

1) 平均睡眠時間



- ① 9 時間以上
- ② 7 ~ 9 時間未満
- ③ 5 ~ 7 時間未満
- ④ 5 時間未満

3) 間食について

(果物は除く)



- ① ほとんどとらない
- ② 1 日 1 回以内
- ③ 1 日 2 回以上

4) 飲酒について

この質問でのお酒1合とは、純アルコール量に換算して20g 程度を示します。(180mlに相当するとは限りません)

ビール (5%) なら
中瓶 1 本 (500ml) 程度



焼酎 (25%) なら
ストレートで (100ml) 程度



日本酒 (15%) なら
1 合 (180ml) 程度



ウイスキー (40%) なら
ダブル 1 杯 (60ml) 程度



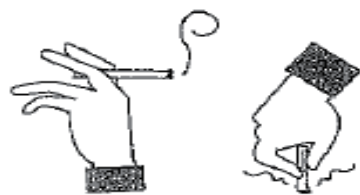
ワイン (11%) なら
ワイングラス 2 杯 (240ml) 程度



- ① まったく飲まない
 - ② 1 合未満
 - ③ 1 ~ 2 合未満
 - ④ 2 ~ 3 合未満
 - ⑤ 3 合以上
- 頻度 ②~⑤の方のみ
- ① たまに 1 年に数回 ~ 月 3 回
 - ② 週に 1 ~ 2 回
 - ③ 週に 3 ~ 5 回
 - ④ ほぼ毎日

5) 喫煙について

※左のイラストをご参考にお答えください。



- ① まったく吸わない (もしくは禁煙10年以上)
- ② 現在禁煙している (10年未満)
- ③ 習慣的に吸っている
- ④ 習慣的には吸っていない

②~④の方のみ
● 一日の喫煙本数

- ① 約10本 (目安1~14本くらい)
- ② 約20本 (目安15~24本くらい)
- ③ 約30本 (目安25本以上)

7) 運動習慣について

※左のイラストをご参考にお答えください。

- ① 定期的な運動習慣がある
- ② ①以外の方で日常生活で体をよく動かすよう努力している
- ③ 特に体を動かすよう心がけていない