

1. あなたのよくある平日と休日の過ごし方を教えてください。

起きる時刻と寝る時刻、食事と運動(している人)の時間は必ず記入してください。



時間	記入例	平日	休日
5 : 00			
6 : 00			
7 : 00	起きる		
8 : 00	朝ごはん		
9 : 00	登校		
10 : 00	授業		
11 : 00			
12 : 00	給食		
13 : 00			
14 : 00	授業		
15 : 00			
16 : 00	下校		
17 : 00	おやつ ゲーム・テレビ		
18 : 00			
19 : 00	夕食		
20 : 00	お風呂 宿題		
21 : 00			
22 : 00	夜食		
23 : 00	寝る		
24 : 00			
1 : 00			
2 : 00			
3 : 00			
4 : 00			

2. あなたの生活習慣で「あてはまる」と思うものにチェックしてください。

- ① 早寝早起きが苦手
- ② テレビを見たり、ゲームをする時間が長い
- ③ ふだん朝食を食べない
- ④ 食事のとき、あまりかまわずに食べる
- ⑤ 野菜をあまり食べない
- ⑥ おかしやジュースが多い

