

5

世帯主用

測定日誌



世帯主

世帯ID：（ ）

※送られてきた段ボール箱側面に記載のあるIDを転記してください（必須）

【生年月】大正／昭和／平成（ ）年（ ）月生まれ

【体型】（ ）cm（ ）kg

【性別】男性／女性

※活動量計の測定結果に関わりますので、必ずご記入ください。

測定期間は14日間です。

記入例(P2)を参考に毎日ご記入をお願いします。

※書き損じ等の場合には、P18,19の予備ページをお使いください。

あなたの測定期間

(測定を始められた日および終了された日をご記入ください)

_____ 月 _____ 日 ~ _____ 月 _____ 日

【提出方法】

アンケートとともに封筒13に厳封の上、
測定機器とともに送られてきた段ボール
の中に入れて、ご返送ください。



記入例

12月 ××日



今日の日付を記入してください

★起きた時にご記入いただく項目

1 昨夜の就寝時刻は、(午前/午後) 11時 30分



2 今日の起床時間は、(午前/午後) 6時 25分

3 昨夜は睡眠薬を服用しましたか？ 1: はい 2: いいえ

4 昨夜の睡眠の質はどうでしたか？

1: 非常に良い 2: やや良い 3: やや悪い 4: 非常に悪い

5 今日は、あなたにとっての 1: 休日 2: 休日でない

6 血圧測定で、スイッチの押し間違いがありましたか？

1: はい 2: いいえ



⇒ 「はい」の場合: _____ 回目(2)の測定を、同居者スイッチ (2) で行った

★寝る前にご記入いただく項目

1 今日は外出しましたか？ 1: はい 2: いいえ

⇒ 「はい」の場合 { 最初の外出時刻 (午前/午後) 13時 15分



最後の帰宅時刻 (午前/午後) 17時 30分

2 今日はお酒を飲みましたか？ 1: はい 2: いいえ

3 活動量計の装着状況について

1 : 就寝・入浴時以外は終始装着 (100%)

2 : 一部装着漏れがあった (60~90%)

3 : 半分以上つけ忘れた (50%未満)



4 血圧測定で、スイッチの押し間違いがありましたか？

1: はい 2: いいえ

⇒ 「はい」の場合: _____ 回目(2)の測定を、同居者スイッチ (2) で行った

次のページから記入となります。
14日間、よろしくお願いいたします。





★起きた時にご記入いただく項目

1 昨夜の就寝時刻は、(午前/午後) _____ 時 _____ 分

2 今日の起床時間は、(午前/午後) _____ 時 _____ 分

3 昨夜は睡眠薬を服用しましたか？ 1: はい 2: いいえ

4 昨夜の睡眠の質はどうでしたか？

1: 非常に良い 2: やや良い 3: やや悪い 4: 非常に悪い

5 今日は、あなたにとっての 1: 休日 2: 休日でない

6 血圧測定で、スイッチの押し間違いがありましたか？

1: はい 2: いいえ

⇒ 「はい」の場合: _____ 回目の測定を、同居者スイッチ (2) で行った



★寝る前にご記入いただく項目

1 今日は外出しましたか？ 1: はい 2: いいえ

⇒ 「はい」の場合: { 最初の外出時刻 (午前/午後) _____ 時 _____ 分



最後の帰宅時刻 (午前/午後) _____ 時 _____ 分

2 今日はお酒を飲みましたか？ 1: はい 2: いいえ

3 活動量計の装着状況について

1 : 就寝・入浴時以外は終始装着 (100%)

2 : 一部装着漏れがあった (60~90%)

3 : 半分以上つけ忘れた (50%未満)



4 血圧測定で、スイッチの押し間違いがありましたか？

1: はい 2: いいえ

⇒ 「はい」の場合: _____ 回目の測定を、同居者スイッチ (2) で行った

★起きた時にご記入いただく項目

1 昨夜の就寝時刻は、(午前/午後) 時 分

2 今日の起床時間は、(午前/午後) 時 分

3 昨夜は睡眠薬を服用しましたか？ 1: はい 2: いいえ

4 昨夜の睡眠の質はどうか？

1: 非常に良い 2: やや良い 3: やや悪い 4: 非常に悪い

5 今日は、あなたにとっての 1: 休日 2: 休日でない

6 血圧測定で、スイッチの押し間違いがありましたか？

1: はい 2: いいえ

⇒「はい」の場合： _____ 回目(2)の測定を、同居者スイッチ (2) で行った



★寝る前にご記入いただく項目

1 今日は外出しましたか？ 1: はい 2: いいえ

⇒「はい」の場合： 最初の外出時刻 (午前/午後) 時 分



最後の帰宅時刻 (午前/午後) 時 分

2 今日はお酒を飲みましたか？ 1: はい 2: いいえ

3 活動量計の装着状況について

1 : 就寝・入浴時以外は終始装着 (100%)

2 : 一部装着漏れがあった (60~90%)

3 : 半分以上つけ忘れた (50%未満)



4 血圧測定で、スイッチの押し間違いがありましたか？

1: はい 2: いいえ

⇒「はい」の場合： _____ 回目(2)の測定を、同居者スイッチ (2) で行った



★起きた時にご記入いただく項目

1 昨夜の就寝時刻は、(午前/午後) 時 分

2 今日の起床時間は、(午前/午後) 時 分

3 昨夜は睡眠薬を服用しましたか? 1: はい 2: いいえ

4 昨夜の睡眠の質はどうでしたか?

1: 非常に良い 2: やや良い 3: やや悪い 4: 非常に悪い

5 今日は、あなたにとっての 1: 休日 2: 休日でない

6 血圧測定で、スイッチの押し間違いがありましたか?

1: はい 2: いいえ

⇒「はい」の場合: _____ 回目(2)の測定を、同居者スイッチ (2) で行った



★寝る前にご記入いただく項目

1 今日は外出しましたか? 1: はい 2: いいえ

⇒「はい」の場合} 最初の外出時刻 (午前/午後) 時 分



最後の帰宅時刻 (午前/午後) 時 分

2 今日はお酒を飲みましたか? 1: はい 2: いいえ

3 活動量計の装着状況について

1 : 就寝・入浴時以外は終始装着 (100%)

2 : 一部装着漏れがあった (60~90%)

3 : 半分以上つけ忘れた (50%未満)



4 血圧測定で、スイッチの押し間違いがありましたか?

1: はい 2: いいえ

⇒「はい」の場合: _____ 回目(2)の測定を、同居者スイッチ (2) で行った

今日の日付を
記入してください

★起きた時にご記入いただく項目

1 昨夜の就寝時刻は、(午前/午後) _____ 時 _____ 分

2 今日の起床時間は、(午前/午後) _____ 時 _____ 分

3 昨夜は睡眠薬を服用しましたか？ 1: はい 2: いいえ

4 昨夜の睡眠の質はどうでしたか？

1: 非常に良い 2: やや良い 3: やや悪い 4: 非常に悪い

5 今日は、あなたにとっての 1: 休日 2: 休日でない

6 血圧測定で、スイッチの押し間違いがありましたか？

1: はい 2: いいえ

⇒「はい」の場合： _____ 回目の測定を、同居者スイッチ (2) で行った



★寝る前にご記入いただく項目

1 今日は外出しましたか？ 1: はい 2: いいえ

⇒「はい」の場合： { 最初の外出時刻 (午前/午後) _____ 時 _____ 分



最後の帰宅時刻 (午前/午後) _____ 時 _____ 分

2 今日はお酒を飲みましたか？ 1: はい 2: いいえ

3 活動量計の装着状況について

1 : 就寝・入浴時以外は終始装着 (100%)

2 : 一部装着漏れがあった (60~90%)

3 : 半分以上つけ忘れた (50%未満)



4 血圧測定で、スイッチの押し間違いがありましたか？

1: はい 2: いいえ

⇒「はい」の場合： _____ 回目の測定を、同居者スイッチ (2) で行った



★起きた時にご記入いただく項目

1 昨夜の就寝時刻は、(午前/午後) 時 分

2 今日の起床時間は、(午前/午後) 時 分

3 昨夜は睡眠薬を服用しましたか？ 1: はい 2: いいえ

4 昨夜の睡眠の質はどうでしたか？

1: 非常に良い 2: やや良い 3: やや悪い 4: 非常に悪い

5 今日は、あなたにとっての 1: 休日 2: 休日でない

6 血圧測定で、スイッチの押し間違いがありましたか？

1: はい 2: いいえ

⇒「はい」の場合： 回目(2)の測定を、同居者スイッチで行った



★寝る前にご記入いただく項目

1 今日は外出しましたか？ 1: はい 2: いいえ

⇒「はい」の場合： 最初の外出時刻 (午前/午後) 時 分



最後の帰宅時刻 (午前/午後) 時 分

2 今日はお酒を飲みましたか？ 1: はい 2: いいえ

3 活動量計の装着状況について

1 : 就寝・入浴時以外は終始装着 (100%)

2 : 一部装着漏れがあった (60~90%)

3 : 半分以上つけ忘れた (50%未満)



4 血圧測定で、スイッチの押し間違いがありましたか？

1: はい 2: いいえ

⇒「はい」の場合： 回目(2)の測定を、同居者スイッチで行った

★起きた時にご記入いただく項目

1 昨夜の就寝時刻は、(午前/午後) 時 分

2 今日の起床時間は、(午前/午後) 時 分

3 昨夜は睡眠薬を服用しましたか? 1: はい 2: いいえ

4 昨夜の睡眠の質はどうでしたか?

1: 非常に良い 2: やや良い 3: やや悪い 4: 非常に悪い

5 今日は、あなたにとっての 1: 休日 2: 休日でない

6 血圧測定で、スイッチの押し間違いがありましたか?

1: はい 2: いいえ

⇒「はい」の場合: _____ 回目(2)の測定を、同居者スイッチ(2)で行った



★寝る前にご記入いただく項目

1 今日は外出しましたか? 1: はい 2: いいえ

⇒「はい」の場合} 最初の外出時刻 (午前/午後) 時 分



最後の帰宅時刻 (午前/午後) 時 分

2 今日はお酒を飲みましたか? 1: はい 2: いいえ

3 活動量計の装着状況について

1 : 就寝・入浴時以外は終始装着 (100%)

2 : 一部装着漏れがあった (60~90%)

3 : 半分以上つけ忘れた (50%未満)



4 血圧測定で、スイッチの押し間違いがありましたか?

1: はい 2: いいえ

⇒「はい」の場合: _____ 回目(2)の測定を、同居者スイッチ(2)で行った



★起きた時にご記入いただく項目

1 昨夜の就寝時刻は、(午前/午後) 時 分

2 今日の起床時間は、(午前/午後) 時 分

3 昨夜は睡眠薬を服用しましたか？ 1: はい 2: いいえ

4 昨夜の睡眠の質はどうでしたか？

1: 非常に良い 2: やや良い 3: やや悪い 4: 非常に悪い

5 今日は、あなたにとっての 1: 休日 2: 休日でない

6 血圧測定で、スイッチの押し間違いがありましたか？

1: はい 2: いいえ

⇒「はい」の場合： _____ 回目(2)の測定を、同居者スイッチ (2) で行った



★寝る前にご記入いただく項目

1 今日は外出しましたか？ 1: はい 2: いいえ

⇒「はい」の場合： 最初の外出時刻 (午前/午後) 時 分



最後の帰宅時刻 (午前/午後) 時 分

2 今日はお酒を飲みましたか？ 1: はい 2: いいえ

3 活動量計の装着状況について

1 : 就寝・入浴時以外は終始装着 (100%)

2 : 一部装着漏れがあった (60~90%)

3 : 半分以上つけ忘れた (50%未満)



4 血圧測定で、スイッチの押し間違いがありましたか？

1: はい 2: いいえ

⇒「はい」の場合： _____ 回目(2)の測定を、同居者スイッチ (2) で行った

★起きた時にご記入いただく項目

1 昨夜の就寝時刻は、(午前/午後) 時 分

2 今日の起床時間は、(午前/午後) 時 分

3 昨夜は睡眠薬を服用しましたか? 1: はい 2: いいえ

4 昨夜の睡眠の質はどうか?

1: 非常に良い 2: やや良い 3: やや悪い 4: 非常に悪い

5 今日は、あなたにとっての 1: 休日 2: 休日でない

6 血圧測定で、スイッチの押し間違いがありましたか?

1: はい 2: いいえ

⇒「はい」の場合: _____ 回目(2)の測定を、同居者スイッチ (2) で行った



★寝る前にご記入いただく項目

1 今日は外出しましたか? 1: はい 2: いいえ

⇒「はい」の場合} 最初の外出時刻 (午前/午後) 時 分



最後の帰宅時刻 (午前/午後) 時 分

2 今日はお酒を飲みましたか? 1: はい 2: いいえ

3 活動量計の装着状況について

1 : 就寝・入浴時以外は終始装着 (100%)

2 : 一部装着漏れがあった (60~90%)

3 : 半分以上つけ忘れた (50%未満)



4 血圧測定で、スイッチの押し間違いがありましたか?

1: はい 2: いいえ

⇒「はい」の場合: _____ 回目(2)の測定を、同居者スイッチ (2) で行った



★起きた時にご記入いただく項目

1 昨夜の就寝時刻は、(午前/午後) 時 分



2 今日の起床時間は、(午前/午後) 時 分

3 昨夜は睡眠薬を服用しましたか? 1: はい 2: いいえ

4 昨夜の睡眠の質はどうでしたか?

1: 非常に良い 2: やや良い 3: やや悪い 4: 非常に悪い

5 今日は、あなたにとっての 1: 休日 2: 休日でない

6 血圧測定で、スイッチの押し間違いがありましたか?

1: はい 2: いいえ



⇒「はい」の場合: _____ 回目(2)の測定を、同居者スイッチ(2)で行った

★寝る前にご記入いただく項目

1 今日は外出しましたか? 1: はい 2: いいえ

⇒「はい」の場合} 最初の外出時刻 (午前/午後) 時 分



最後の帰宅時刻 (午前/午後) 時 分

2 今日はお酒を飲みましたか? 1: はい 2: いいえ

3 活動量計の装着状況について

1 : 就寝・入浴時以外は終始装着 (100%)

2 : 一部装着漏れがあった (60~90%)

3 : 半分以上つけ忘れた (50%未満)



4 血圧測定で、スイッチの押し間違いがありましたか?

1: はい 2: いいえ

⇒「はい」の場合: _____ 回目(2)の測定を、同居者スイッチ(2)で行った



★起きた時にご記入いただく項目

1 昨夜の就寝時刻は、(午前/午後) 時 分

2 今日の起床時間は、(午前/午後) 時 分

3 昨夜は睡眠薬を服用しましたか？ 1: はい 2: いいえ

4 昨夜の睡眠の質はどうでしたか？

1: 非常に良い 2: やや良い 3: やや悪い 4: 非常に悪い

5 今日は、あなたにとっての 1: 休日 2: 休日でない

6 血圧測定で、スイッチの押し間違いがありましたか？

1: はい 2: いいえ

⇒「はい」の場合： _____ 回目(2)の測定を、同居者スイッチ (2) で行った



★寝る前にご記入いただく項目

1 今日は外出しましたか？ 1: はい 2: いいえ

⇒「はい」の場合： { 最初の外出時刻 (午前/午後) 時 分



最後の帰宅時刻 (午前/午後) 時 分

2 今日はお酒を飲みましたか？ 1: はい 2: いいえ

3 活動量計の装着状況について

1 : 就寝・入浴時以外は終始装着 (100%)

2 : 一部装着漏れがあった (60~90%)

3 : 半分以上つけ忘れた (50%未満)



4 血圧測定で、スイッチの押し間違いがありましたか？

1: はい 2: いいえ

⇒「はい」の場合： _____ 回目(2)の測定を、同居者スイッチ (2) で行った



★起きた時にご記入いただく項目

- 1 昨夜の就寝時刻は、(午前/午後) _____ 時 _____ 分
- 2 今日の起床時間は、(午前/午後) _____ 時 _____ 分
- 3 昨夜は睡眠薬を服用しましたか? 1: はい 2: いいえ
- 4 昨夜の睡眠の質はどうか?
1: 非常に良い 2: やや良い 3: やや悪い 4: 非常に悪い



- 5 今日は、あなたにとっての 1: 休日 2: 休日でない

- 6 血圧測定で、スイッチの押し間違いがありましたか?
1: はい 2: いいえ



⇒「はい」の場合: _____ 回目(2)の測定を、同居者スイッチ (2) で行った

★寝る前にご記入いただく項目

- 1 今日は外出しましたか? 1: はい 2: いいえ

⇒「はい」の場合

{	最初の外出時刻	(午前/午後) _____ 時 _____ 分
	最後の帰宅時刻	(午前/午後) _____ 時 _____ 分



- 2 今日はお酒を飲みましたか? 1: はい 2: いいえ

- 3 活動量計の装着状況について

- | | | |
|---|---|----------------------|
| 1 | : | 就寝・入浴時以外は終始装着 (100%) |
| 2 | : | 一部装着漏れがあった (60~90%) |
| 3 | : | 半分以上つけ忘れた (50%未満) |



- 4 血圧測定で、スイッチの押し間違いがありましたか?

1: はい 2: いいえ

⇒「はい」の場合: _____ 回目(2)の測定を、同居者スイッチ (2) で行った



★起きた時にご記入いただく項目

1 昨夜の就寝時刻は、(午前/午後) 時 分

2 今日の起床時間は、(午前/午後) 時 分

3 昨夜は睡眠薬を服用しましたか？ 1: はい 2: いいえ

4 昨夜の睡眠の質はどうか？

1: 非常に良い 2: やや良い 3: やや悪い 4: 非常に悪い

5 今日は、あなたにとっての 1: 休日 2: 休日でない

6 血圧測定で、スイッチの押し間違いがありましたか？

1: はい 2: いいえ

⇒「はい」の場合： _____ 回目(2)の測定を、同居者スイッチ (2) で行った



★寝る前にご記入いただく項目

1 今日は外出しましたか？ 1: はい 2: いいえ

⇒「はい」の場合： { 最初の外出時刻 (午前/午後) 時 分



最後の帰宅時刻 (午前/午後) 時 分

2 今日はお酒を飲みましたか？ 1: はい 2: いいえ

3 活動量計の装着状況について

1 : 就寝・入浴時以外は終始装着 (100%)

2 : 一部装着漏れがあった (60~90%)

3 : 半分以上つけ忘れた (50%未満)



4 血圧測定で、スイッチの押し間違いがありましたか？

1: はい 2: いいえ

⇒「はい」の場合： _____ 回目(2)の測定を、同居者スイッチ (2) で行った



★起きた時にご記入いただく項目

1 昨夜の就寝時刻は、(午前/午後) 時 分

2 今日の起床時間は、(午前/午後) 時 分

3 昨夜は睡眠薬を服用しましたか? 1: はい 2: いいえ

4 昨夜の睡眠の質はどうか?

1: 非常に良い 2: やや良い 3: やや悪い 4: 非常に悪い

5 今日は、あなたにとっての 1: 休日 2: 休日でない

6 血圧測定で、スイッチの押し間違いがありましたか?

1: はい 2: いいえ

⇒「はい」の場合: _____ 回目(2)の測定を、同居者スイッチ (2) で行った



★寝る前にご記入いただく項目

1 今日は外出しましたか? 1: はい 2: いいえ

⇒「はい」の場合} 最初の外出時刻 (午前/午後) 時 分



最後の帰宅時刻 (午前/午後) 時 分

2 今日はお酒を飲みましたか? 1: はい 2: いいえ

3 活動量計の装着状況について

1 : 就寝・入浴時以外は終始装着 (100%)

2 : 一部装着漏れがあった (60~90%)

3 : 半分以上つけ忘れた (50%未満)



4 血圧測定で、スイッチの押し間違いがありましたか?

1: はい 2: いいえ

⇒「はい」の場合: _____ 回目(2)の測定を、同居者スイッチ (2) で行った



★起きた時にご記入いただく項目

1 昨夜の就寝時刻は、(午前/午後) 時 分

2 今日の起床時間は、(午前/午後) 時 分

3 昨夜は睡眠薬を服用しましたか？ 1: はい 2: いいえ

4 昨夜の睡眠の質はどうでしたか？

1: 非常に良い 2: やや良い 3: やや悪い 4: 非常に悪い

5 今日は、あなたにとっての 1: 休日 2: 休日でない

6 血圧測定で、スイッチの押し間違いがありましたか？

1: はい 2: いいえ

⇒「はい」の場合： _____ 回目(2)の測定を、同居者スイッチ (2) で行った



★寝る前にご記入いただく項目

1 今日は外出しましたか？ 1: はい 2: いいえ

⇒「はい」の場合： { 最初の外出時刻 (午前/午後) 時 分



最後の帰宅時刻 (午前/午後) 時 分

2 今日はお酒を飲みましたか？ 1: はい 2: いいえ

3 活動量計の装着状況について

1 : 就寝・入浴時以外は終始装着 (100%)

2 : 一部装着漏れがあった (60~90%)

3 : 半分以上つけ忘れた (50%未満)



4 血圧測定で、スイッチの押し間違いがありましたか？

1: はい 2: いいえ

⇒「はい」の場合： _____ 回目(2)の測定を、同居者スイッチ (2) で行った



今日の日付を
記入してください

★起きた時にご記入いただく項目

- 1 昨夜の就寝時刻は、(午前/午後) _____ 時 _____ 分
- 2 今日の起床時間は、(午前/午後) _____ 時 _____ 分
- 3 昨夜は睡眠薬を服用しましたか? 1: はい 2: いいえ
- 4 昨夜の睡眠の質はどうでしたか?
1: 非常に良い 2: やや良い 3: やや悪い 4: 非常に悪い



- 5 今日は、あなたにとっての 1: 休日 2: 休日でない

- 6 血圧測定で、スイッチの押し間違いがありましたか?
1: はい 2: いいえ



⇒「はい」の場合: _____ 回目(2)の測定を、同居者スイッチ (2) で行った

★寝る前にご記入いただく項目

- 1 今日は外出しましたか? 1: はい 2: いいえ

⇒「はい」の場合

{	最初の外出時刻	(午前/午後) _____ 時 _____ 分
	最後の帰宅時刻	(午前/午後) _____ 時 _____ 分



- 2 今日はお酒を飲みましたか? 1: はい 2: いいえ

- 3 活動量計の装着状況について

- | | |
|---|------------------------|
| 1 | : 就寝・入浴時以外は終始装着 (100%) |
| 2 | : 一部装着漏れがあった (60~90%) |
| 3 | : 半分以上つけ忘れた (50%未満) |



- 4 血圧測定で、スイッチの押し間違いがありましたか?

1: はい 2: いいえ

⇒「はい」の場合: _____ 回目(2)の測定を、同居者スイッチ (2) で行った



今日の日付を
記入してください

★起きた時にご記入いただく項目

1 昨夜の就寝時刻は、(午前/午後) _____ 時 _____ 分



2 今日の起床時間は、(午前/午後) _____ 時 _____ 分

3 昨夜は睡眠薬を服用しましたか? 1: はい 2: いいえ

4 昨夜の睡眠の質はどうでしたか?

1: 非常に良い 2: やや良い 3: やや悪い 4: 非常に悪い

5 今日は、あなたにとっての 1: 休日 2: 休日でない



6 血圧測定で、スイッチの押し間違いがありましたか?

1: はい 2: いいえ

⇒ 「はい」の場合: _____ 回目の測定を、同居者スイッチ (2) で行った

★寝る前にご記入いただく項目

1 今日は外出しましたか? 1: はい 2: いいえ

⇒ 「はい」の場合) { 最初の外出時刻 (午前/午後) _____ 時 _____ 分



最後の帰宅時刻 (午前/午後) _____ 時 _____ 分

2 今日はお酒を飲みましたか? 1: はい 2: いいえ

3 活動量計の装着状況について

1 : 就寝・入浴時以外は終始装着 (100%)

2 : 一部装着漏れがあった (60~90%)

3 : 半分以上つけ忘れた (50%未満)



4 血圧測定で、スイッチの押し間違いがありましたか?

1: はい 2: いいえ

⇒ 「はい」の場合: _____ 回目の測定を、同居者スイッチ (2) で行った

★提出方法

アンケートとともに、封筒13に厳封の上、測定機器とともに、送られてきた段ボールの中に入れて、ご返送ください。

