

15分間にいくつかの行動をした場合は、下の例のように記入してください。

午後 3:30	15分	3:45	12分	4:00	3分	7分	4:15	8分
実際の行動	買い物 (15分)	買い物からの帰り (12分)	買った物をしまおう (10分)	5歳の子供と遊ぶ (8分)				
調査票へ記入する行動	買い物	買い物からの帰り	5歳の子供と遊ぶ					

時刻	おもに何をしていましたか
※15分ごとに おもなもの一つだけ記入してください	
3:30	買い物
4:00	買い物からの帰り
4:30	5歳の子供と遊ぶ 夕食のしづく

※4:00から4:15でみた場合は行動時間の長い方の「5歳の子供と遊ぶ」を記入します。

「おもに何をしていましたか」、
「同時に何か他のことをしていましたか」の記入については、
10～13ページも見てください。

自宅がある地域の天気が晴れでも、外出先で雨が降っていた場合
「一時雨が降っていた」に記入してください。

ここに書かれている日の行動について記入してください。

【記入例は この調査票の3ページにも掲載しています】

10月 日(○ 曜日) 05

午後 「調査票を記入する前に」をごらんください

【第1日】

時刻	おもに何をしていましたか ※15分ごとに おもなもの一つだけ 記入してください	同時に何か 他のことを していましたか ※複数ある場合は 一つだけ記入してください	場所 自宅 学校 職場 移動中 他	一緒にいた人 (当てはまるものすべてを○で囲んでください)										
				1 自分	2 配偶者	3 子ども	4 兄弟	5 親	6 その他の家族	7 学校・職場 その他				
0:00	朝食	雑誌を読む	自宅	○										
0:30	会社から帰る	音楽を聴く	自宅	○										
1:00	ケーキを作る(趣味)		自宅	○										
1:30	福祉センターへ行く	雑誌を読む	福祉センター											
2:00	ボランティアとして講演会の受付係をする		福祉センター											
2:30	福祉に関する講演会を聞き学習		福祉センター											
3:00			自宅	○										
3:30	歯科医院へ行く		歯科医院											
4:00	歯科医院で歯の治療を受ける		歯科医院											
4:30	スーパーマーケットで買い物をする		スーパーマーケット											
5:00	家へ帰る		自宅	○										
5:30	小学4年生の子供の勉強をみる		自宅	○										
6:00	母とおしゃべり		自宅	○										
6:30	夕食のしづく		自宅	○										
7:00	着物を着ている間にお茶を飲む		自宅	○										
7:30	夕食	テレビを見る	自宅	○										
8:00	友人の家へ行く		友人の家											
8:30	友人の誕生日会に出席する		友人の家											
9:00			自宅	○										
9:30			自宅	○										
10:00	家へ帰る		自宅	○										
10:30	入浴		自宅	○										
11:00	調査票を記入する		自宅	○										
11:30	インターネットで株のうきを見る	音楽を聴く	自宅	○										
12:00			自宅	○										

家事として行っているのか、趣味として
行っているのかわかるように記入してく
ださい。
【記入例】
菓子作り(趣味)、大作業(家事)、
庭の草とり(家事)、裁縫(家事)、
手芸(趣味)、野菜の栽培(趣味)など

まわりに知っている人がいない場合には
「一人で」とします。

「自宅」とは、ふだん住んでいる場所を
いいます。
なお、庭など自宅の敷地内は「自宅」に
含めます。

「移動中」には、駅のホームやバス停で
電車やバスを待っている場合も含めます。

どのような目的で移動したかがわかるように
記入してください。移動と移動の前後の行動
を区別して記入してください。

最後に「おもに何をしていましたか」、
「場所」、「一緒にいた人」の各欄に
ついて、記入もれの時間がないか
確認してください。

調査票
457ページ

- ・ 15分ごとに記入してください。
- ・ 15分間にいくつかの行動をした場合は、そのうち一番時間が長かったものを記入します。

小学生の例

※中学生以上の方も参考に使ってください。

この日の様子として当てはまるものに記入してください。

また、当てはまるものが二つ以上ある場合は、すべてに記入してください。

自分の家がある場所が晴れでも、外出先で雨が降っていた場合「一時雨が降っていた」に記入してください。

全員が記入してください

16 生活時間について
指定された第1日と第2日の行動について15分単位で記入してください

- (1) この日は 次のいずれの日でしたが (当てはまるものをすべてに記入してください)
旅行・行楽 (旅行) 行楽・在宅勤務 療養 休みの日 (休みの日) 育児休業 (育児休業) 介護休業 (介護休業) その他 (その他)
- (2) この日の天気はどうでしたか
1 日中雨が降っていた 2 一時雨が降っていた 3 雨が降らなかった 4 晴れ

04

【第1日】

時刻	おもに何をしていたか ※15分ごとに おもなもの一つだけ 記入してください	同時に何か 他のことを していましたか ※複数ある場合は 一つだけ記入してください	場所				一緒にいた人 (当てはまるものをすべてを○で囲んでください)							時刻 コーナー	
			1 自 宅	2 学 校	3 移 動	4 そ の 他	1 一 人	2 父 親	3 母 親	4 子 供	5 偶 々	6 そ の 他 の 親 戚	7 学 校 の 他 の 人		
0:00	すいみん														01
0:30															02
1:00															03
1:30															04
2:00															05
2:30															06
3:00															07
3:30															08
4:00															09
4:30															10
5:00															11
5:30															12
6:00															13
6:30															14
7:00															15
7:30															16
8:00	顔をあらう	テレビを見る													17
8:30	朝ごはんを食べる														18
9:00	学校に行く		○												19
9:30	学校のじゅぎょう			○											20
10:00	休み時間に友だちとおしゃべり														21
10:30	学校のじゅぎょう			○											22
11:00	休み時間にサッカーをして遊ぶ														23
11:30	学校のじゅぎょう			○											24
12:00	休み時間に友だちとおしゃべり														25
	学校のじゅぎょう			○											26

下の欄の当てはまる番号を「○」で囲んでください。

睡眠は、お父さんやお母さん、兄弟(姉妹)と一緒に寝ていても「一人で」にします。

同じ行動が続く場合は、2行目から後に「↓」を記入してください。

- 「場所」は一つだけ、「一緒にいた人」は当てはまるものすべてを「○」で囲んでください。
- 3行以上の記入が続く場合は、始まりと終わりを「○」で囲み、その間を線でつなぎます。

休み時間の行動は、「休み時間に○○をした」のように実際に行った行動を記入してください。
何もしなかった場合は、「休み時間」と記入してください。

「おもに何をしていましたか」、「同時に何か他のことをしていましたか」の記入にあたっての注意点

- 子供の世話に関する行動は、その子供の年齢または学校・学年区分がわかるように記入してください。
- 「園芸」、「裁縫」、「菓子作り」、「大作業」などは、趣味として行っているのか、家事として行っているのかわかるように、「菓子作り（趣味）」や「菓子作り（家事）」などと記入してください。
- 副業の場合は、それがわかるように「仕事（副業）」などと記入してください。

◎身の回りの用事に関する行動は

「洗顔」、「衣服の着替え」、「入浴」、「薬の用意と服用」、「医者への往診を受けた」、「巡回入浴サービスを利用した入浴」のように記入してください。

・母親がけがをしている子供の着替えを手伝っている場合は、子供は「着替え」、母親は「小学5年生の子供の着替えを手伝う」などと記入してください。

（注）「子供（小5）」などのように省略しても構いません。

・有料のサービスを受けている場合は「理髪店で散髪」のように有料のサービスを受けていることがわかるように記入してください。

◎食事に関する行動は

「朝食」、「夕食」、「夜食」、「給食」、「おやつ」、「お茶の時間」のように記入してください。

・家族が病気の祖父に食事の手助けをしている場合は、祖父は「食事」、食事の手助けをしている家族は「病気の祖父に食事の手助けをする」と記入してください。

◎移動に関する行動は

「仕事場へ行く」、「学校から帰る」、「買い物に行く」、「営業の仕事で得意先へ行く」、「5歳の子供を病院に連れて行く」のように記入してください。

・どのような目的で移動したかがわかるように記入してください。

◎仕事に関する行動は

「仕事」、「仕事の準備」、「残業」、「仕事（副業）」、「就職試験」、「ハローワークで仕事を探す」、「求人広告誌を読む」のように記入してください。

・出張や外勤など、仕事中に移動した場合は、それがわかるように「出張のため移動」などと記入してください。

◎ボランティア・社会参加活動に関する行動は

「近所の家の掃除を手伝う」、「隣家の高齢者の食事の手助け」、「隣の家の子の遊び相手をする」、「ボランティア活動として町内会で道の草取りをする」、「選挙の投票」のように記入してください。

・「だれに対して」、「どのような手助け」を行ったかがわかるように記入してください。

◎**交際・つきあいに関する行動は**

「友人と電話で話す」、「手紙を書く」、「母とメールをする」、「知人と食事をする」、「結婚式に参加」のように記入してください。

◎**学習に関する行動は**

「学校の授業」、「ホームルーム」、「サッカー部の活動」、「校内清掃」、「学校の宿題」、「学習塾での勉強」、「自動車教習」、「テレビの〇〇講座を見て学習」、「社会通信教育の講座で学習」、「試験のために本を読む」のように記入してください。

- ・「どのような内容」の学習を行っているかがわかるように記入してください。
- ・クラブ活動・習い事・けいこ事は、具体的な項目や内容を記入してください。
- ・職場で命ぜられて受けたものは、「仕事の研修」のように記入してください。

◎**家事などに関する行動は**

「食器を洗う」、「朝食のしたく」、「菓子作り（家事）」、「旅行の用意」、「玄関の掃除」、「ゴミを出す」、「アイロンがけ」、「車の洗車」、「インターネットで食料品を注文する」、「2歳の子供に本を読んであげる」、「高齢の母の入浴を介助」、「運転免許の更新」、「野菜の栽培（家事）」、「庭の草取り（家事）」のように記入してください。

- ・育児の場合は、「公園で遊ぶ3歳の子供を見守る」のように育児の内容を具体的に記入してください。
- ・有料のサービスを受けている場合は、有料のサービスを受けていることがわかるように「ガソリンスタンドで自動車の整備をしてもらう」などと記入してください。
- ・農作業などは、仕事として行っているのか、家事として行っているのか、趣味として行っているのか、わかるように「稲刈り（家事）」などと記入してください。

◎**スポーツ、趣味に関する行動は**

「野球」、「運動不足解消のための散歩」、「菓子作り（趣味）」、「ガーデニング（趣味）」、「サッカー観戦」、「レンタルしたビデオ・DVDを見る」のように記入してください。

- ・具体的な種目や内容を記入してください。

◎**休憩・休養に関する行動は**

「職場の休憩」、「学校の休み時間」、「犬と遊ぶ」、「テレビを見る」、「マンガを読む」のように記入してください。

- ・職場や学校の休憩時間に食事、スポーツや軽い運動をした場合は、その行動を記入してください。