

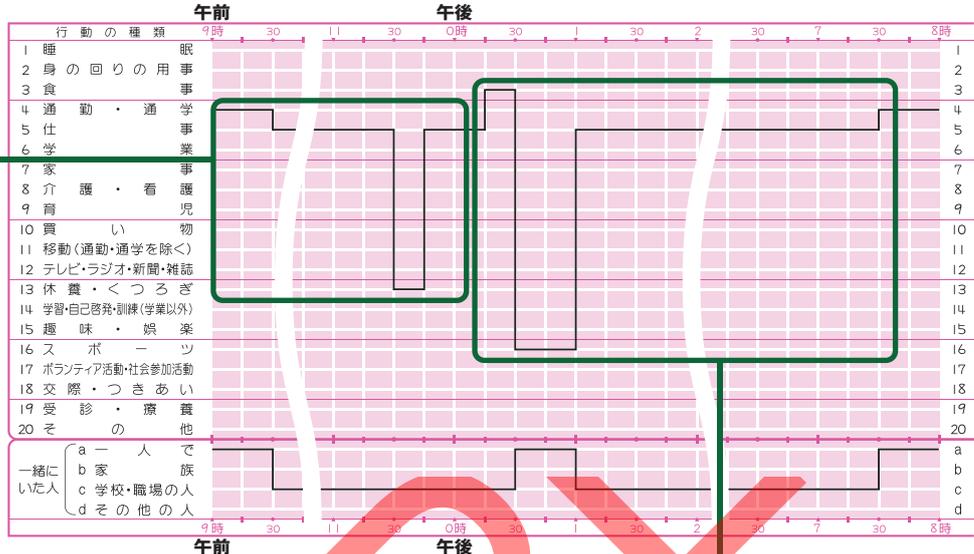
●次のような行動も、おおまかな記入をしないで、それぞれの時間に実際に行った行動の種類を記入してください。

# 1 仕事

●「休憩時間」や「昼休み」に行った行動も記入してください。  
 「休憩時間」、「昼休み」に職場や学校の人とおしゃべりをしたり、  
 何もなかった場合は「13 休養・くつろぎ」とします。

(1)この日は 次のいずれの日でしたか(当てはまるものすべてに記入してください)										(2)この日の天気はどうでしたか			
旅行・ 行楽 (休暇等)	仕事または 習い事 (通勤等)	出張・ 研修 など	在宅 勤務	療養	休みの日 (休暇・ 休日など)	育児 家事	介護 仕事	その他	その他	その他	1日中雨が 降っていた	一時雨が 降っていた	雨は降らな かった
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

会社に行き仕事を  
しました。  
途中お茶を飲みな  
がら休憩をし、  
休憩後、仕事を  
始めました。



昼休みに食事をし、運動不足解消のために散歩をしました。  
1時から仕事をし、家に帰りました。

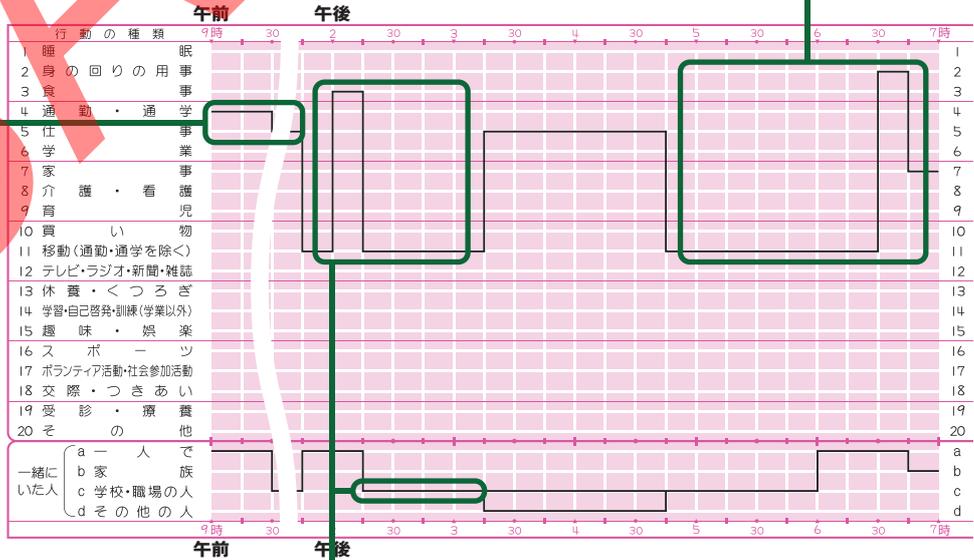
# 2 出張

●出張の記入例です。  
帰りは会社に寄らずに直接帰宅しました。

仕事を終え、家に帰りました。  
家に着いたら着替えをし、持ち物を整理しました。

(1)この日は 次のいずれの日でしたか(当てはまるものすべてに記入してください)										(2)この日の天気はどうでしたか		
旅行・ 行楽 (休暇等)	仕事または 習い事 (通勤等)	出張・ 研修 など	在宅 勤務	療養	休みの日 (休暇・ 休日など)	育児 家事	介護 仕事	その他	その他	1日中雨が 降っていた	一時雨が 降っていた	雨は降らな かった
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

自宅を出て、会社  
に行き仕事をしました。



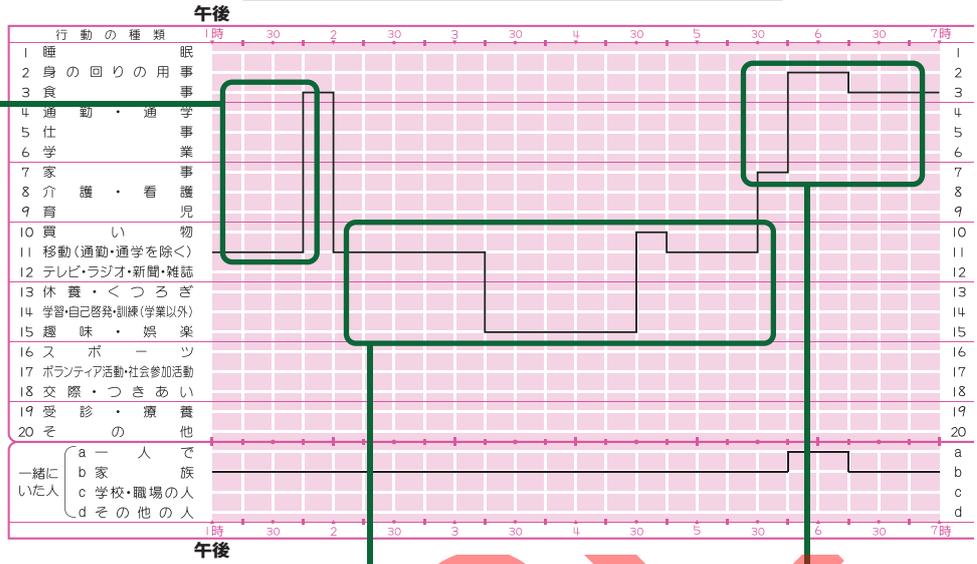
出張先に向かう途中、乗換え駅で食事をしました。  
その後、職場の人に会い、一緒に出張先に向かいました。

# 3 旅行

●家族旅行の記入例です。自家用車で移動しました。

(1)この日は、次のいずれの日でしたか(当てはまるものをすべて記入してください)										(2)この日の天気はどうでしたか		
旅行・行楽	行事または祭典・行事	出張・研修など	在宅勤務	療養	休みの日(休日など)	育児・子どもの看護	介護休業・介護休暇	その他	1日中雨が降っていた	一時雨が降っていた	雨は降らなかった	
●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	

自宅を出発し、途中のサービスエリアで食事をしました。  
(移動中の車中で食事をした場合は、「移動」に線を引いてください。)



サービスエリアを出発、観光地を見物し、おみやげを買いました。その後、ホテルに向かいました。

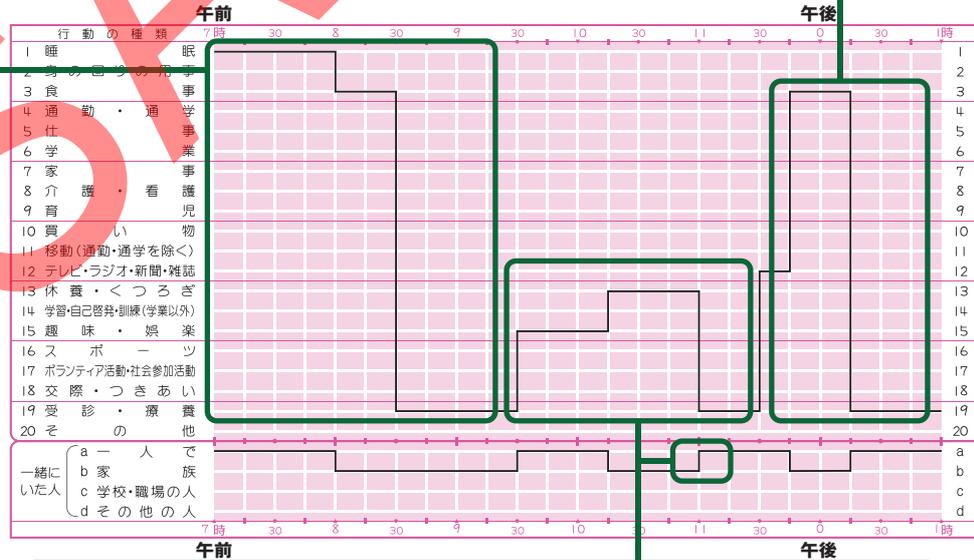
ホテルに着き、荷物を片付けた後、お風呂に入り食事をしました。

# 4 療養

●風邪をひいて療養している記入例です。  
横になるなど何もしていない場合を療養としますが、  
睡眠、食事などは療養とせず、それぞれの行動の種類  
の記入欄に記入します。

(1)この日は、次のいずれの日でしたか(当てはまるものをすべて記入してください)										(2)この日の天気はどうでしたか		
旅行・行楽	行事または祭典・行事	出張・研修など	在宅勤務	療養	休みの日(休日など)	育児・子どもの看護	介護休業・介護休暇	その他	1日中雨が降っていた	一時雨が降っていた	雨は降らなかった	
○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	

朝起きて食事をしました。  
その後、布団に横になり静養していました。

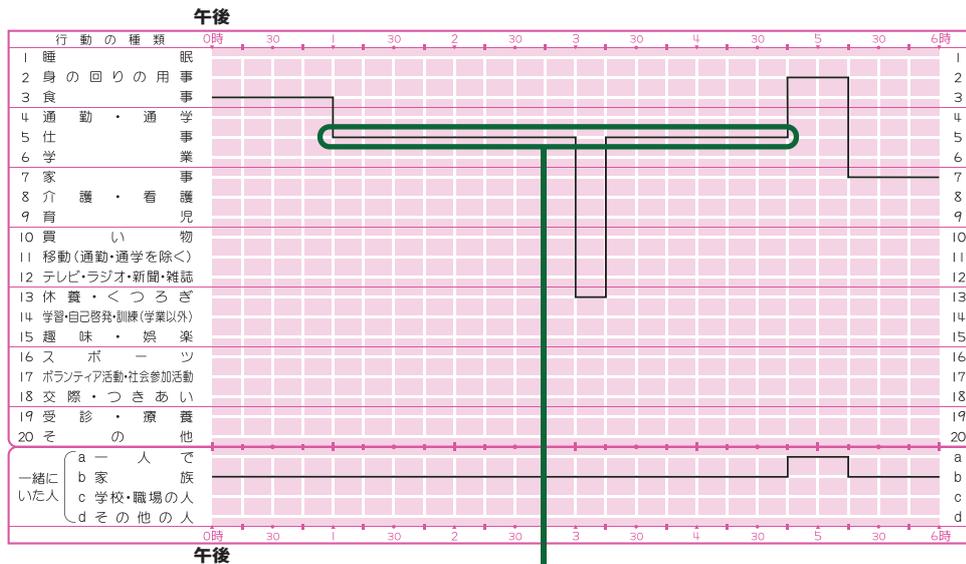


テレビを見た後、食事をし、また横になりました。

本を読んだ後、おやつを食べ、布団に横になり母とおしゃべりをしました。  
しばらくして、母が買い物に行ったので一人で横になっていました。

# 5 農作業

(1)この日は 次のいずれの日でしたか(当てはまるものをすべてに記入してください)										(2)この日の天気はどうでしたか		
旅行・行先または 行先(出張先)	出張・研修 など	在宅 勤務	療養	休みの日 (休職・ 休学・ 休職など)	育児休業・ 介護休業	その他	1日中雨が 降っていた	一時雨が 降っていた	雨は降らな かった			
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

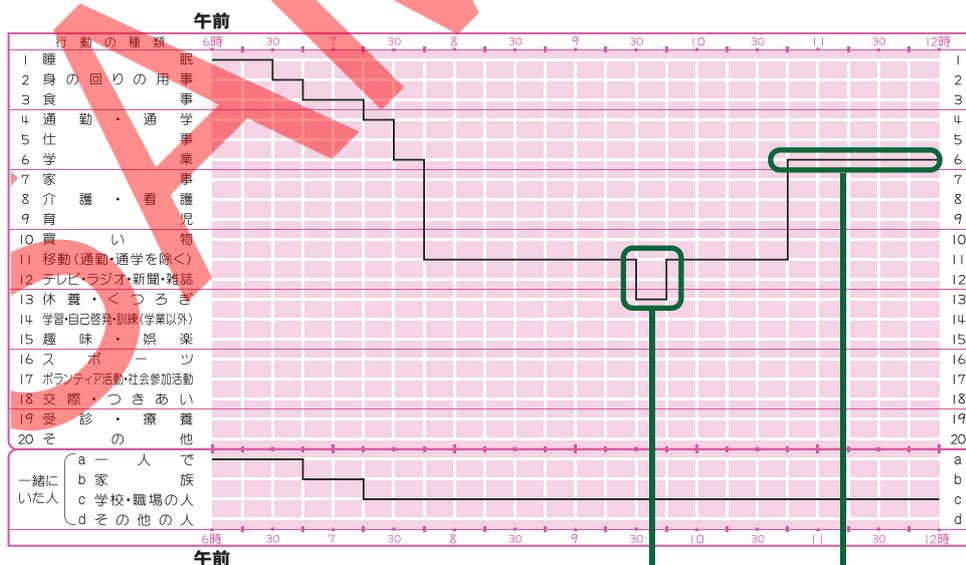


畑で野菜の種まきなどをした後、4時から農機具の手入れをしました。

- ・自家消費分の栽培は「家事」とします。
- ・なお、趣味として行っている場合は、「趣味・娯楽」とします。
- ・農家の親の手伝いは、自家営業の手伝いとみて「仕事」とします。

# 6 修学旅行

(1)この日は 次のいずれの日でしたか(当てはまるものをすべてに記入してください)										(2)この日の天気はどうでしたか		
旅行・行先または 行先(出張先)	出張・研修 など	在宅 勤務	療養	休みの日 (休職・ 休学・ 休職など)	育児休業・ 介護休業	その他	1日中雨が 降っていた	一時雨が 降っていた	雨は降らな かった			
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



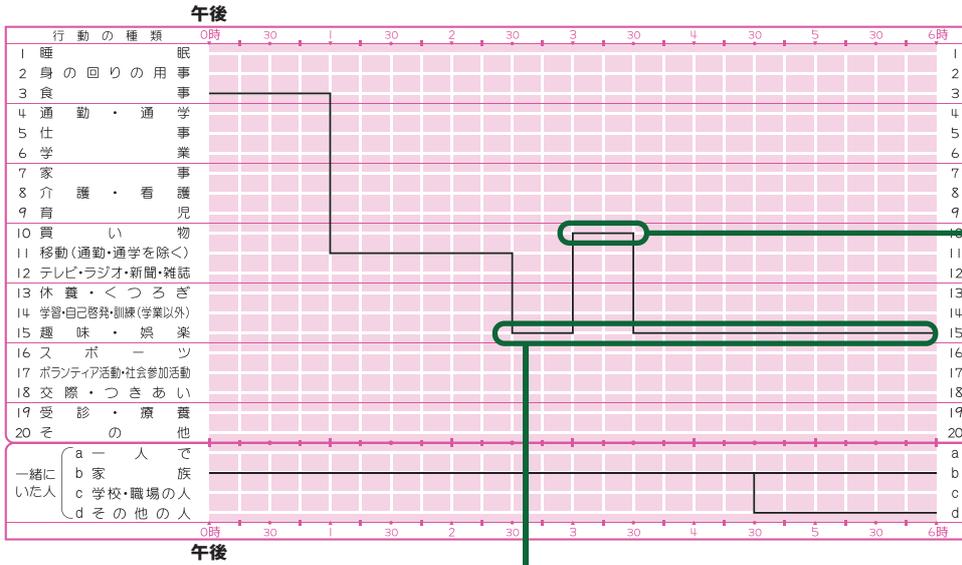
途中、サービスエリアでお菓子を食べて休憩しました。  
(移動中の車中でおやつを食べた場合は、「移動」に線を引いてください。)

〇〇寺を拝観しました。  
(修学旅行の目的となる行動は、「学業」に線を引いてください。)

# 7 祭り

(1)この日は、次のいずれの日でしたか(当てはまるものをすべてに記入してください)	(2)この日の天気はどうでしたか
旅行・行事または 行楽 (外出先での 家族など) <input type="radio"/>	1日中雨が 降っていた <input type="radio"/>
出張・研修 など <input type="radio"/>	一時雨が 降っていた <input type="radio"/>
在宅 勤務 <input type="radio"/>	雨は降らな かった <input type="radio"/>
療養 <input type="radio"/>	
休みの日 (休職・ 休学など) <input type="radio"/>	
育児・介護 などの 家事 <input type="radio"/>	
その他 <input type="radio"/>	

ヨーヨーとお面を買いました。

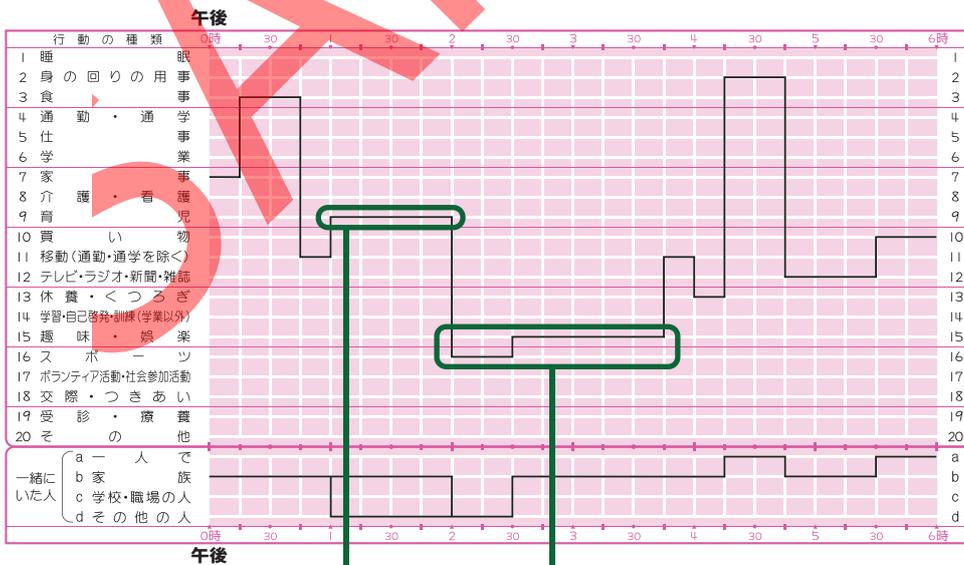


祭りを見物しました。

- ・祭りを単に見物した場合は、「趣味・娯楽」に線を引いてください。
- ・地域の役割として、みこしをかついだり、警備をした場合は「ボランティア活動・社会参加活動」に線を引いてください。

# 8 子供の運動会

(1)この日は、次のいずれの日でしたか(当てはまるものをすべてに記入してください)	(2)この日の天気はどうでしたか
旅行・行事または 行楽 (外出先での 家族など) <input type="radio"/>	1日中雨が 降っていた <input type="radio"/>
出張・研修 など <input type="radio"/>	一時雨が 降っていた <input type="radio"/>
在宅 勤務 <input type="radio"/>	雨は降らな かった <input type="radio"/>
療養 <input type="radio"/>	
休みの日 (休職・ 休学など) <input type="radio"/>	
育児・介護 などの 家事 <input type="radio"/>	
その他 <input type="radio"/>	



小学生の子供の運動会の応援をしました。

保護者の競技に参加しました。  
その後、運動会の様子をビデオ撮影しました。