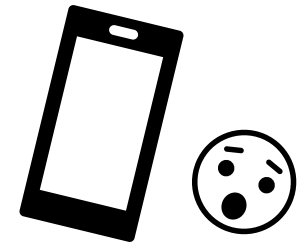


## 【“スマホによる脳過労”チェックテスト】



あなたの「スマホによる“脳過労”」の危険度は？  
チェックテストをぜひ。

「行動チェック」「脳チェック」「心身健康チェック」を合わせて  
全30項目。

20個以上当てはまれば「危険度大」、10個以上は「危険度中」です。

## 行動チェック



- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> スマホはいつも手元にスタンバイ    | <input type="checkbox"/> スマホ以外で調べものをしない       |
| <input type="checkbox"/> 時間が空いたらスマホを取り出す    | <input type="checkbox"/> いつも時間に追われている         |
| <input type="checkbox"/> 疑問が浮かんだら、すぐ検索      | <input type="checkbox"/> 情報に乗り遅れることが怖い        |
| <input type="checkbox"/> 覚えておくために「写メ」を撮る    | <input type="checkbox"/> 着信音やバイブレーションの空耳が聞こえる |
| <input type="checkbox"/> スマホなしでは初めての場所へ行けない | <input type="checkbox"/> 夜、ふとんの中でスマホをやっている    |

作成：奥村 歩 医師

## 脳チェック



- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> ここ数年、もの忘れが増えた     | <input type="checkbox"/> 「話題のニュース」3つ挙げられない |
| <input type="checkbox"/> 知っている人の名前がすぐ出てこない | <input type="checkbox"/> 最近、漢字が書けなくなった     |
| <input type="checkbox"/> 何かを取りに来て、その目的を忘れる | <input type="checkbox"/> 最近、簡単な計算を間違える     |
| <input type="checkbox"/> 約束をド忘れする          | <input type="checkbox"/> 検索すれば分かることは覚えられない |
| <input type="checkbox"/> 3日前、何していたか思い出せない  | <input type="checkbox"/> スマホに頼り、道を覚えられない   |

作成：奥村 歩 医師

## 心身健康チェック



- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 頭も体も、いつも疲れている  | <input type="checkbox"/> やる気が起きず、興味も湧かない |
| <input type="checkbox"/> イライラして、感情を乱す   | <input type="checkbox"/> すぐ落ち込む          |
| <input type="checkbox"/> いつも睡眠不足状態      | <input type="checkbox"/> 段取りが悪くなった       |
| <input type="checkbox"/> 体中に様々な不調を抱えている | <input type="checkbox"/> 最近、あまり笑っていない    |
| <input type="checkbox"/> 集中できず、凡ミスが増えた  | <input type="checkbox"/> 季節の移り変わりに鈍感になった |

作成：奥村 歩 医師