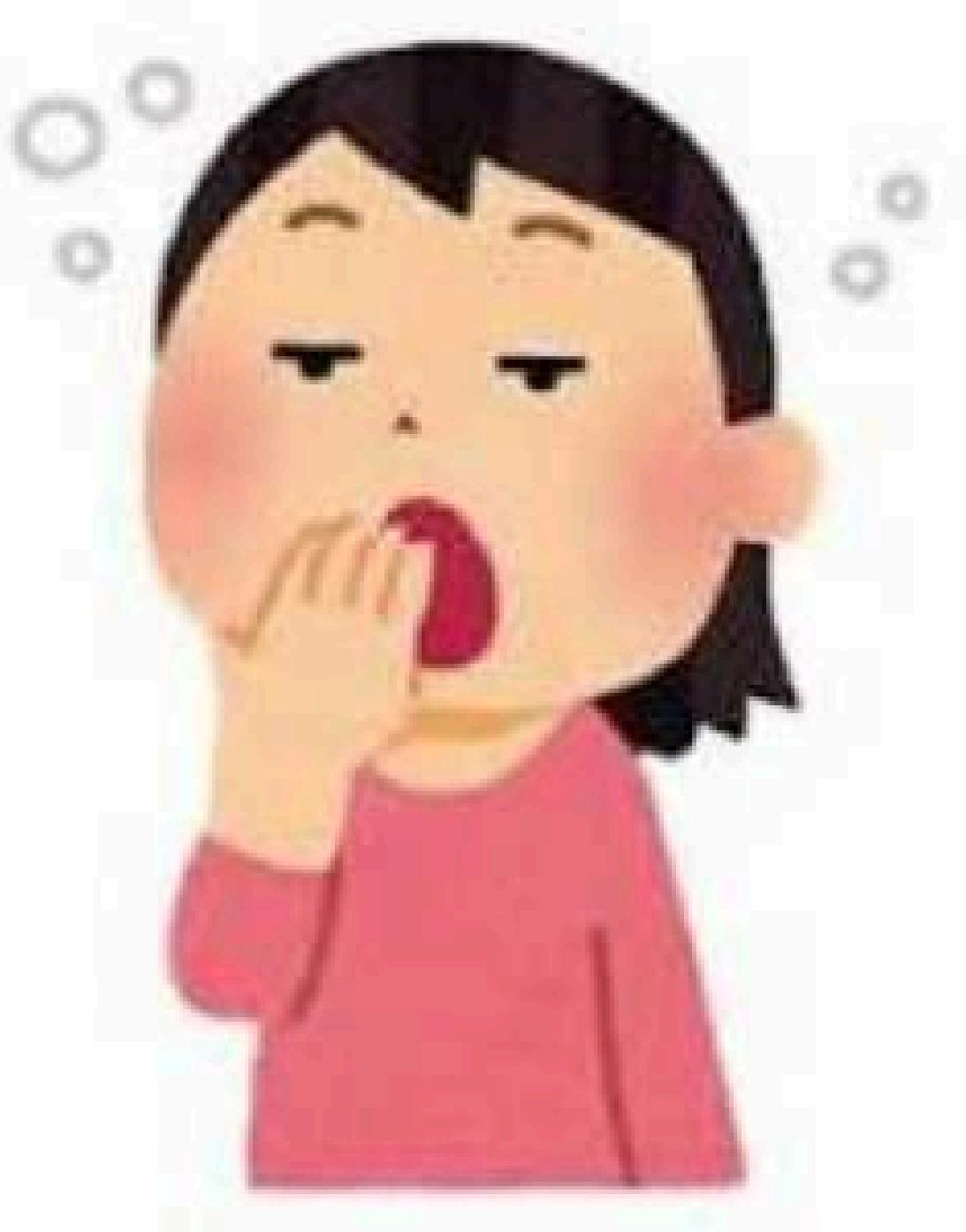
縄跳び



縄跳び



縄跳び



D ねむねむさん

年齢：10代 女性

- ・ネットサーフィンが大好き
- ・睡眠4時間(2時就寝 6時起床)
- ・推し活命
- ・もやし生活
- ・バイト三昧

〈特殊ルール〉

睡眠系、食事系の健康パイ +10点/個
各系統の不健康パイ -20点/個



縄跳び



ランニング



ランニング



ランニング



ランニング



LUUPで移動



LUUPで移動



LUUPで移動



LUUPで移動



ごろごろ



ごろごろ



ごろごろ



ごろごろ



湯船に浸かる



湯船に浸かる



E こども

年齢：小学校低学年 男性

- ・好奇心がとても強い
- ・体を動かす遊びが好き
- ・野菜が大嫌い
- ・失敗するとやる気が下がりやすい
- ・夜更かししない 8時間睡眠

〈特殊ルール〉

同じ絵柄があると -10点/個



湯船に浸かる



湯船に浸かる



早寝早起き



早寝早起き



早寝早起き



早寝早起き



F 老人

年齢：70代 男性

- ・頻繁には喋っていない
- ・行動速度がゆっくり
- ・人生経験が豊富
- ・早寝早起き

〈特殊ルール〉

娯楽学びの健康パイ +20点/個

ランニング +50点/個

一汁三菜 +50点/個

111枕を買う

111枕を買う

111枕を買う

111枕を買う

机で寝落ち

机で寝落ち



机乙寝落古



机乙寝落古



風夜逆転



風夜逆転



風夜逆転



風夜逆転



瞑想



瞑想

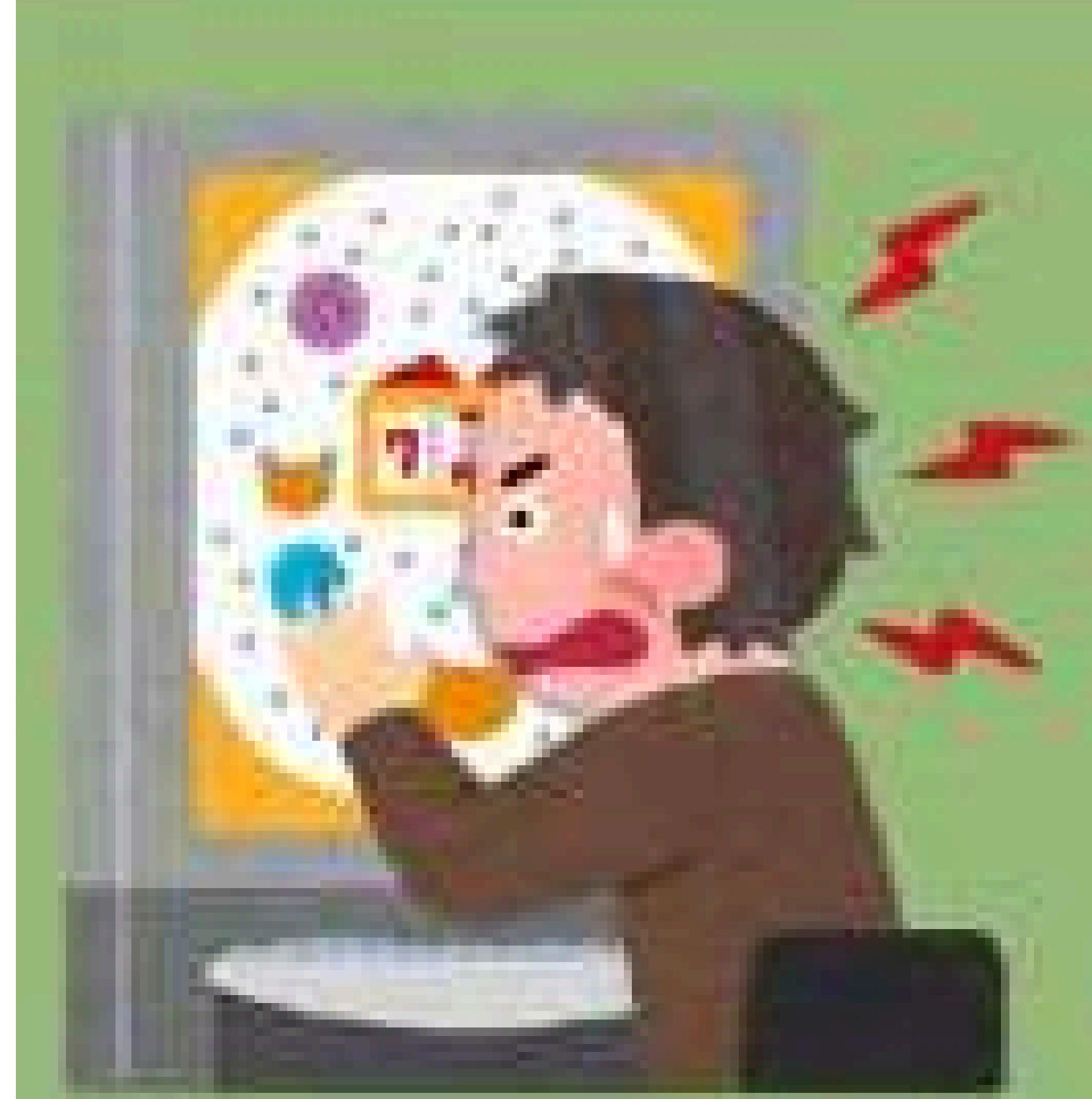


瞑想

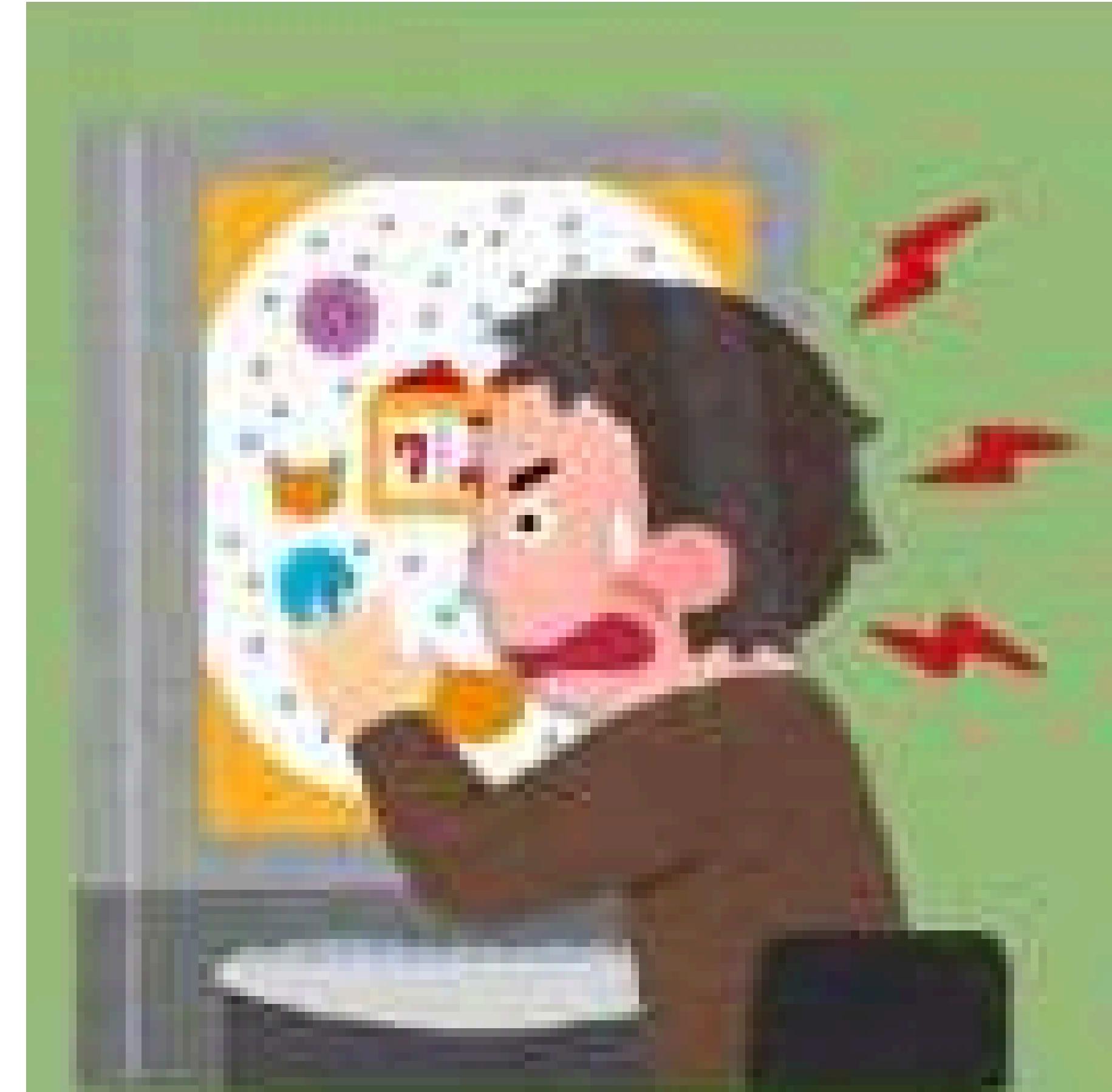




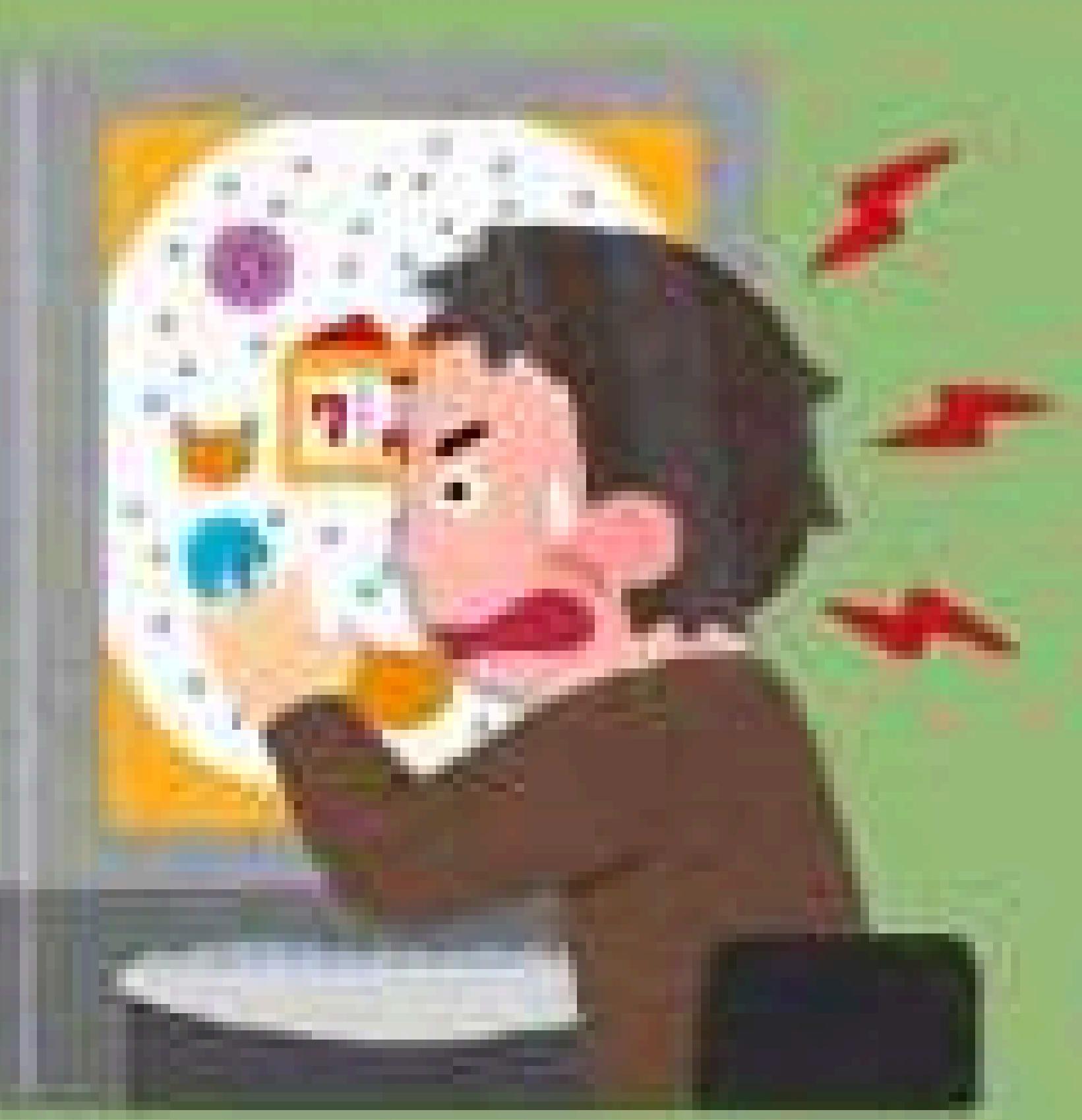
パチンコ



パチンコ



パチンコ



パチンコ



深夜に
ゲーム5時間



深夜に
ゲーム5時間



深夜に
ゲーム5時間

