

アンケート項目						1 2026	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 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	2 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	3 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	4 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	5 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	6 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	7 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	8 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	9 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	10 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	11 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	12 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	13 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	14 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	15 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	16 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	17 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	18 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	19 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	20 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	21 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	22 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	23 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	24 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	25 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	26 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	27 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	28 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	29 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	30 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	31 土						

アンケート項目						2 2026	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 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							

アンケート項目						3 2026	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 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	29 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	30 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	31 火						

アンケート項目						4 2026	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 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	2 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	3 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	4 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	5 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	6 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	7 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	8 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	9 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	10 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	11 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	12 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	13 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	14 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	15 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	16 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	17 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	18 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	19 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	20 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	21 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	22 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	23 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	24 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	25 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	26 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	27 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	28 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	29 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	30 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							

アンケート項目						5 2026	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						

アンケート項目						6 2026	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							

アンケート項目						7 2026	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 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	2 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	3 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	4 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	5 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	6 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	7 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	8 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	9 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	10 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	11 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	12 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	13 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	14 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	15 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	16 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	17 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	18 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	19 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	20 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	21 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	22 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	23 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	24 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	25 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	26 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	27 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	28 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	29 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	30 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	31 金						

アンケート項目						8 2026	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 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	2 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	3 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	4 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	5 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	6 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	7 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	8 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	9 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	10 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	11 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	12 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	13 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	14 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	15 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	16 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	17 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	18 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	19 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	20 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	21 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	22 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	23 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	24 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	25 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	26 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	27 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	28 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	29 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	30 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	31 月						

アンケート項目						9 2026	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 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	2 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	3 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	4 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	5 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	6 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	7 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	8 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	9 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	10 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	11 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	12 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	13 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	14 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	15 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	16 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	17 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	18 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	19 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	20 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	21 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	22 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	23 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	24 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	25 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	26 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	27 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	28 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	29 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	30 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							

