



● 睡眠時間について

夜は何時に寝ますか？ ( )時 ・ 不規則  
朝は何時に起きますか？ ( )時 ・ 不規則  
夜中に何回か目が覚めますか？ いいえ ・ はい( )回

● 睡眠時間が不規則の場合、その理由は？

・仕事が不規則 ( シフトワーク ・ 夜勤がある ・ 残業が多い )  
・仕事が不規則 ( シフトワーク ・ 夜勤がある ・ 残業が多い )  
・家族の関係で ( 子供の世話 ・ 家族の病気 ・ 介護 )  
・生活習慣による  
・その他 ( )

● タバコを吸いますか？

吸わない ・ 吸う( )本/日 × ( )年

● お酒を飲みますか？ (種類 )・(量 )  
毎日 ときどき 付き合い程度

● カフェイン飲料をよく飲みますか？ はい ・ いいえ  
コーヒー ( )杯/日 ・ 清涼飲料水 ( )杯/日

● 一日のうち座っている時間はどのくらいですか ( )時間/日  
(デスクワーク、休憩時間、食事の時間など座っている時間の合計)

● 週何時間くらい運動をされますか ( )時間/週  
運動される場合どのような運動ですか  
・ウオーキング ・ジョギング ・水泳 ・トレーニングジム  
・スポーツ (内容 )  
・その他 (内容 )