■ いろいろな書式の設定

◇ 課題１：以下の箇条書きの項目名を４字の均等割り付けをすること　参考；P136  
なお項目名は「開催日」「場所」「受付方法」「参加費」「連絡先」とする

開催日2025年9月3日(水)

場所相模湖健康センター大ホール

受付方法連絡フォーム入力

参加費無料

連絡先080-XXXX-00XX（担当：東海枝）

電話がつながらない場合は、連絡フォームからご連絡ください。

◇ 課題２：「電話が…」の前に、丸囲い文字として「注」を入力すること。　  
なお囲い文字は「文字のサイズを合わせる」のスタイルを適用する  
参考；P137

◇ 課題３：「(担当：東海枝)」の担当者の名前にルビを設定すること。  
なおルビの配置は「中央揃え」とし、サイズを「6」とする。  
よみ：しょうじ　　　　　　　　　　　　　　　参考；P139

次のページに続きます

■ 文字の効果の設定

◇ 課題４：「▶ 睡眠時間と…」の見出しに文字の効果を設定すること。設定の内容は以下の指示に従うこと。　参考；P140～P141  
文字の効果：白；輪郭：青、アクセント カラー 5；影  
フォントの色：薄い灰色 背景２  
反射：反射(弱) オフセットなし

▶ 睡眠時間と健康

十分な睡眠時間は心身の健康に不可欠です。睡眠不足は免疫力の低下や集中力の低下、生活習慣病のリスク増加につながるため、規則正しい睡眠を心がけることが大切です。

▶ 理想の睡眠時間

理想の睡眠時間は年齢や体調によりますが、一般的に成人は1日7～9時間が望ましいとされています。質の良い睡眠を確保することで、心身の回復や健康維持に役立ちます。

◇ 課題５：課題４で設定した見出しの書式をコピーし、「▶ 理想の…」の見出しに貼り付けること。　参考；P142

次のページに続きます

■ タブとリーダー・インデントの設定

◇ 課題６：リボンの下に「ルーラー」を表示すること。　参考；P146

◇ 課題７：(課題１で使用した)各項目名の後ろにタブを入力し、タブ位置を以下のとおり設定すること。　参考；P147  
タブ位置：左揃えタブ；１８字

開催日2025年9月3日(水)

場所相模湖健康センター大ホール

受付方法連絡フォーム入力

参加費無料

連絡先080-XXXX-00XX（担当：東海枝）

電話がつながらない場合は、連絡フォームからご連絡ください。

◇ 課題８：「開催日」から「電話が…」の段落に左インデントを以下のとおり設定すること。　参考；P83  
左インデント：９字

◇ 課題９：課題７で設定したタブに加え、リーダー線を設定すること  
ただし、リーダー線は以下の種類を使用すること。　参考；P149～P150  
リーダー：------(3)

次のページに続きます

■段組みの設定

◇ 課題10：各段落を選択し、境界線を使用した段組みを設定すること。  
段組み数：２段　　　参考；P153～P154

◇ 課題11：2段目の開始を「▶ 理想の…」の見出しから始められるように段区切りを設定すること。　　参考；P155

**▶ 睡眠時間と健康**

睡眠は心身の健康を保つうえで非常に重要な役割を果たします。睡眠不足が続くと、集中力や判断力の低下、イライラ、不安感の増加、さらには免疫力の低下や生活習慣病のリスク上昇といった悪影響が出る可能性があります。また、成長ホルモンの分泌にも関わっており、子どもの発育や体の回復にも欠かせません。健康的な生活を送るためには、日々の睡眠時間をしっかり確保し、規則正しい生活リズムを整えることが大切です。

**▶ 理想の睡眠時間**

理想の睡眠時間は年齢や体調により異なりますが、成人ではおおよそ7～9時間が目安とされています。子どもはより長く、高齢者は短めになる傾向があります。睡眠の質も重視し、決まった時間に寝起きする習慣を持つことが健康につながります。

最後に、ファイル名の末尾に「完成」を加えて、同フォルダ内に保存しましょう。