

簡易時間調査

No. _____

☆24時間を配分してください。

生活動作	時間(分)	動作強度(Af)	分×Af
睡眠時間は、何時間ですか？			
座っていた時間は、何時間ですか？			
立っていた時間は、何時間ですか？			
歩いていた時間は、何時間ですか？			
早足で歩いた時間は、何時間ですか？			
スポーツや筋肉を使う仕事をした時間は、何時間ですか？			
合計			

お名前 性別(男・女) 年齢 歳 身長 cm 体重 kg

生活活動強度指数 P.

標準体重 F.

1日の基礎代謝量 C.

エネルギー所要量 D. F. V. M.