









めあて

1. 自分の生活チェックアンケートから、生活習慣の点数を計算してみましょう。
A~Cのうち、1は書かれているもの、2~9は自分のえらんだものに○をつけましょう。

質問	A	B	C
(例) 2. 排便 ^{はいべん} はどのくらいありますか？ <input checked="" type="radio"/> A 毎日ある <input type="radio"/> B 2日に1回程度 <input type="radio"/> C 週に1回程度	(例) ○		
1. 昨日寝た時刻 ^ね と、今朝起きた時刻 ^{きく} を書きましょう。 A 10時まで B 10時から11時の間 C 11時以降に寝ている			
2. 排便 ^{はいべん} はどのくらいありますか？			
3. 朝ごはんや夕ごはんで、 魚の料理 を食べますか？			
4. 朝ごはんや夕ごはんで、 野菜の料理 を食べますか？			
5. おやつについての質問です。 ①おやつをどのくらい食べていますか？   			
6. 市販 ^{しはん} のジュースをどのくらい飲みますか？ 			
7. インスタントめんをどのくらい食べますか？  			
8. ファストフードをどのくらい食べますか？  			
9. 外遊びや運動についての質問です。 ①家に帰ってから外遊びや運動をしていますか？			
②休日に外遊びや運動をしていますか？			
○の数	個	個	個
Aは3点, Bは1点, Cは0点で計算してみましょう	×3点 点	×1点 点	×0点 0 点
全部の点数を足しましょう	点/30点		

30~21点
 安心ゾーン
 このままがんばろう！

20~14点
 油断は禁物ゾーン
 少し生活を見直そう

13点以下
 予備軍？ゾーン
 生活を改善していこう

心臓に脂肪が付きすぎるといった、生活習慣病の原因



2. 生活習慣病を予防するための自分の目標を1～3つ考えましょう。

-
-
-

まとめ

3. 今日の学習をして分かったこと、考えたこと、これから気をつけようと思うことを書きましょう。

◆おうちの人に今日の学習の話をして、一言書いてもらいましょう。