

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。

起床と就寝の時刻、食事と運動(している方)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	起床 朝食は食べない		
8 : 00			
9 : 00	入社		
10 : 00			
11 : 00	仕事		
12 : 00			
13 : 00	昼食(15分) 昼寝		
14 : 00			
15 : 00	仕事		
16 : 00			
17 : 00			
18 : 00	帰宅		
19 : 00			
20 : 00	風呂 夕食		
21 : 00			
22 : 00	テレビ		
23 : 00			
24 : 00	就寝		
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 ふだん朝食を食べない	<input type="checkbox"/>
② 夕食が遅い(午後9時以降)	<input type="checkbox"/>
③ 食べるスピードが人よりは早い	<input type="checkbox"/>
④ 満腹になるまで食べる	<input type="checkbox"/>
⑤ 野菜をあまり食べない	<input type="checkbox"/>
⑥ 間食や夜食が多い	<input type="checkbox"/>
⑦ お酒を飲みすぎている	<input type="checkbox"/>
⑧ たばこを吸っている	<input type="checkbox"/>
⑨ 運動をあまりしていない	<input type="checkbox"/>
⑩ 睡眠が十分とれていない	<input type="checkbox"/>

