

# CONDITION<sup>®</sup>

コンディション / リモートプレイ対応

プレイ時間：30分 / プレイ人数：3人～ / 対象年齢：14歳以上



## ゲームで学べる健康習慣

ステイホームで体重の増加や生活リズムが乱れていませんか？  
自分の生活習慣を振り返り、正しい知識で行動を変えることが健康の第一歩。  
ゲームを通してエビデンス※に沿った健康知識と技術を身につけましょう！



### ゲームの準備



各自シートをプリントアウトします。  
(モノクロプリント可)



YES / NO シートを山折りに折ります。



筆記用具があると便利です。

### 遊び方

#### 1 順番を決める



適当な方法で順番を決めたら、シートに  
全員の名前を記入します。

#### 2 問題を出題

デデンツッ

**みなさんに問題です!!**

1番から順に「出題者」となり、出題者は  
全員に問題を出していきます。

#### 3 シンキングタイム

\ 裏に伏せておいてね /

**YES or NO**

回答者は YES / NO シートを使って  
「出題者の答え」を予想!!

#### 6 ゲームの終了

**1人2問  
出題でゲーム終了**

全員が 2 問ずつ出題したら、得点を  
集計して優勝者を決定します。

#### 5 得点の計算

出題者

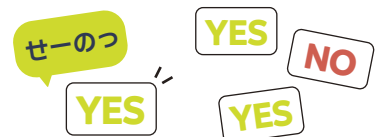
正解者数 × 1点  
全員が不正解の場合は  
不正解者 × 2点

回答者

正解者は  
+1点

得点計算をしたら、次のプレイヤーが  
出題者となってゲームを続けます。

#### 4 回答の発表



「せーのっ」の掛け声で全員が一斉に  
目の前に YES / NO シートを出します。

出題者の順番

1	3	5
2	4	6

みんなが2問ずつ出題したらゲーム終了です

得点メモ

問題に正解したらチェックを付けてね										合計得点
✓										

正解者は1点ゲット / 出題者は正解者の数 × 1点ゲット 全員ハズレの場合は不正解者 × 2点ゲット

好きな問題を選んでね

01 食習慣

**私はお菓子を毎日食べている**

ちなみに ...

エクレア 1個(約228kcal)を消費するには約90分\*の普通歩行が必要です。\*体格差有

04 運動習慣

**私は毎日8000歩以上歩いている**

ちなみに ...

健康づくりには1日合計で約60分の身体活動が推奨。(歩数換算で約8000歩)

07 睡眠・心

**私は寝る3時間前までに食事を済ませている**

ちなみに ...

寝る直前の食事は、睡眠の質を下げ消化不良を招くこともあります。

10 健康診断

**私は1年に1回健康診断を受けている**

ちなみに ...

健診は自覚症状のない病気や生活習慣病の早期発見につながります。

02 食習慣

**私は食事を野菜、肉 or 魚、ごはんの順で食べている**

ちなみに ...

この順番でよく噛んで食べることで、減量効果が期待されます。

05 運動習慣

**私は毎日、階段を利用している**

ちなみに ...

階段の上りはスクワット効果 下りは骨密度UP効果があります。

08 睡眠・心

**私は散歩や運動の習慣がある**

ちなみに ...

散歩や運動にはリフレッシュ効果も高く、心の健康にもつながります。

11 健康診断

**私は健診で異常があったら再検査を受けている**

ちなみに ...

病気は早期発見と治療が大切です。(早期発見・治療の大腸がん3年生存率は95.5%)

20歳以上

03 食習慣 (純アルコール量20g)

**私は1日にビール500ml以上飲んでいる**

ちなみに ...

1日当たりのアルコール上限量は男性40g・女性20gが目安です。

06 運動習慣

**私は早歩きだ**

ちなみに ...

早歩きには筋トレ効果があり、血液循環による老化防止も期待されます。

09 ステイホーム

**私はここ1ヶ月で体重が増えた**

ちなみに ...

エネルギーの摂取と消費のバランスを意識しましょう。食事は腹八分目が目安。

12 健康診断

**私は風しんの抗体検査を受けたことがある**

ちなみに ...

風しんは抗体があれば安心。無料検査を行う自治体も多いので確認してみてください。

ちなみに ... 答えを発表した後に「ちなみに」の内容を読み上げるのがオススメ!

YES

山折

NO