

アンケート項目						1 2027	測定項目					メモ
睡眠・寝起き 点数	便 点数	運動 点数	食事・栄養 点数	水分 点数	アルコール(節酒) 点数		体重 kg	体脂肪率 %				
1・2・3・4・5	0・1・2	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1 金						
1・2・3・4・5	0・1・2	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	2 土						
1・2・3・4・5	0・1・2	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	3 日						
1・2・3・4・5	0・1・2	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	4 月						
1・2・3・4・5	0・1・2	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	5 火						
1・2・3・4・5	0・1・2	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	6 水						
1・2・3・4・5	0・1・2	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	7 木						
1・2・3・4・5	0・1・2	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	8 金						
1・2・3・4・5	0・1・2	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	9 土						
1・2・3・4・5	0・1・2	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	10 日						
1・2・3・4・5	0・1・2	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	11 月						
1・2・3・4・5	0・1・2	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	12 火						
1・2・3・4・5	0・1・2	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	13 水						
1・2・3・4・5	0・1・2	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	14 木						
1・2・3・4・5	0・1・2	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	15 金						
1・2・3・4・5	0・1・2	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	16 土						
1・2・3・4・5	0・1・2	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	17 日						
1・2・3・4・5	0・1・2	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	18 月						
1・2・3・4・5	0・1・2	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	19 火						
1・2・3・4・5	0・1・2	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	20 水						
1・2・3・4・5	0・1・2	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	21 木						
1・2・3・4・5	0・1・2	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	22 金						
1・2・3・4・5	0・1・2	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	23 土						
1・2・3・4・5	0・1・2	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	24 日						
1・2・3・4・5	0・1・2	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	25 月						
1・2・3・4・5	0・1・2	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	26 火						
1・2・3・4・5	0・1・2	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	27 水						
1・2・3・4・5	0・1・2	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	28 木						
1・2・3・4・5	0・1・2	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	29 金						
1・2・3・4・5	0・1・2	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	30 土						
1・2・3・4・5	0・1・2	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	31 日						