生活習慣レベル表2(高学年用)

名前（　　）

	5	4	3	2	1
睡眠時間	毎日 ９時間～１０時間	９時間～１０時間 ではない日が、 １～２日	９時間～１０時間 ではない日が、 ３日	９時間～１０時間 ではない日が、 ４日以上	１日でも ８時間未満の日 がある
就寝時刻	毎日 ９時半より 早く寝る	９時半より おそい日が １～２日	９時半より おそい日が ３日	９時半より おそい日が ４日以上	１日でも ２３時より おそく寝た日が ある
起床時刻	起床時刻の差 １時間以内	起床時刻の差 １時間以上の日が １～２日	起床時刻の差 １時間以上の日が ３日	起床時刻の差 １時間以上の日が ４日以上	１日でも 起床時刻の差 ２時間以上の日が ある
朝食	毎日朝食を 食べている	食べていない日が １日	食べていない日が ２日	食べていない日が ３日	食べていない日が ４日以上
朝食の 栄養バランス	毎日 主食・主菜・副菜 がそろっている。	毎日 主食・主菜・副菜 のうち２つ以上 そろっている	主食・主菜・副菜 のうち２つ以上 そろっていない日が １～２日	主食・主菜・副菜 のうち２つ以上 そろっていない日が ３～４日	主食・主菜・副菜 のうち２つ以上 そろっていない日が ５日以上
運動習慣	毎日 体を動かす遊びや スポーツをしている	週に５～6日 体を動かす遊びや スポーツをしている	週に３～４日 体を動かす遊びや スポーツをしている	週に１～２日 体を動かす遊びや スポーツをしている	体を動かす遊びや スポーツをしていない
運動量	毎日６０分以上 体を動かす遊びや スポーツをしている	1日平均６０分以上 体を動かす遊びや スポーツをしている	1日平均 40分以上60分未満 体を動かす遊びや スポーツをしている	1日平均 20分以上40分未満 体を動かす遊びや スポーツをしている	1日平均 20分未満 体を動かす遊びや スポーツをしている
歩数	１週間で ９１，０００歩以上	１週間で ７０，０００歩以上	１週間で ５６，０００歩以上	１週間で ４２，０００歩以上	１週間で ４２，０００歩未満