

| アンケート項目      |         |           |             |           |                 | 2<br>2026 | 測定項目     |           |  |  |  | メモ |
|--------------|---------|-----------|-------------|-----------|-----------------|-----------|----------|-----------|--|--|--|----|
| 睡眠・寝起き<br>点数 | 便<br>点数 | 運動<br>点数  | 食事・栄養<br>点数 | 水分<br>点数  | アルコール(節酒)<br>点数 |           | 体重<br>kg | 体脂肪率<br>% |  |  |  |    |
| 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 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       | 2 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       | 3 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       | 4 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       | 5 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       | 6 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       | 7 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       | 8 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       | 9 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       | 10 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       | 11 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       | 12 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       | 13 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       | 14 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       | 15 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       | 16 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       | 17 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       | 18 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       | 19 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       | 20 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       | 21 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       | 22 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       | 23 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       | 24 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       | 25 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       | 26 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       | 27 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       | 28 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       |           |          |           |  |  |  |    |
| 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       |           |          |           |  |  |  |    |