

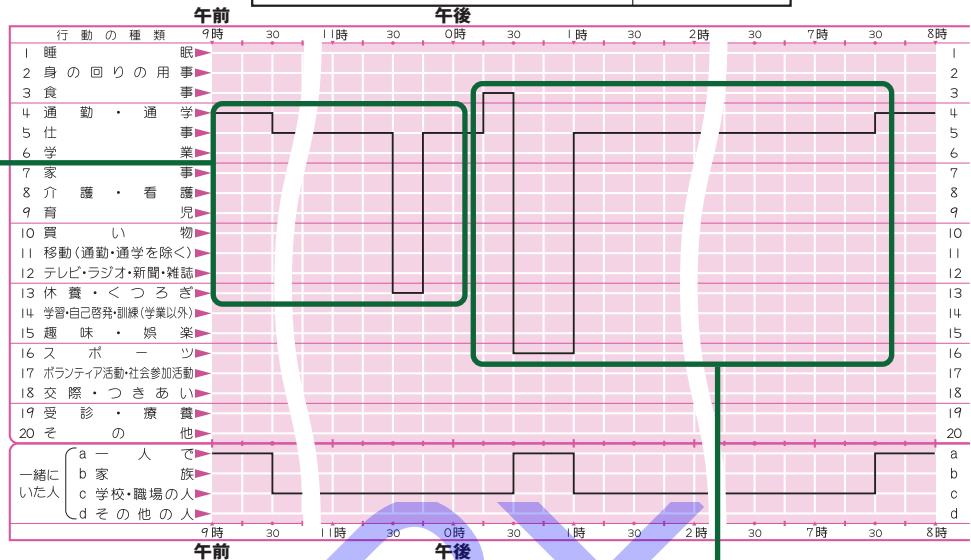
●次のような行動も、おおまかな記入をしなくて、それぞれの時間に実際に行った行動の種類を記入してください。

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 (の予定)	出張・研修 など	出張・在宅勤務 など	療養	休みの日 (休日の日)	育児休業 の看護 休暇	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		
<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。

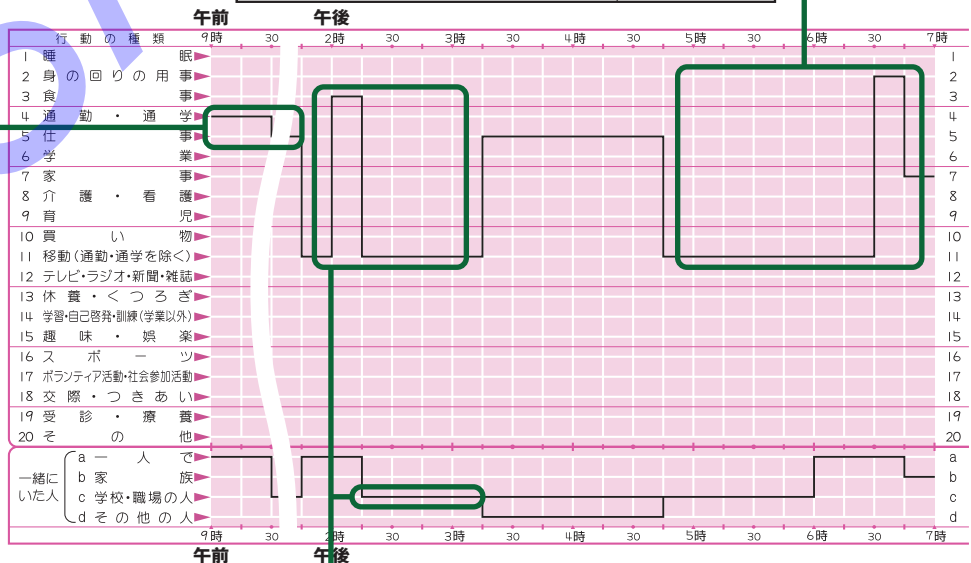
2 出張

●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 (の予定)	出張・研修 など	出張・在宅勤務 など	療養	休みの日 (休日の日)	育児休業 の看護 休暇	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		
<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。



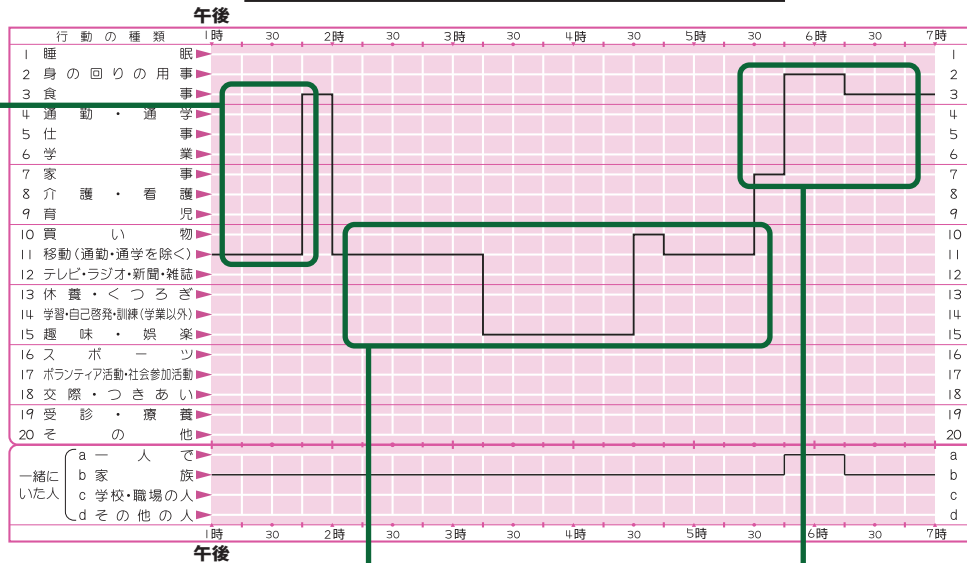
出張先に向かう途中、乗換え駅で食事をしました。
その後、職場の人に会い、一緒に出張先に向かいました。

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 (祝祭日等) 出張・研修 在宅勤務 など 療養 休みの日 (休職、 休学、子の看護 休日等) 休養 育児休業、介護休業、 その他の 介護休業	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。

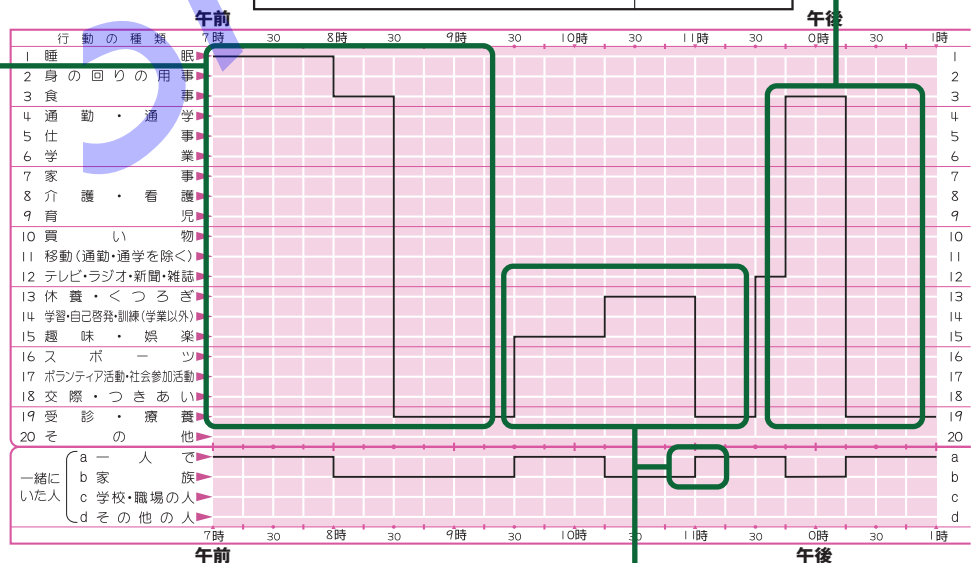
ホテルに着き、荷物を片付けた後、お風呂に入り食事をしました。

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 (祝祭日等) 出張・研修 在宅勤務 など 療養 休みの日 (休職、 休学、子の看護 休日等) 休養 育児休業、介護休業、 その他の 介護休業	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"/>

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。

調査票
6～9ページ