

スタート!!

【ふくしまの里】
ふじ丸はガッペイ將軍を倒し無事に桃姫を救出することができるのか？



【いわきヶ浜】
ランゲルハンス島へいざ出航!!

ジュースの荒波が押し寄せ飲み過ぎてしまった
明日はジュース禁止!!

魚を釣って食べている!
常盤の魚はおいしい!

1 たい焼きが大量に釣れたので毎日食べている
間食を週3回以上していたら3マス戻る

2 氷山を見つけスケートに挑戦!
トリプルアクセル成功
運動する習慣があればインスリングゲット!

見渡す限りのかき氷とアイスにスプーンが止まらない
1回休み

3 4 **STOP**
ランゲルハンス島へ上陸! ガッペイ城へ向かうため足腰を鍛える
サイコロの目×2回のスクワットで上陸

5 浜辺で適度な日光浴をした骨粗しょう症の予防にもなる

浜辺で散歩を楽しんだ1週間以内に散歩している

海の家でコーラを飲み焼きそばも最高!
カロリーを気にして食べなければ3マス戻る

6 **STOP**
第一の将"神経症"が現れ呪文『手足のしびれ』を唱えた
サイコロリングアタックダメージ5で撃破

7 自然の中で野菜を多く食べている
食事の時に野菜を先に食べている

甘いハチミツの匂いに誘われ道に迷う
1回休み

8 太陽の光と共に起き規則正しく生活し1日3食食べている

9 通りのすがりに人にタバコを勧められる
1週間タバコを吸っていない

13 夜中にポテトチップスを食べている寝る1時間以内に飲食をしていたら3マス戻る

12 ヨガを始めて柔軟性が増した毎日ストレッチをしている

スマホを購入時間を守ってYoutubeを見る約束をした

ストレス社会を生き抜くにはバランス感覚が大切
サイコロの目×2秒片足立ち

6 **STOP**
第二の将"網膜将"が暗い部屋で待ち受ける『目くらまし攻撃』を仕掛けてきた!
サイコロリングアタックダメージ10で撃破
一発で倒せたら矢印の方向へ向かう
倒せなければ「ガッペイタウン」へ進む

砂糖が襲ってきたと思ったら砂糖の嵐。甘いものを食べ過ぎてしまった
明日はスイーツ禁止!

10 暑さで喉が乾く...水分補給をビールでしているお風呂上りの水分補給をアルコールでしていたら3マス戻る

ジャングルに迷い込み植物のツルに引っかかり転倒
サイコロの目の回数筋力運動で無事に起き上がる

ゲリラ豪雨大量の飴が降ってきてたくさん食べてしまう...
明日は間食禁止

密林の奥で"忍者すい蔵"と出会い一緒に修行
その場でジャンプ5回する

鉛ソノ川に落ちたが無事に渡りきる

目の前には険しい岩山がそびえ立つ腕の筋肉を鍛え登って越えることにした
サイコロの目の回数腕立て伏せ

洞窟でコウモリに感わされ何でも大盛りにして食べていた
外食で大盛りを注文したら3マス戻る

【山小屋】冒険を諦めて戻って来た人の話を聞いて下山を考える
5,6赤矢印へ

11 ゴロゴロ転がっている岩がなぜか唐揚げ目もくれず進む揚げ物を控えている

強い意志を持ち続けることで山頂へたどり着けたガッペイ城までもうすぐだ!!

冒険に疲れているが栄養ドリンクを飲む時は1日1本までにしている

評判のラーメン屋に来たラーメンのスープを全部飲み干していたら3マス戻る

8 朝はいつもバタバタだが朝食を食べることにしている朝食を毎日食べている

15 ガッペイタウンにはびこる「ヒマーン」と出会うインスリングの効果も失ったインスリングが1つ減る

【ガッペイ百貨店】地下食品店街で試食に夢中
1回休み

試食に満足1階へ向かう普段エレベーターより階段を利用している

14 【居酒屋】飲み放題コース! ついつい飲み過ぎる週2日以上休肝日があれば3マス戻る

近くにコンビニがオープン近くの店の買い物に歩いて行っている

買い物をするときに「糖質オフ」という表示を気にしている

6 **STOP**
第三の将"腎将"がガッペイタウンの最後に立ちあがる『腎臓破壊』を発動!
このままでは体に毒が回ってしまう
サイコロリングアタックダメージ10で撃破

最終決戦
大将のガッペイ將軍が姿を現す!
「よくここまでたどり着くことができたな! 私を倒して桃姫を救出することができるかな!」
サイコロリングアタック!!
ダメージ30で撃破しゴール

ゴール!!

ふじ丸はガッペイ將軍を倒し無事に桃姫を救出することができた。しかし油断はできない。血糖との決闘はまだ続く...



ネットワーク調剤



スゴロクの遊びかた

- ・過去1週間を振り返りながら遊んでください。
- ・ゲットしたインスリング(敵將軍を倒すアイテム)の数を数えながら進みます。
- ・★メモ帳などを活用して数をメモしながら遊ばしましょう!
- ・早くガッペイ將軍を倒した人が勝利!(罰ゲームを全て無視できます)

- ・サイコロを振ってマスの指示に従って進みます。(戻ったマスの指示は無視)
- ・★サイコロのアプリを使うと便利に遊べます。
- ・青マス...条件クリアでインスリング1個ゲット!
- ・赤マス...過去1週間を振り返り当てはまっていたら指示に従います。



インスリング

敵大将を倒すための技《サイコロリングアタック!!》

1回のターンで手持ちのインスリングの数だけサイコロを振れる。サイコロの目の合計が条件(敵将へのダメージ数)をクリアすれば、敵将を撃破し次のターンから前に進める。さらにインスリングも1個ゲットできる! 1ターンで条件をクリアできなければ次のターンまで待ち、前回までのダメージ数と合算して条件クリアを目指す!!



すごろくを楽しむための用語解説

①間食

食事と食事の間におやつなどの間食をすると、血統が下がりきらず高い状態が続いてしまう。

②インスリン

「※インスリン」と「リング」をすごろくのアイテムとして組み合わせた言葉で実際には存在しない。
※インスリン…膵臓のランゲルハンス島の一部で作られるホルモン。食事などで血糖値が高くなった際に下げる働きをしてくれる。

③筋肉・血糖値の関連性

筋肉が増えると、基礎代謝が高まり糖の消費量が増えて血糖値が下がりやすくなる。筋力トレーニングの他にもウォーキングやジョギングなどの有酸素運動を取り入れるとより効果的。運動を行うタイミングは食後1時間頃が最適と言われている。

④ランゲルハンス島

膵臓に島状に散在するインスリンを分泌する細胞。名前の由来はドイツの学者さんが発見したから。

⑤糖尿病と骨粗しょう症の関係

糖尿病の人は骨の強度が低下しやすく、骨粗鬆症の発症リスクが上がる。日光を浴びるとカルシウムの吸収を高める働きのあるビタミンDが皮膚で合成される。

⑥糖尿病の三大合併症

血糖値を高いまま放っておくと細い血管が障害を引き起こし発症する。一度発症・悪化させてしまうと治すのは困難となる。

- 1：糖尿病性神経症…末梢神経障害を引き起こす。足のしびれや痛みで始まる事が多く、酷くなると足の神経が麻痺する。最悪の場合は、壊疽を起こし切断しなくてはならない場合もあり得る。
 - 2：糖尿病性網膜症…眼底の血管障害を引き起こす。ものが見えにくくなり、酷くなると失明することもある。
 - 3：糖尿病性腎症…腎機能障害を引き起こす。進行すると慢性腎不全に陥り人工透析が必要になることもある。
- ※すごろくの登場人物として「合併將軍」「神経將」「網膜將」「腎將」と名称をアレンジしてある。

⑦野菜を一番初めに食べる理由

野菜に多く含まれる食物繊維は糖の吸収を抑える働きがあり、先に食べておくことで血糖値の急上昇を防ぐことができる。

⑧規則正しい食事

食事を抜くと次の食事での血糖値が上がりやすくなる。食後の急激な血糖値の上昇が糖尿病リスクを高めると言われている。1日3食規則正しく食べることを心がけると良い。

⑨喫煙と糖尿病

たばこを吸うと交感神経を刺激して血糖を上昇させたり、体内のインスリンの働きを妨げる作用がある。また、脳梗塞や心筋梗塞、糖尿病性腎症などの合併症のリスクが高まる。

⑩アルコールと脱水

アルコールによる利尿作用と、アルコールを分解するために水を利用するため脱水症状になりやすい。アルコールは水分補給に適さない。

⑪揚げ物（唐揚げなど）と血糖値

同じ食材でも調理法でカロリー量が変化する。

◆カロリー高：揚げる > 炒める > 煮る > 蒸す > 網焼き > ゆでる：カロリー低

⑫寝る直前の食事

食事後すぐに寝てしまうと、睡眠中も血糖値が高い状態が続いてしまうだけでなく、摂取したカロリーが体内に蓄積されて肥満を招く原因にもなる。また、睡眠中に食べ物が胃に残っていると消化しようと体に負担がかかり、熟睡の妨げとなる。睡眠不足が続くとインスリンの分泌が悪くなるため夕食は遅くても寝る3時間前には済ませるようにしよう。

⑬ストレッチの効果

糖尿病になると、動脈硬化のリスクが高まる。柔軟性が低いと、さらに動脈硬化の進行が早くなる。よって柔軟体操は動脈硬化の進行を抑え、併せてリラックス効果もあり糖尿病の要因とされる運動不足とストレス解消に適している。

⑭アルコールの糖質

ビールには糖質が多く含まれていて血糖値が高くなりやすい。お酒には糖質を含むものと含まないものがある。

◆糖質を含むお酒：ビール・日本酒・甘口ワイン・梅酒・チューハイ

◆糖質を含まないお酒：ウイスキー・焼酎・ウォッカ・ブランデー

⑮ヒマーン

「肥満」をすごろくの登場人物としてアレンジした名称。肥満になると※インスリン抵抗性が增大しインスリンの働きが鈍くなる。そのため膵臓がインスリンをたくさん作ろうと働き続け、やがて膵臓が疲れてしまい機能が低下する。その結果血糖値が上がり始める。

※インスリン抵抗性…インスリンが血中に分泌されても関わらず、インスリンに対する感受性が低下しその作用が鈍くなっている状態。

\\すごろく遊びで生活習慣を改善\\

糖尿病すごろく

～時は正に健康戦国乱世～

五人に一人が糖尿病の不審ありと言われた時代。
合併將軍の魔性に堕ち、生きる力を奪われた民を救うため
摩天切り裂き、破邪顕正の光輪現る。
民はその光輪を「インスリン」と呼んだ。

ふくしまの里深くに暮らす忍者「ふじ丸」は
あかつき城の「桃姫」の側で平穏な日々を送っていた。
桃姫の瞳は、猪苗代の湖水の如き無垢な輝きを湛え
見つめる民草を癒していたが、ある時「合併將軍」の
三將がひとり「網膜將」によって光を奪われ、桃姫は二度と
美しい瞳を取り戻すことはなかった…

己の命を懸けて復讐を誓ったふじ丸は
里に散らばるインスリンをその手に収め
魔王となった合併將軍を打ち破るべく
ランゲルハンス島へと旅立った！



登場人物



ふじ丸
主人公。心優しき青年。
アップル忍術の若き後継者。



桃姫
あかつき城主
花桃守(はなもものかみ)の一人娘。
里一番の美貌と思いやりを持つ少女。



合併將軍
ランゲルハンス島を支配する
悪の化身。三將を操り、民を
苦しめる。強固で胸糞な鎧に身を
包み、大柄で鬼のような相貌を持つ。



神経將
身体を麻痺させる術を使う。



網膜將
光を奪う術を使う。



腎將
毒で苦しめる術を使う。

山將のリーダー