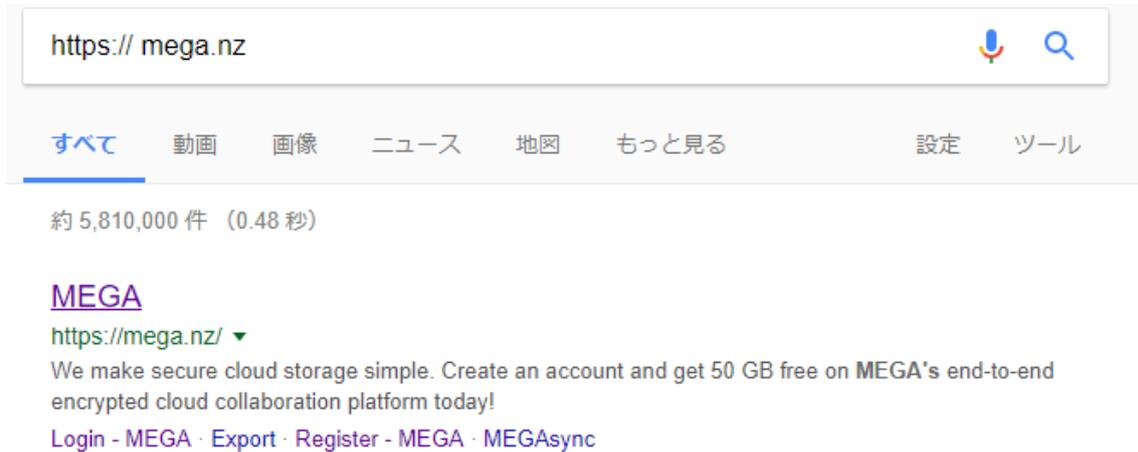


URL は

[https:// mega.nz](https://mega.nz)



このサイトで日本語表示を選択します。



アカウント

[Kimuakia@msn.com](mailto:kimuakia@msn.com)

を入力します。

パスワードは (頭文字は大文字であることに注意)

[Kimuakilabo1](#)

と入力すると、エクセルシートがダウンロードする準備が整います。クラウドドライブの私のフォルダから、PIPAシートをクリックします。



名前	サイズ	タイプ	追加日
PIPAシート.xlsx	25 KB	MS Excel	2018-01-25 19:59

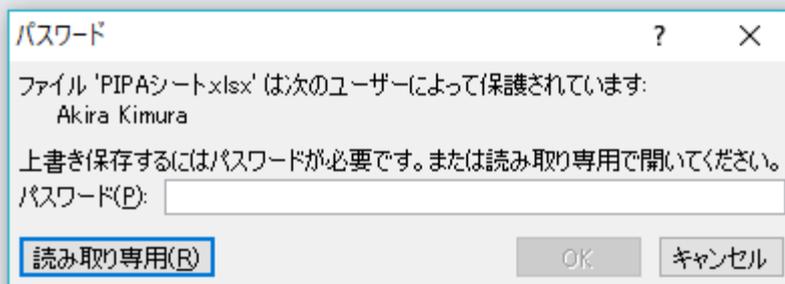


表示左下部に PIPA シートがダウンロードの準備を意味する PIPA シートと名付けられたファイルが表示されます。これをクリックすると、自分の PC の画面に以下のような画面が表示されます。





ここで  
pipa88  
と入力します。



このような表示が出るので  
再び pipa88  
と入力します。

すると

以下のように PIPA シートが開きます。

あとは、本書の解説にあるように使用します。

シートにはあらかじめ、参照用データが入力されています。

自由に上書きして使います。

時間/分	1	2	3	4	5	6	LLYE	LSIT	LSTD	MLYE	MSIT	MSTD	HLYE	HSIT	HSTD
午前	4	LLY	LLY	LLY	LLY	LLY	6	0	0	0	0	0	0	0	0
AM	5	LLY	LLY	LLY	LLY	LLY	6	0	0	0	0	0	0	0	0
	6	LLY	LLY	LLY	LLY	LLY	6	0	0	0	0	0	0	0	0
	7	LST	LST	LST	LST	LST	0	0	6	0	0	0	0	0	0
	8	LSI	LSI	LSI	LST	LST	0	3	3	0	0	0	0	0	0
	9	LSI	LSI	LSI	LSI	LSI	0	6	0	0	0	0	0	0	0
	10	LSI	LSI	LSI	LSI	LSI	0	6	0	0	0	0	0	0	0
	11	LST	LST	LST	LST	LST	0	6	0	0	0	0	0	0	0

時間/分	1	2	3	4	5	6	LLYE	LSIT	LSTD	MLYE	MSIT	MSTD	HLYE	HSIT	HSTD
午前	4	LLY	LLY	LLY	LLY	LLY	6	0	0	0	0	0	0	0	0
AM	5	LLY	LLY	LLY	LLY	LLY	6	0	0	0	0	0	0	0	0
	6	LLY	LLY	LLY	LLY	LLY	6	0	0	0	0	0	0	0	0
	7	LST	LST	LST	LST	LST	0	0	6	0	0	0	0	0	0
	8	LSI	LSI	LSI	LST	LST	0	3	3	0	0	0	0	0	0
	9	LSI	LSI	LSI	LSI	LSI	0	6	0	0	0	0	0	0	0
	10	LSI	LSI	LSI	LSI	LSI	0	6	0	0	0	0	0	0	0
	11	LSI	LSI	LSI	LSI	LSI	0	6	0	0	0	0	0	0	0
	12	LST	LST	LST	LST	LST	0	1	5	0	0	0	0	0	0
午後	13	LST	LST	LST	LST	LST	0	0	6	0	0	0	0	0	0
PM	14	LSI	LSI	LSI	LSI	LSI	0	6	0	0	0	0	0	0	0
	15	LSI	LSI	LSI	LSI	LSI	0	6	0	0	0	0	0	0	0
	16	LSI	LSI	LSI	LSI	LSI	0	6	0	0	0	0	0	0	0
	17	LST	LST	HST	HST	HST	0	0	2	0	0	0	0	4	416
	18	LSI	LSI	LSI	LSI	HST	0	5	0	0	0	0	0	1	2.06
	19	LST	LST	LST	LST	HST	0	0	5	0	0	0	0	1	2.21
	20	LSI	LSI	LSI	LSI	HST	0	5	0	0	0	0	0	1	2.06
	21	LSI	LSI	LSI	LSI	HST	0	5	0	0	0	0	0	1	2.06
	22	LSI	LSI	LSI	LSI	HST	0	5	0	0	0	0	0	1	2.06
	23	LLY	LLY	LLY	LLY	LLY	6	0	0	0	0	0	0	0	1.02
午前	24	LLY	LLY	LLY	LLY	LLY	6	0	0	0	0	0	0	0	1.02
AM	1	LLY	LLY	LLY	LLY	LLY	6	0	0	0	0	0	0	0	1.02
	2	LLY	LLY	LLY	LLY	LLY	6	0	0	0	0	0	0	0	1.02
	3	LLY	LLY	LLY	LLY	LLY	6	0	0	0	0	0	0	0	1.02

これで、どんな活動でも、名のない家事動作、名のない余暇・仕事の動作、であっても姿勢と作業強度、継続時間を指定して、一日あたりの身体活動量・エネルギー消費量を推定することができます。