

# 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！

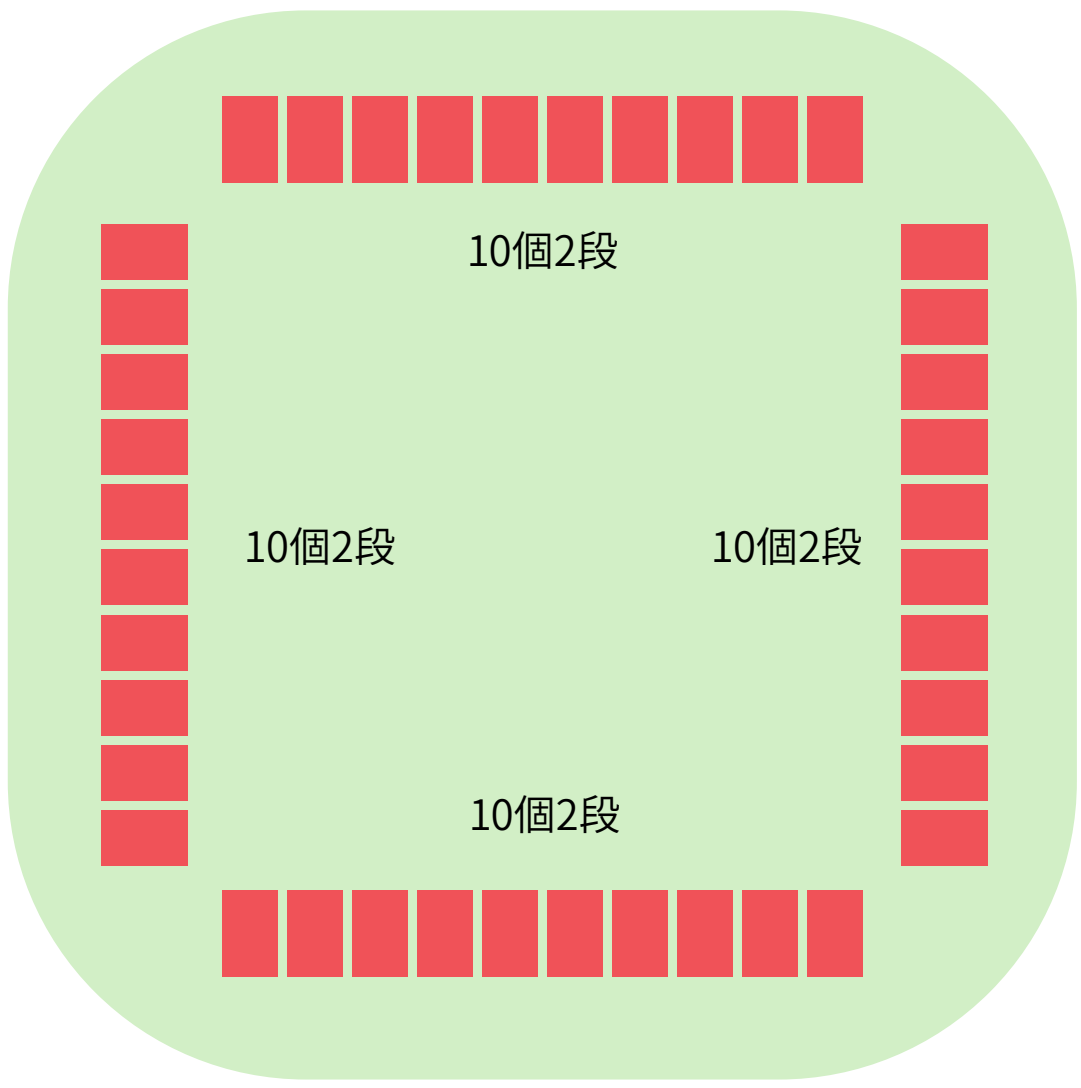
# もう健康じゃん ルール表

●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

- ①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）
- ②1番目が、先ほどの山の続きから1個パイをとり、いらぬパイを山の内側の捨て場に捨てる
- ③2番目、3番目、4番目と同じことを繰り返していく
- ④「役があと一個でそろそろ！」という時に、パイを横向きに捨て、リーチを宣言する
- ⑤宣言した人は、
  - (1)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）
  - (2)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
- ⑥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



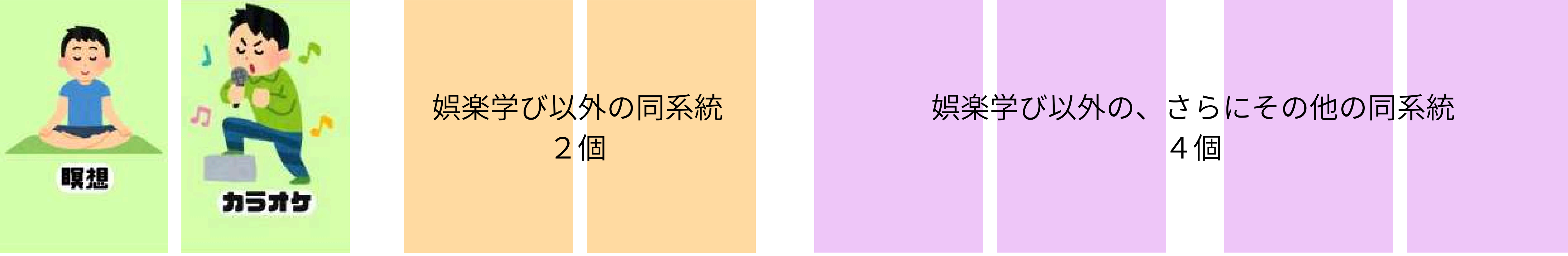
食事系 1 セット、運動系 1 セット、睡眠系 1 セット、 娯楽学び以外で 1 セット

150点



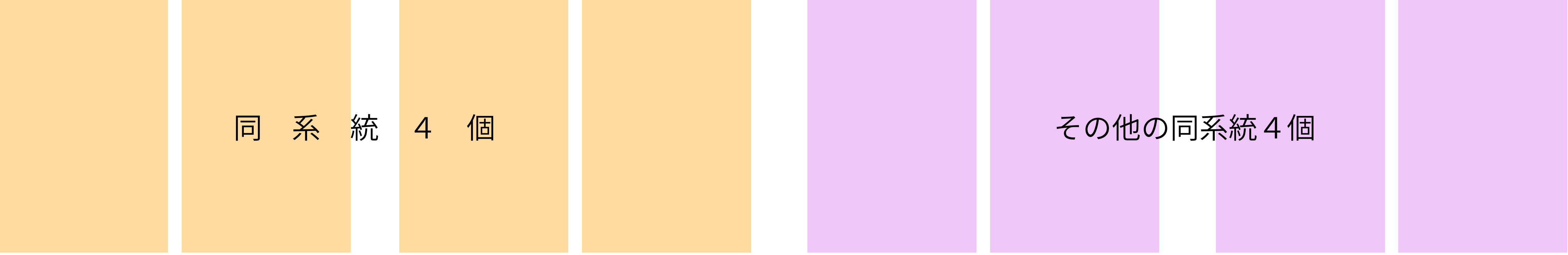
娯楽学び 1 セット、その他の系統 2 セット、さらにその他の系統 1 セット

120点



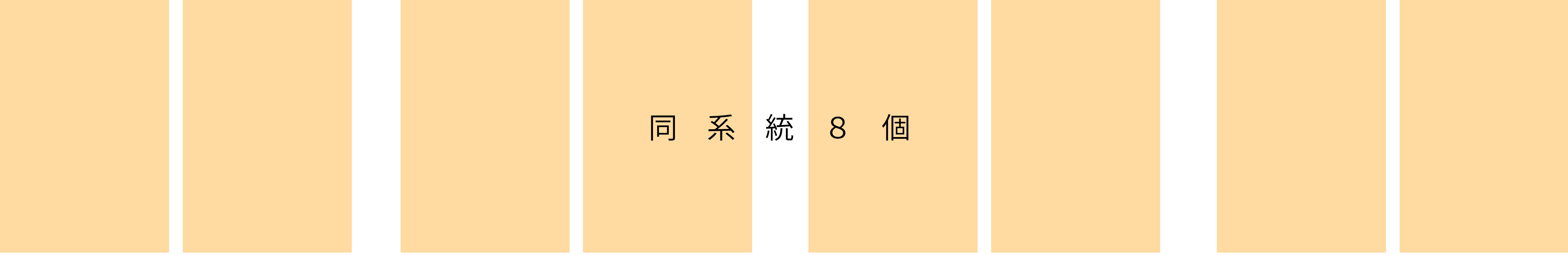
どれでも 2 セット、その他の系統 2 セット

80点



系統が全て同じセット

40点



## ●上がり方

- 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



雑穀米



雑穀米



雑穀米



雑穀米



一日三食



一日三食



## 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









### C 健康さん

年齢：20代 OL 女性

- ・ 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

〈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



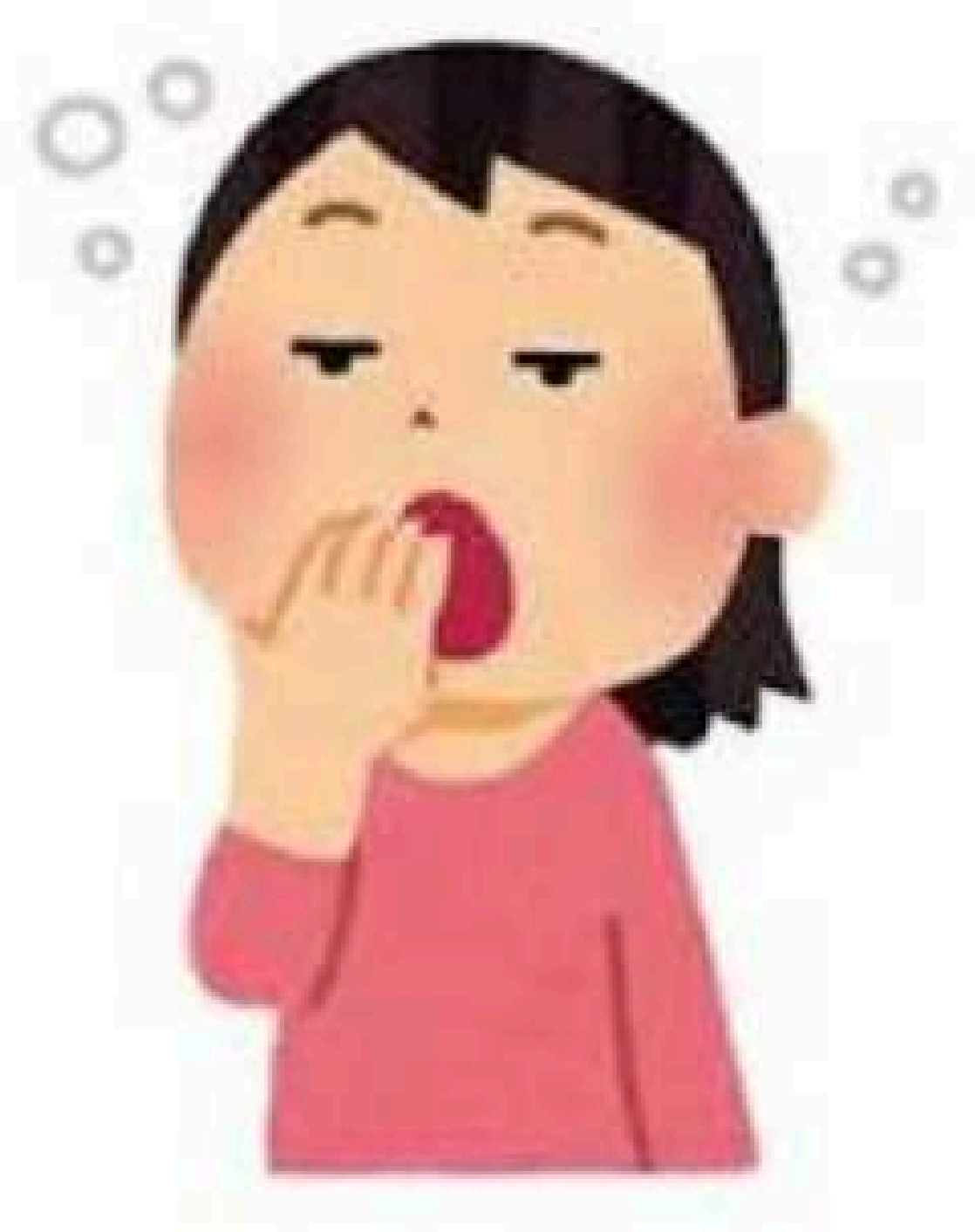
縄跳び



縄跳び



縄跳び



- ・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

**D ねむねむさん**

年齢：10代 女性



**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



**いい1枕を買う**



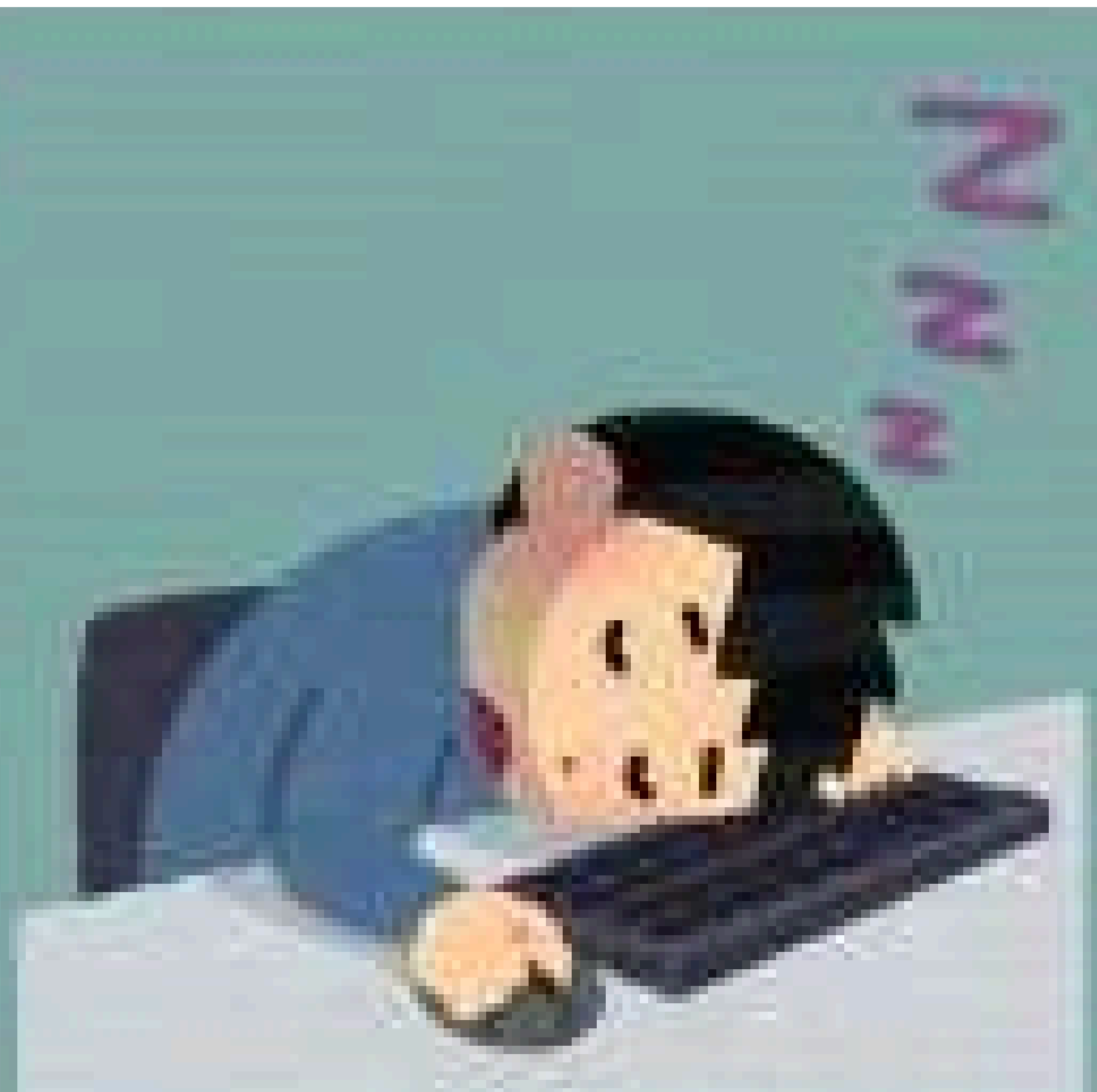
**いい1枕を買う**



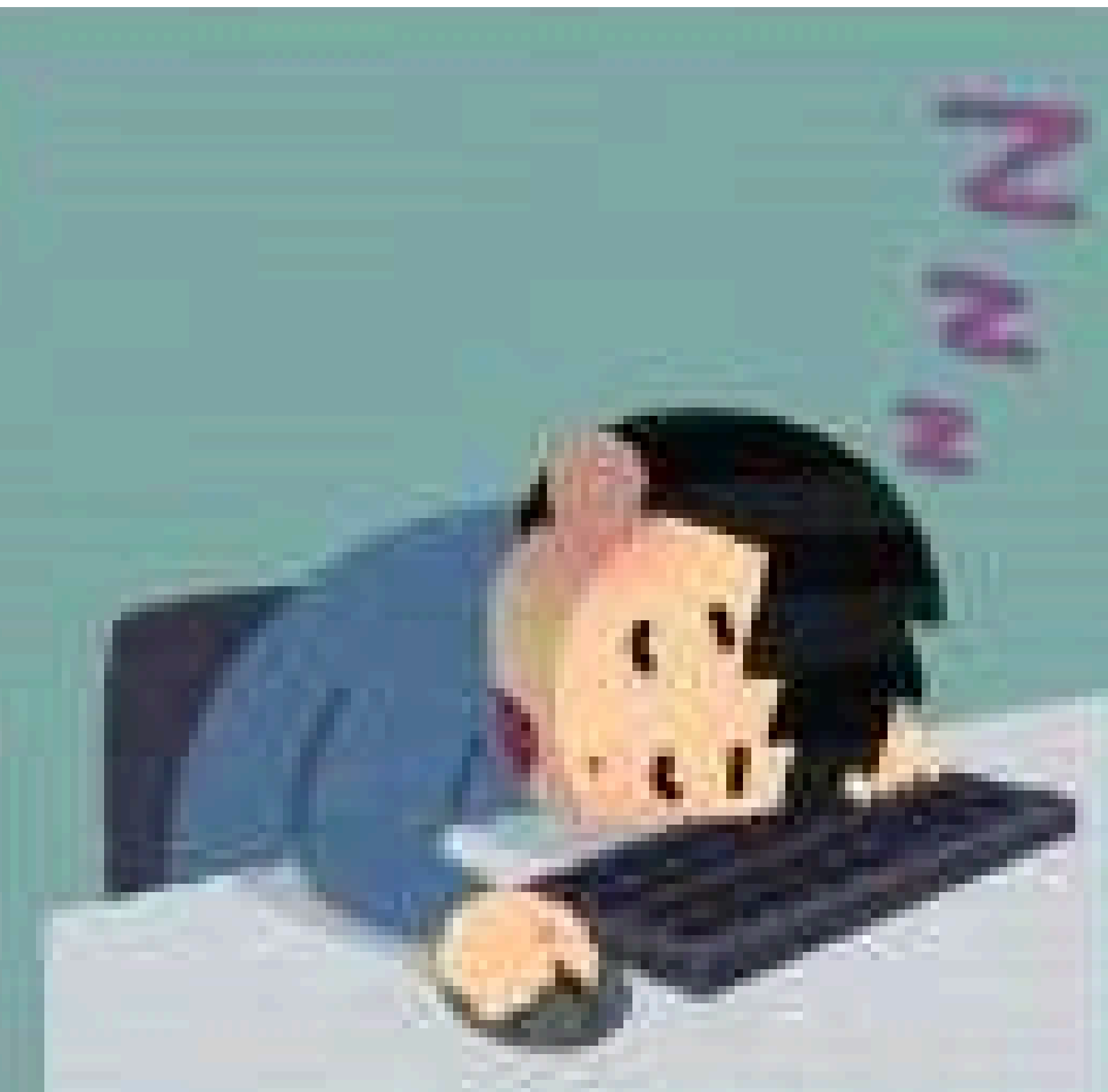
**いい1枕を買う**



**いい1枕を買う**

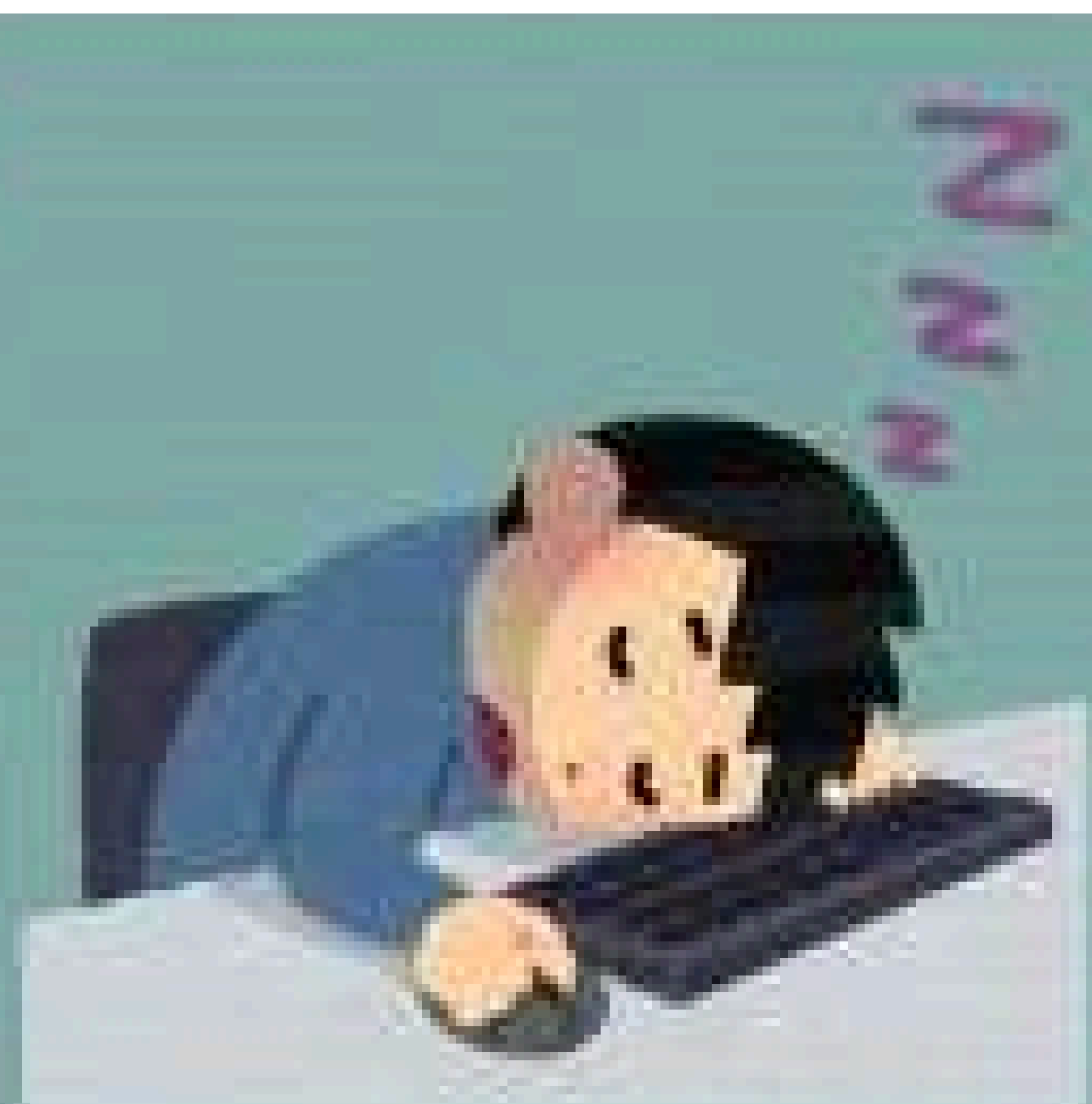


**机で寝落ち**

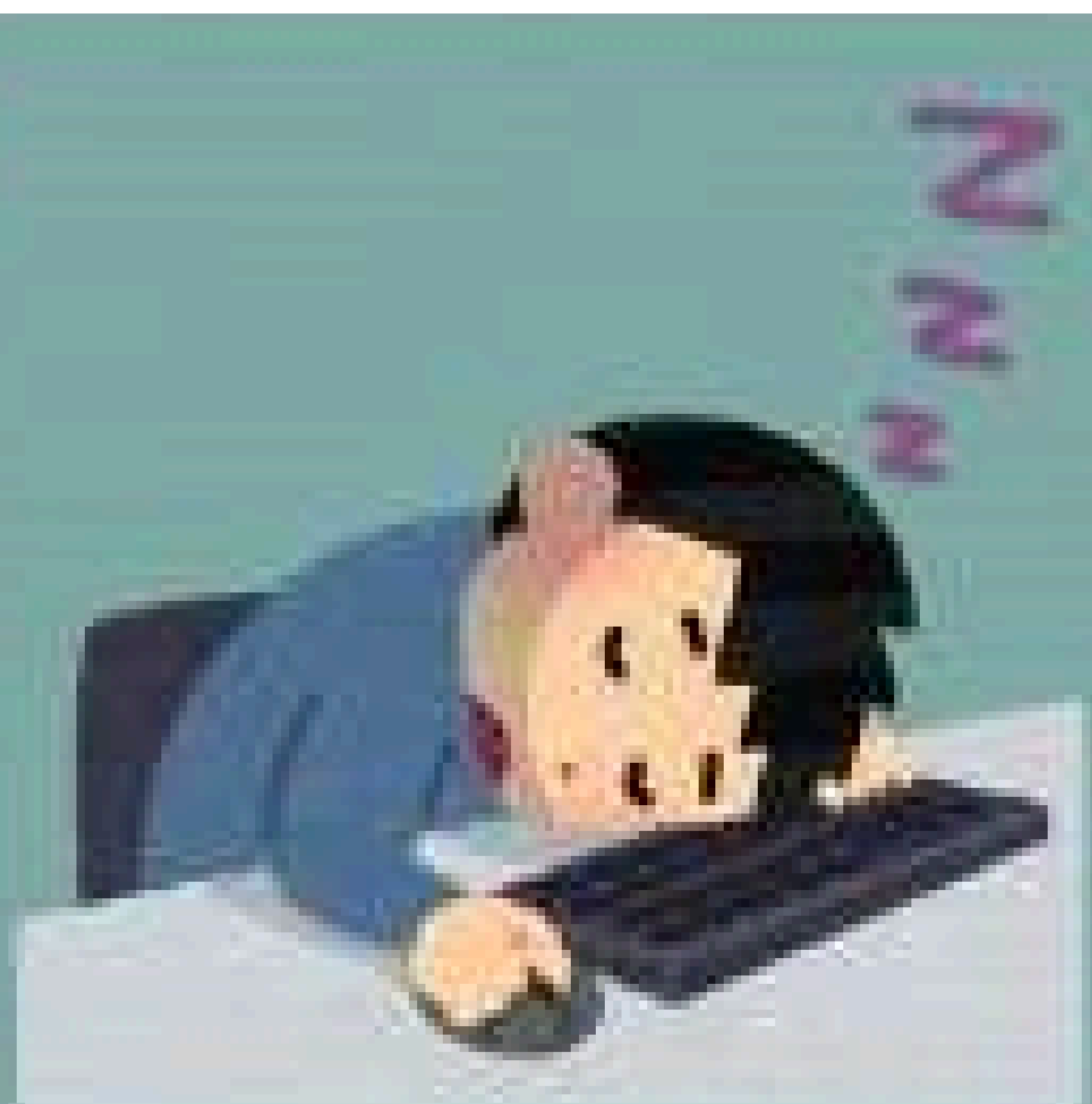


**机で寝落ち**





**机で寝落ち**



**机で寝落ち**



**昼夜逆転**



**昼夜逆転**



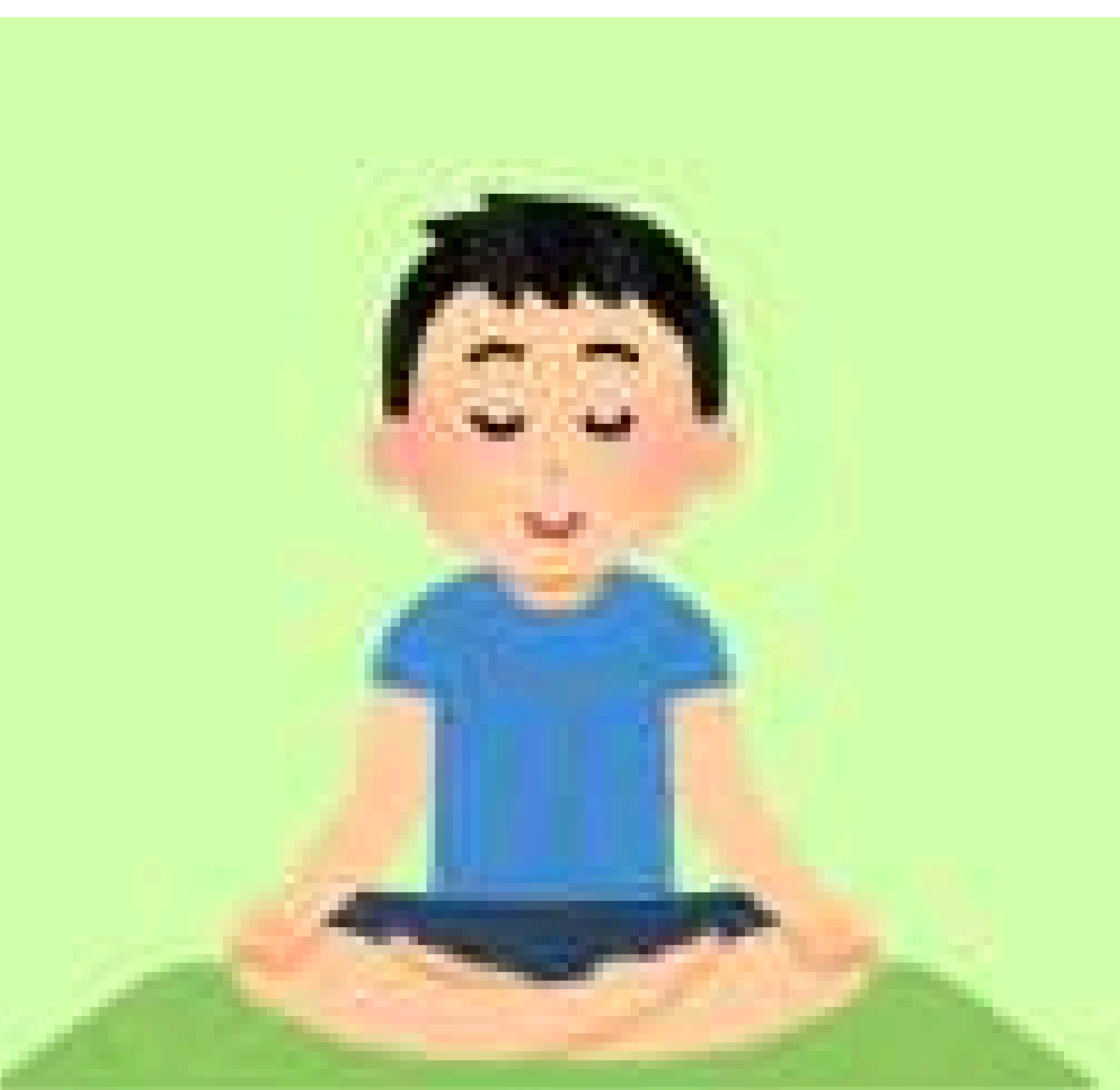
**昼夜逆転**



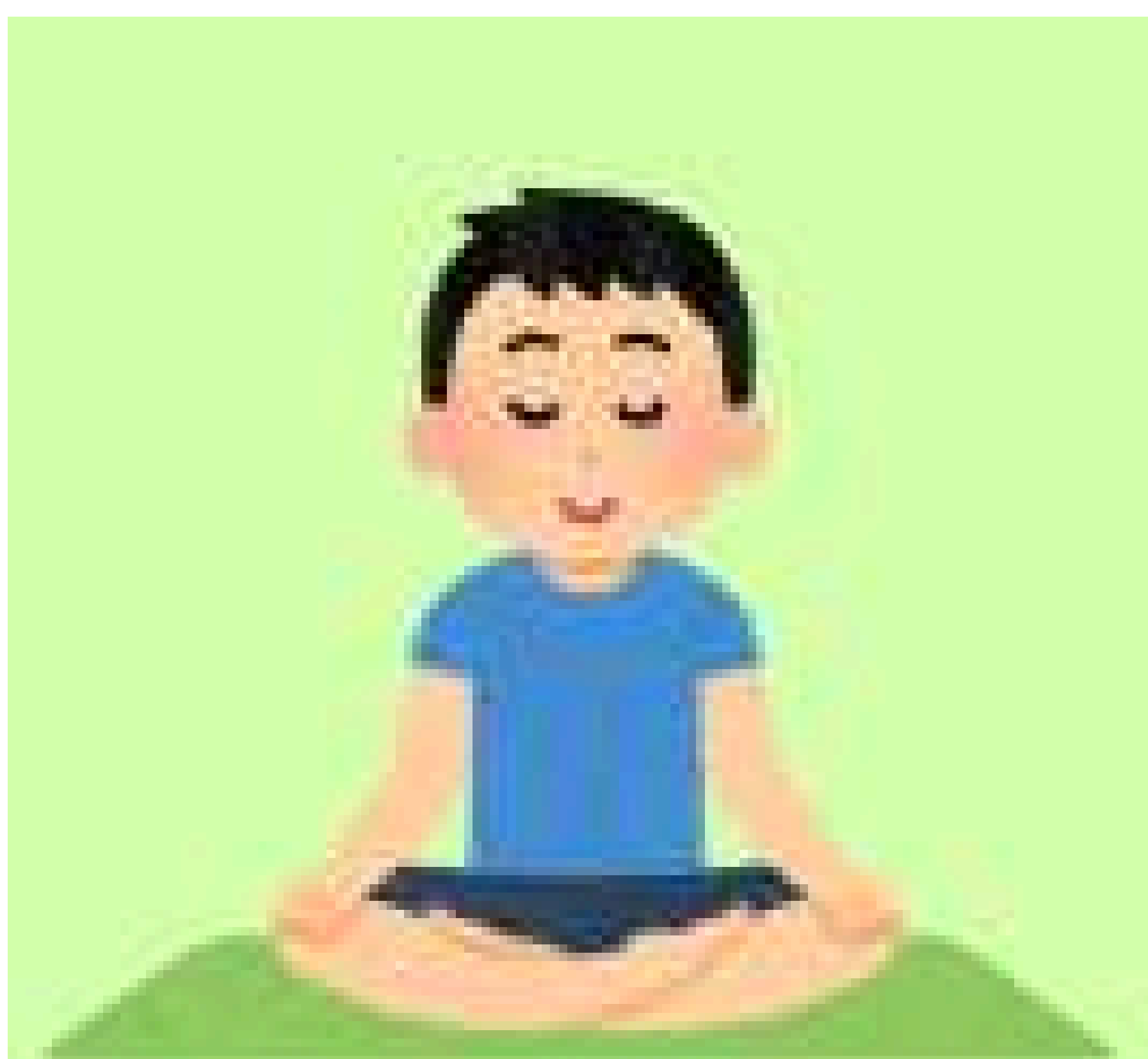
**昼夜逆転**



**瞑想**



**瞑想**



**瞑想**



**瞑想**



**動物と触れ合う**



**動物と触れ合う**



**動物と触れ合う**



**動物と触れ合う**



**カラオケ**



**カラオケ**



**カラオケ**



**カラオケ**

