

H3 すじこ大好き

あっつママ (ご飯) さ すんまご (すじこ) ちーばしだー (おいしいね) んんじ (毎日) 食ってちあきらびって (飽きないけど) しよっべし ちあきたまるし「よげ (早く) けば (食べた) アゲル」って え (家) の人うるせして

たくさん食べる 我慢する

青森県バージョン
や高校生バージョンもあり



09 隙間時間の散歩

運動など隙間時間に歩くのがいいらしい。でも朝はギリギリまで寝ていたいし、夜は疲れているからテレビを見てリラックスしたい。その時間を削って散歩をする？

散歩しない 散歩する

夜は寝てるからリラックスしたいよね

今、実際に自転車で運動してる！

隙間時間より、まとめて運動する方がいいなあ

生活習慣病 POINT 運動以外に休んでリラックスすることも大事。

ネゴバト

「わかっているけれどやめられない。」
「それができたら苦労はしない。」
生活習慣にまつわる「あれこれ」を
ゲームで議論してみませんか？



「初対面同士でも話題に困ることがなく、自分のことを知る機会にもなる」コミュニケーションツールです

「ネゴシエート・バトル：生活習慣病ゲーム」(ネゴバト)は、生活習慣の板挟みについて話し合うための対面型交渉型ゲームです。



生活習慣病対策ゲーム

