



 □ 朝、必ずやることは何ですか? □ 夜寝る前に、何か習慣的にやっていることはありますか? □ どんな食事を摂っていますか? (摂っていましたか?) □ いつも何時に寝ますか? □ 新たにつけたい習慣は何ですか? 	□ 毎朝、何時に起きますか?
 □ 夜寝る前に、何か習慣的にやっていることはありますか? □ どんな食事を摂っていますか? (摂っていましたか?) □ いつも何時に寝ますか? 	
 □ 夜寝る前に、何か習慣的にやっていることはありますか? □ どんな食事を摂っていますか? (摂っていましたか?) □ いつも何時に寝ますか? 	
 □ 夜寝る前に、何か習慣的にやっていることはありますか? □ どんな食事を摂っていますか? (摂っていましたか?) □ いつも何時に寝ますか? 	□ 朝、必ずやることは何ですか?
□ どんな食事を摂っていますか? (摂っていましたか?)□ いつも何時に寝ますか?	
□ どんな食事を摂っていますか? (摂っていましたか?)□ いつも何時に寝ますか?	
□ どんな食事を摂っていますか? (摂っていましたか?)□ いつも何時に寝ますか?	
□ いつも何時に寝ますか?	□ 夜寝る前に、何か習慣的にやっていることはありますか?
□ いつも何時に寝ますか?	
□ いつも何時に寝ますか?	
□ いつも何時に寝ますか?	
	□ どんな食事を摂っていますか?(摂っていましたか?)
	ローンのも何味に覚ません?
□ 新たにつけたい習慣は何ですか?	□ いつも何時に後まりか <i>?</i>
□ 新たにつけたい習慣は何ですか?	
□ 新たにつけたい習慣は何ですか?	
	□ 新たにつけたい習慣は何ですか?



□ 朝ごはんは必ず食べますか?食べませんか?

食べる ・ 食べない

□ 毎日運動をしていますか?それとも週に何回かですか?

毎日 ・ 週3回以上 ・ 週1,2回 ・ しない

□ 朝はゆっくり起きるほうですか?それとも早起きですか?

ゆっくり ・ 早起き

□ 掃除は平日にしますか?休日にしますか?

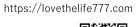
平日 ・ 休日 ・ 両方 ・ しない

□ テレビを毎日見ますか?それともほとんど見ませんか?

毎日 ・ たまに ・ 見ない

□ 毎日お風呂に入りますか?シャワーだけにしますか?

湯船につかる ・ シャワーだけ



毎日行う	習慣があり)ますか?			
		はい	•	いいえ	
毎朝、コ	ーヒーを食	欠みますか	?		
		はい	•	いいえ	
健康のた	めに、特別	削な習慣(運動や	食事管理)	をしていますか?
		はい	•	いいえ	
毎日して	る家事があ	ありますか	? (#	りましたか	·?)
		はい	•	いいえ	
毎日、家	の掃除をし	しますか?			
		はい	•	いいえ	
最近、習	慣にしたこ	ことはあり	ますか	`?	
		はい	•	いいえ	
朝ごはん	は洋食が多	多いですか	?		
		はい	•	いいえ	



毎日行う習慣について聞く
朝の習慣について聞く
夜の習慣について聞く
健康のために行っている習慣について聞く
家事について聞く
起床時間・睡眠時間について聞く