

【線の引き方】
定規を用いて白線のところにまっすぐ記入してください

10月　　日（　　曜日）

07

【第1日】

午前

6時 30 7時 30 8時 30 9時 30 10時 30 11時 30 12時	行動の種類	
1	1 睡眠	
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時 30 8時 30 9時 30 10時 30 11時 30 12時		

午後

6時 30 7時 30 8時 30 9時 30 10時 30 11時 30 12時	行動の種類	
1	1 睡眠	
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時 30 8時 30 9時 30 10時 30 11時 30 12時		