

【線の引き方】
定規を使って白線にまっすぐ記入してください

指定日は変更せず記入してください

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

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

ア イ

a b c d

6時 30 7時 30 8時 30 9時 30 10時 30 11時 30 12時

①行動の種類

1 睡眠
2 身の回りの用事
3 食事
4 通勤・通学
5 仕事
6 学業
7 家事
8 家族への介護・看護
9 育児
10 買い物
11 移動（通勤・通学を除く）
12 テレビ・ラジオ・新聞・雑誌
13 休養・くつろぎ
14 学習・自己啓発・訓練（学業以外）
15 趣味・娯楽
16 スポーツ
17 ボランティア活動・社会参加活動
18 交際・つきあい
19 受診・療養
20 その他

②スマートフォン・パソコンなど

ア 使用した
イ 使用しなかった

③一緒にいた人

a 一人で
b 家族
c 学校・職場の人
d その他の人

午後

18時 30 19時 30 20時 30 21時 30 22時 30 23時 30 24時

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

ア イ

a b c d

18時 30 19時 30 20時 30 21時 30 22時 30 23時 30 24時

①行動の種類

1 睡眠
2 身の回りの用事
3 食事
4 通勤・通学
5 仕事
6 学業
7 家事
8 家族への介護・看護
9 育児
10 買い物
11 移動（通勤・通学を除く）
12 テレビ・ラジオ・新聞・雑誌
13 休養・くつろぎ
14 学習・自己啓発・訓練（学業以外）
15 趣味・娯楽
16 スポーツ
17 ボランティア活動・社会参加活動
18 交際・つきあい
19 受診・療養
20 その他

②スマートフォン・パソコンなど

ア 使用した
イ 使用しなかった

③一緒にいた人

a 一人で
b 家族
c 学校・職場の人
d その他の人