

アンケート項目						2 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	2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	3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	4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	5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	6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	7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	8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	9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	10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	11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	12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	13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	14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	15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	16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	17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	18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	19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	20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	21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	22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	23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	24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	25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	26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	27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	28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							
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・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							