

もう健康じゃん

3 すべての人に
健康と福祉を



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！

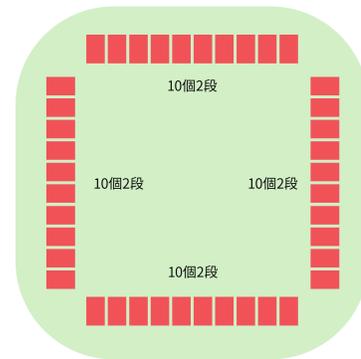
もう健康じゃん ルール表

●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

- 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ろう！」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



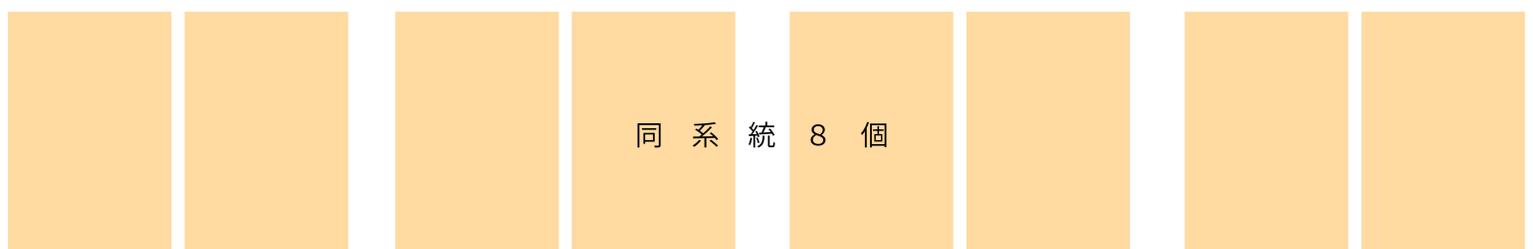
どれでも2セット、その他の系統2セット

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