21　スポーツ　趣味・娯楽について

スポーツ　趣味・娯楽をこの1年間に何日ぐらいしましたか
（しなかった場合を含め　右の0～8の数字から選んで記入してください）

0：まったくしなかった　1：1～4日　2：5～9日
3：10～19日(月に1日)　4：20～39日(月に2～3日)　5：40～99日(週に1日)
6：100～199日(週に2～3日)　7：200日以上(週に4日以上)　8：何日ぐらいしたかわからない

05

<スポーツ>

・単に見物している場合や授業・研修として行うものは除きます
・クラブ活動や部活動は含めます

・この1年間に1日もしなかった場合を含め　すべての種目に記入してください

野球（キャッチボールを含む）	テニス	ボウリング	ジョギング・マラソン
ソフトボール	バドミントン	つり	ウォーキング・軽い体操
バレーボール	ゴルフ（練習場を含む）	水泳	器具を使ったトレーニング
バスケットボール	柔道	スキー・スノーボード	その他のスポーツ（した場合）（おもな種目名を一つ記入してください）
サッカー（フットサルを含む）	剣道	登山・ハイキング	
卓球	ゲートボール	サイクリング	

<趣味・娯楽>

・授業・仕事および家事として行うものは除きます
・クラブ活動や部活動は含めます

・この1年間に1日もしなかった場合を含め　すべての種目に記入してください

スポーツ観覧（テレビ・スマートフォン・パソコンなどは除く）	邦楽（民謡 日本古来の音楽を含む）	編み物・手芸	囲碁
美術鑑賞（テレビ・スマートフォン・パソコンなどは除く）	コーラス・声楽	趣味としての料理・菓子作り	将棋
演芸・演劇・舞踊鑑賞（テレビ・スマートフォン・パソコンなどは除く）	カラオケ	園芸・庭いじり・ガーデニング	パチンコ
映画館での映画鑑賞	邦舞・おどり	日曜大工	テレビゲーム・パソコンゲーム（家庭で行うもの 携帯用を含む）
映画館以外での映画鑑賞（テレビ・DVD・パソコンなど）	洋舞・社交ダンス	絵画・彫刻の制作	遊園地　動植物園　水族館などの見物
音楽会などによるクラシック音楽鑑賞	書道	陶芸・工芸	キャンプ
音楽会などによるポピュラー音楽・歌謡曲鑑賞	華道	写真の撮影・プリント	
CD・スマートフォンなどによる音楽鑑賞	茶道	詩・和歌・俳句・小説などの創作	その他の趣味・娯楽（した場合）（おもな種目名を一つ記入してください）
楽器の演奏	和裁・洋裁	趣味としての読書	

22　旅行・行楽について

・19～21欄に記入した行動でも旅行・行楽として行った場合は記入してください

（1）どのような旅行・行楽をこの1年間に何回ぐらいしましたか
・回数を右づめで記入してください
・旅行・行楽をしていない場合は「0」と記入してください
・10回以上の場合は「10」と記入してください
【例】0回の場合 0　3回の場合 3　10回以上の場合 10

（2）どのような人としましたか
（当てはまるものすべてに記入してください）

	家族と	学校・職場の人と	地域の人と	友人・知人・その他の人と	一人で
行楽（半日以上の日帰りをいい　夜行日帰りも含む）	○	○	○	○	○
旅行（1泊2日以上）国内 観光旅行（レクリエーション・スポーツなどのための旅行を含む）	○	○	○	○	○
旅行（1泊2日以上）国内 帰省・訪問などの旅行	○	○	○	○	○
旅行（1泊2日以上）海外 観光旅行（レクリエーション・スポーツなどのための旅行を含む）	○	○	○	○	○

（2）も記入してください　1回以上した場合は

23　スマートフォン・パソコンなどの使用について

指定された第1日と第2日に **学業や仕事以外で**使用した場合に記入してください

使用しなかった場合は6ページへ

（1）何をするために どの時間帯に使用しましたか
・下の目的のそれぞれについて 少しでも使用した時間帯すべてに記入してください
・学業や仕事として使用した場合は除きます

【第1日】10月　日(　)曜日　　【第2日】10月　日(　)曜日

		第1日 午前 0時	3時	6時	9時	第1日 午後 0時	3時	6時	9時	12時	第2日 午前 0時	3時	6時	9時	第2日 午後 0時	3時	6時	9時	12時
ネットショッピング（商品やサービスを選んでいる時間を含む）		○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	
趣味・娯楽（映画鑑賞・音楽鑑賞・電子書籍による読書・ゲーム など）		○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	
交際・つきあい・コミュニケーション ・通話・メール・チャットなどによる会話 ・SNSやブログなどのソーシャルメディアで行う情報交換やメッセージのやりとり など（単に情報を得るための使用は除く） **・ここでいう「友人・知人」には実際に会ったことのない人は含みません**	家族と	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	
	友人・知人と	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	
	家族・友人・知人以外の人と	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	
その他の使用（ニュースの閲覧やその他の情報収集 など）		○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	

（2）合計でどのくらい使用しましたか
・学業や仕事として使用した時間は除きます

下の0～5の数字で記入してください

0：まったく使用しなかった　1：1時間未満　2：1～3時間未満
3：3～6時間未満　4：6～12時間未満　5：12時間以上

第2日も記入してください