

# 人物カード



- ・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



- ・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

## B ストイックさん

年齢：30代 男性



### 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)



### 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



## 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



## 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

# パイサイズ

段ボール等で2 cm×3 cmのコマを作って貼り付ければ、もう健康じゃんパイの出来上がり！

 雑穀米	 雑穀米	 雑穀米	 雑穀米	 瞑想	 瞑想	 瞑想	 瞑想	
 一日三食	 一日三食	 一日三食	 一日三食	 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	
 一汁三菜	 一汁三菜	 一汁三菜	 一汁三菜	 カラオケ	 カラオケ	 カラオケ	 カラオケ	
 ファストフード	 ファストフード	 ファストフード	 ファストフード	 パチンコ	 パチンコ	 パチンコ	 パチンコ	
 朝ごはん抜き	 朝ごはん抜き	 朝ごはん抜き	 朝ごはん抜き	 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	 深夜にゲーム5時間	
 筋トレ	 筋トレ	 筋トレ	 筋トレ	 机で寝落ち	 机で寝落ち	 机で寝落ち	 机で寝落ち	
 ランニング	 ランニング	 ランニング	 ランニング	 昼夜逆転	 昼夜逆転	 昼夜逆転	 昼夜逆転	
 縄跳び	 縄跳び	 縄跳び	 縄跳び	 湯船に浸かる	 湯船に浸かる	 湯船に浸かる	 湯船に浸かる	
 ごろごろ	 ごろごろ	 ごろごろ	 ごろごろ	 早寝早起き	 早寝早起き	 早寝早起き	 早寝早起き	
 LUUPで移動	 LUUPで移動	 LUUPで移動	 LUUPで移動	 いい枕を買う	 いい枕を買う	 いい枕を買う	 いい枕を買う	

トランプサイズ



雑穀米



雑穀米



雑穀米



雑穀米



一日三食



一日三食



一日三食



一日三食



一汁三菜



一汁三菜



一汁三菜



一汁三菜



コストコード



コストコード



コストコード



コストコード



朝ごはん抜き



朝ごはん抜き





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







**机乙寝落古**



**机乙寝落古**



**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**

