

【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

09

10月　日（　曜日）【第２日】

午前

1	1 睡眠	①行動の種類
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 家族への介護・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	
ア	ア 使用した	②スマートフォン・パソコンなど
イ	イ 使用しなかった	
a	a 一人で	③一緒にいた人
b	b 家族	
c	c 学校・職場の人	
d	d その他の人	

午後

1	1 睡眠	①行動の種類
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 家族への介護・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	
ア	ア 使用した	②スマートフォン・パソコンなど
イ	イ 使用しなかった	
a	a 一人で	③一緒にいた人
b	b 家族	
c	c 学校・職場の人	
d	d その他の人	

➡ 世帯主の方は　最後のページも記入してください ➡