

横浜市立大学附属病院・市民総合医療センター児童精神科
10歳以上 本人用 アンケート(生活習慣について)

お名前 _____

1. 身体活動^{しんたいかつどう}

身体活動とは、走る・早歩き・自転車・ダンス・スポーツなど、ふだんより少し息がはずんだり、心臓^{しんぞう}がドキドキしたりするような全ての活動のことです。学校に歩いて通ったり、友達と遊ぶことも入ります。

最近の 7 日間に、1日あたり少なくとも合計 60 分間の身体活動をした日は、何日ありましたか？

※1 日の中で何回かに分けて行った場合には、それぞれの時間を合計してください。

_____ 日（※0～7 日で答えてください。）

2. スクリーンタイム

ここ 2 週間について、自由な時間に、テレビ、スマートフォン、タブレット、パソコン、ゲーム機^きなどの画面を見て過ごす時間は、1 日当たりどのくらいですか？

※学校の授業^{じゅぎょう}、宿題、勉強のために使った時間は入れず、自由な時間に使った時間を答えてください。

月～金曜日： 1 日当たり約 _____ 時間 _____ 分

土・日曜日： 1 日当たり約 _____ 時間 _____ 分

3. 睡眠

ここ 1 ヶ月間について、思い出しながら答えてください。

質問	月～金曜日	土・日曜日
夜は何時ごろに布団やベッドに入りましたか？	時 分ごろ	時 分ごろ
ふだん、何時ごろに眠ろうとしましたか？	時 分ごろ	時 分ごろ
ふだん、寝ようとしてから眠るまでに、どのぐらい時間がかかりますか？ 例：10 分、30 分、1 時間くらい	約 _____ 分	約 _____ 分
朝、最後に目が覚めたのは何時ごろですか？	時 分ごろ	時 分ごろ
布団やベッドに入ってから、スマートフォンやタブレットを見たり、操作 ^{そうさ} したりしましたか？	☐ いいえ ☐ はい	☐ いいえ ☐ はい
「はい」の場合：スマートフォンやタブレットを見たり、操作したりした時間はどのぐらいですか？	約 _____ 分	約 _____ 分
ふだん、夜寝ている途中で目が覚めますか？	☐ いいえ ☐ はい	
「はい」の場合：目が覚める回数と目が覚めてから再び眠るまでにかかる合計時間を教えてください。	_____ 回 約 _____ 時間 _____ 分	