

アンケート項目						3 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	29 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	30 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	31 水						