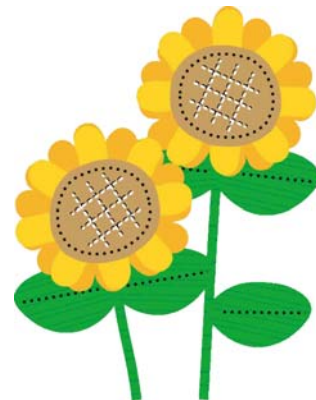


# みんなの調査アンケート



## ◎食事について

Q1 いつも1日に食事を何回しますか？

- 3食  2食  1食  日によって違う

Q2 いつも決まった時間に食事をしてますか？

- はい  だいたい  あまり  全然決まってない

Q3 健康的な食事に気ををつけていることはありますか？（複数回答可）

- 野菜を食べるようにしている  
 カルシウムを摂取するようにしている  
 カロリーを計算している  
 塩分を控えている  
 糖분을控えている  
 保存料や添加物の入っていないものなるべく選んでいる  
 きちんと朝食をとっている  
 その他

## ◎睡眠について

Q4 いつも決まった時間に睡眠をとっていますか？

- はい  だいたい  あまり  全然決まってない

Q5 平均何時間ぐらいの睡眠をとっていますか？

- 4時間以内  5～6時間  7～8時間  9時間以上

Q6 寝つきはよいほうですか？

- はい  だいたい  あまり  全然よくない

Q7 寝起きで当てはまるものがあればマークしてください（複数回答可）

- すばっと起きれる  なかなか起きれない  天気の悪い日は起きれない  
 寝起きは機嫌が悪い  寝起きはしばらくぼーっとしている  しばらく眠い  
 目覚ましを何度も鳴らす  目ヤニがひどい

ご協力ありがとうございました。