

10月　日（　　曜日）

07

【第1日】

6時	30	7	30	8	30	9	30	10	30	11	30	12時		行動の種類	
1														1 睡眠	午前
2														2 身の回りの用事	
3														3 食事	
4														4 通勤・通学	
5														5 仕事	
6														6 学業	
7														7 家事	
8														8 介護・看護	
9														9 育児	
10														10 買い物	
11														11 移動（通勤・通学を除く）	
12														12 テレビ・ラジオ・新聞・雑誌	
13														13 休養・くつろぎ	
14														14 学習・自己啓発・訓練（学業以外）	
15														15 趣味・娯楽	
16														16 スポーツ	
17														17 ボランティア活動・社会参加活動	
18														18 交際・つきあい	
19														19 受診・療養	
20														20 その他	
a														a 一人で	一緒にいた人
b														b 家族	
c														c 学校・職場の人	
d														d その他の人	
6時	30	7	30	8	30	9	30	10	30	11	30	12時			

6時	30	7	30	8	30	9	30	10	30	11	30	12時		行動の種類	
1														1 睡眠	午後
2														2 身の回りの用事	
3														3 食事	
4														4 通勤・通学	
5														5 仕事	
6														6 学業	
7														7 家事	
8														8 介護・看護	
9														9 育児	
10														10 買い物	
11														11 移動（通勤・通学を除く）	
12														12 テレビ・ラジオ・新聞・雑誌	
13														13 休養・くつろぎ	
14														14 学習・自己啓発・訓練（学業以外）	
15														15 趣味・娯楽	
16														16 スポーツ	
17														17 ボランティア活動・社会参加活動	
18														18 交際・つきあい	
19														19 受診・療養	
20														20 その他	
a														a 一人で	一緒にいた人
b														b 家族	
c														c 学校・職場の人	
d														d その他の人	
6時	30	7	30	8	30	9	30	10	30	11	30	12時			