

# あなたは健康ですか

けんこう

健康:zdrowy

けんこう

話:opowieść

はなし

千葉県:Prefektura Chiba

ちばけん

満員:zatłoczony

まんいん

食堂:stołówka

しょくどう

定食:zestaw

ていしょく

たいてい:zazwyczaj

夕方:wieczór

ゆうがた

残業する:robić nadgodziny

ざんぎょう

生活:życie

せいかつ

点:punkt

てん

気をつける:uważać

き

山田さんの話: 私は会社員です。うちは千葉県にあります。会社は渋谷にあり

やまだ

はなし

わたし

かいしゃいん

ちばけん

かいしゃ

しぶや

ます。うちから渋谷まで電車で2時間です。電車はいつも満員です。朝、時間が

しぶや

でんしゃ

じかん

まんいん

あさ

ありませんから、朝ごはんは食べません。会社のとなりの喫茶店でコーヒーを飲み

あさ

た

かいしゃ

きっさてん

の

ます。私はコーヒーが好きです。毎日、5,6杯飲みます。たばこもよく吸います。

わたし

す

まいにち

ばい

す

昼ごはんは会社の食堂で食べます。私は野菜があまり好きではありませんから、

ひる

かいしゃ

しょくどう

わたし

やさい

す

定食はあまり食べません。たいてい、カレーライスやラーメンなどを食べます。

ていしょく

会社は朝9時から夕方5時までです。でも、毎日午後9時ごろまで残業しま

かいしゃ

あさ

じ

ゆうがた

まいにち

ご

ご

ざんぎょう

す。それから、いつも居酒屋でお酒を飲みます。ときどきカラオケバーへ行きます。

いざかや

さけ

い

12時半ごろ家へ帰ります。そして1時ごろ寝ます。

はん

うち

かえ

ね



日曜日は休みです。私は日曜日うちでテレビを見ます。私はテレビがとても好きで

にちようび

やす

わたし

にちようび

み

わたし

す

す。スポーツは嫌いですから、ぜんぜんしません。ときどき、日曜日でも会社で仕事

きら

にちようび

かいしゃ

しごと

をします。

# 生活チェック

せいかつ

1. 毎日、何時ごろ寝ますか？

まいにち なんじ ね

A. 9 時か 10 時ごろ B. 11 時か 12 時ごろ C. 午前 1 時か 2 時ごろ

ごぜん

2. 毎朝、朝ごはんを食べますか？

まいあさ あさ

A. 毎朝食べます B. ときどき食べます C. ぜんぜん食べません

まいあさ



3. 野菜が好きですか？

やさい す

A. とても好きです B. あまり好きではありません C. 嫌いです

きら



4. よくコーヒーを飲みますか？

A. ぜんぜん飲みません B. あまり飲みません C. よく飲みます



5. よくお酒を飲みますか？

さけ

A. ぜんぜん飲みません B. あまり飲みません C. よく飲みます



6. よくたばこを吸いますか？

す

A. ぜんぜん吸いません B. あまり吸いません C. よく吸います



7. よくスポーツをしますか？

A. よくします B. ときどきします C. ぜんぜんしません



A...2 点 B...1 点 C...0 点

てん

14～11 点⇒いいです。10～6 点⇒まあまあです。

5～0 点⇒気をつけてください。病気になりますよ。

き

びょうき