

A 「家族みんなで骨元気！」

骨粗鬆症予防をテーマにした劇（約 20 分）

<ストーリー>

フジ（75 歳）が大腿骨骨折をして入院してしまいました。これをきっかけとして、フジの家族は、骨を元気にしていく事が大切だと気づき、日頃の生活の見直しをしていきます。若い時期からの「貯骨」や「ロコモについて」「転倒予防」のコツ、食事や運動など、骨粗鬆症の予防に必要な内容が盛り込まれています。

★骨を元気にする生活習慣を！！

ロコモティブ
シンドローム

↓
運動器症候群

●筋肉・骨・関節・軟骨・椎間板といった運動器に障害がみこり、自力での移動が困難になる状態。

食事はバランスよく！

日頃から体を動かす！

身の回りの整理整頓！

B 「あなたの血管元気？」

動脈硬化予防をテーマにした劇（約 25 分）

<ストーリー>

健一（57 歳）は、健康祭の血管年齢測定で「70 歳」と出てしまいました。しかし気にせず不摂生な生活を続け、ある日「一過性脳虚血発作」で倒れてしまいます。妻、華子の日常と健一の日常を比較しながら動脈硬化を進行させる生活について考えます。そして、退院後、娘の洋子（保健師）から動脈硬化を促進させてしまう要因について学び、血管年齢の若返りのコツを教してもらいます。

ここは居酒屋。
仕事帰りの健一は同僚の佐藤さん（40歳）、吉田くん（30歳）と飲み会です。

☆実年齢⇒血管年齢

フジ 75歳 ⇒ 70歳

華子 53歳 ⇒ 46歳

健一 57歳 ⇒ 70歳

居酒屋



C 「特定健診、受けて知ろう自分のからだ～転ばぬ先の健康チェック！～」

「特定健診の重要性」「特定健診・特定保健指導を受けると何がお得か？」を3つの場面で考えます。「忙しくて時間がない」「面倒くさい」「異常が見つかるのが怖い」「病気になってから治せばいい」等、未受診の理由を劇中で演じ、自分達の身近な問題として捉えてもらい、健診を受けることへの動機づけになればよいと思います。（1場面 10分程度。希望の場面1つだけでも上演可能です）

対象① 「主婦」

朝のゴミ出しで3人の主婦が健診について話しています。糖尿病で治療を始めた主婦は健診を受けていませんでした。主婦が病気で倒れると一番困るのは家族です。それに治療にはお金と時間がかかります。健診は自分のためだけではありませんよね…！

対象② 「自営業の主人」

酒屋とクリーニング屋とそば屋の店主が話しています。自営業は体が資本。無理して肝臓を壊した酒屋は医師に「健診を受けてれば悪化しなかった・・・」と言われたことを二人に話します。「面倒だし時間もない」とずっと健診を受けていなかった店主は…！

対象③

「子育て中のママ」

子育て中のママ友達。子どもの健診は行くけど自分はなかなか・・・。がん検診や特定健診のお知らせがきたら受けたほうがお得です！

D 「糖尿病予備群。脱出、成功！！」 糖尿病予防をテーマにした劇（約 25 分）

5年毎に開催しているクラス会に参加している同級生3人女子が、血糖値の話をしていきます。各々が自分の考えで生活を送っています。そこに、クラス会に来ている男子が参加し血糖値をコントロールしないと大変なことになると話し、各自努力して1年後に再会する約束をして別れます。1年後の結果を見ながら今後の暮らし方について話します。