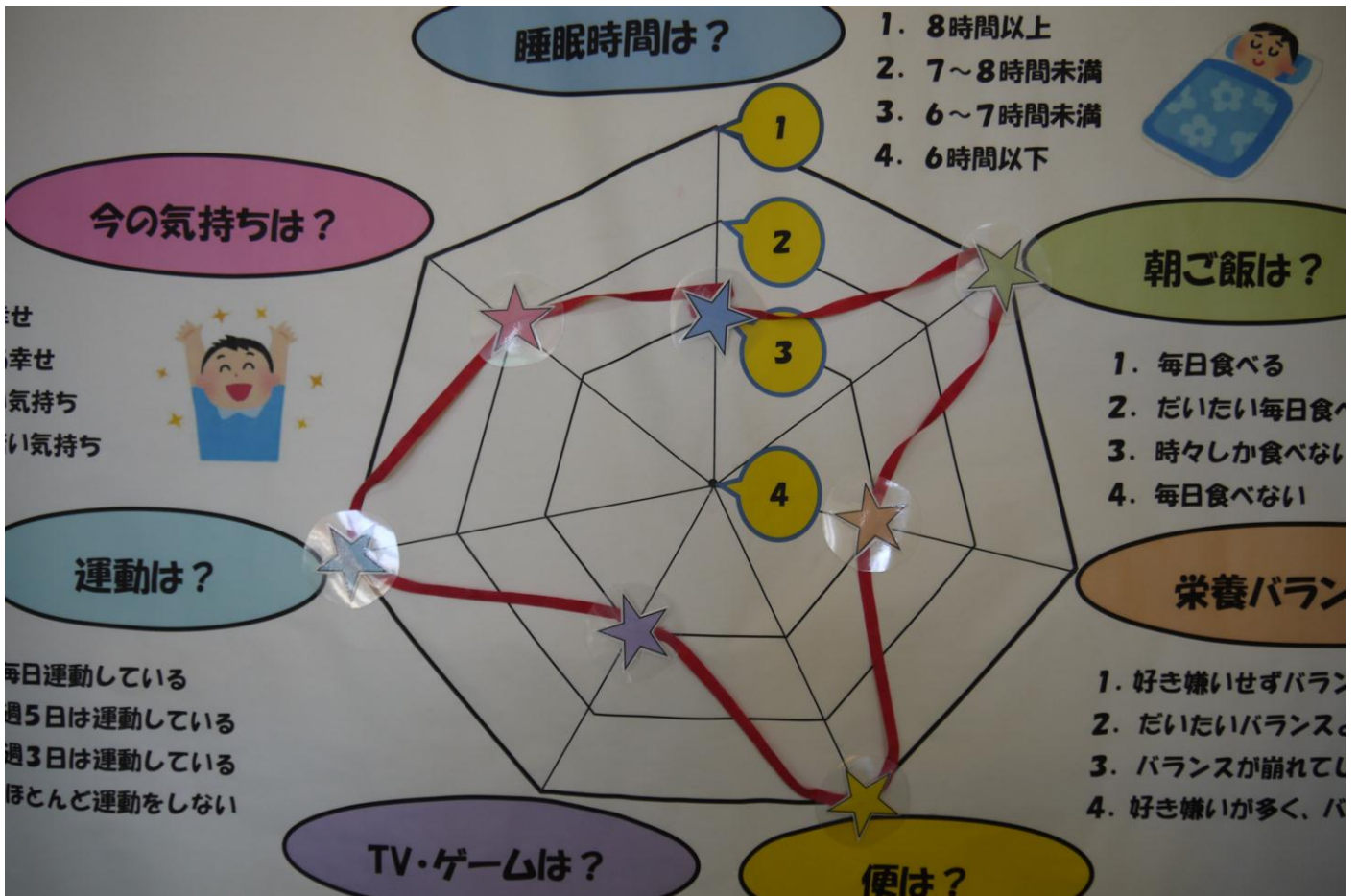
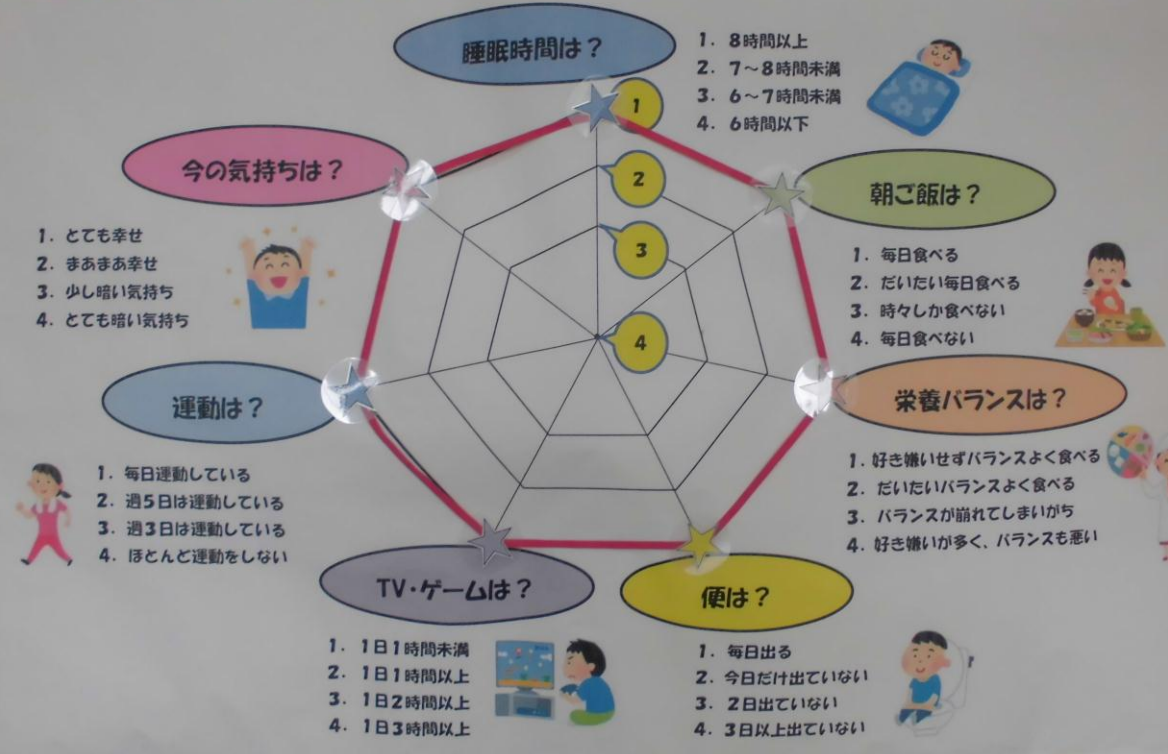


生活習慣チェック!

あなたの生活習慣を振り返ってみましょう! 正しい生活習慣であれば、グラフはきれいな7角形になります。生活習慣が良くないと、バランスの悪い形になってしまいます。



生活習慣チェック!

あなたの生活習慣を振り返ってみましょう! 正しい生活習慣で、生活習慣が良くなり、バランスの悪い形になってしま...

睡眠時間は?

1. 8時間以上
2. 7~8時間未満
3. 6~7時間未満
4. 6時間以下

今の気持ちは?

1. とても幸せ
2. まあまあ幸せ
3. 少し暗い気持ち
4. とても暗い気持ち



運動は?

1. 毎日運動している
2. 週5日は運動している
3. 週3日は運動している
4. ほとんど運動をしない



TV・ゲームは?

1. 1日1時間未満
2. 1日1時間以上
3. 1日2時間以上



便は?

1. 毎日出る
2. 今日だけ出ていない
3. 2日出ていない
4. 3日以上出ていない

朝食は?

1. 毎日食べる
2. だいたい毎日食べる
3. 時々しか食べない
4. 毎日食べない

