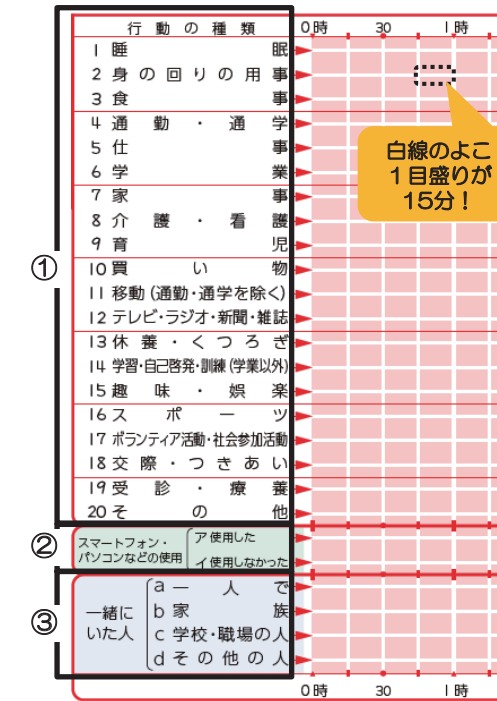


令和3年社会生活基本調査

生活時間についての記入のポイント

本書では、調査票6～9ページ部分に関する記入のポイントを説明しています。
(その他の調査事項については、同封の『調査票の記入のしかた』をご覧ください。)

記入内容のポイント



◆ 調査票6～9ページでは、指定された2日間の

① 「行動の種類」

② 「スマートフォン・パソコンなどの使用」

③ 「一緒にいた人」

の3点について、その時々を午前0時から15分単位で記入します。

◆ 指定された2日間は、調査票の表紙や6ページ及び8ページの上部に記載しています。

◆ 白線のよこ1目盛りが15分となっています。

記入方法のポイント

◆ その時々（15分単位）の行動等の始まりと終わりの時刻が分かるように、

①については区分「1～20」のいずれか1か所

②については区分「ア」又は「イ」のいずれか1か所

③については区分「a～d」の該当する全ての箇所

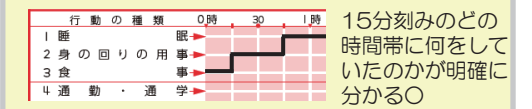
の白線の上によこ線を引く方法で記入します。

◆ 調査票は機械にかかけますので、線は黒の鉛筆又はシャープペンシルと定規を使い、まっすぐに引いてください。

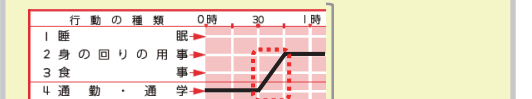
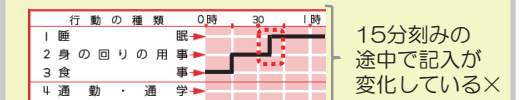
◆ 区分が変わる時刻には、たて線ももれなく引いてください。(たて線を引くことで、行動等の始まりと終わりの時刻を正確に把握することができます。)

線の引き方の例

○ 良い例



× 悪い例



白線ではない箇所に記入されており、行動が不明な時間がある×

行動の種類の内容例示		
行動の種類	内容例示	備考
1 睡眠	夜間の睡眠 昼寝 仮眠 ベッドで眠りに落ちるのを待つ	・就寝から起床までの時間を記入する。 うたたねは「13 休養・くつろぎ」とする。
2 身の回りの用事	洗顔 入浴 トイレ 身じたく 着替え 化粧 整髪 ひげそり 理美容室でのパーマ・カット エステ 巡回入浴サービスを利用した入浴	・自分のための用事をいう。 ・炊事、掃除、洗濯は「7 家事」とする。 ・介護サービスなどを利用して行う場合もここに含める。
3 食事	家庭での食事・飲食 外食店などでの食事・飲食 学校給食 仕事場での食事・飲食	・交際のための食事・飲食は「18 交際・つきあい」とする。 ・間食（おやつ）は「13 休養・くつろぎ」とする。
4 通勤・通学	自宅と仕事場の行き帰り 自宅と学校（各種学校・専修学校を含む）との行き帰り	・途中で寄り道をした場合も、ふだんの経路を大きくはずれない場合の移動の時間はここに含める。
5 仕事	通常の仕事 仕事の準備・後片付け 残業 自宅に持ち帰ってする仕事 アルバイト 内職 自家営業の手伝い 仕事中の移動	・本人または自家の収入を伴う仕事をいう。 ・休憩時間などのため仕事をしない時間は除く。 ・出張先への行き帰りの移動は「11 移動」とする。
6 学業	学校（小学・中学・高校・高専・短大・大学・大学院・予備校など）の授業や予習・復習・宿題 校内清掃 ホームルーム 家庭教師に習う 学園祭の準備	・必修科目として行うものでないクラブ活動・部活動はその内容により「15 趣味・娯楽」、または「16 スポーツ」などとする。 ・学習塾での勉強はここに含める。
7 家事	炊事 食事の後片付け 掃除 ゴミ捨て 洗濯 アイロンかけ つくろいもの ふとん干し 衣類の整理片付け 家族の身の回りの世話 家計簿の記入 株価のチェック・株式の売買 庭の草とり 銀行・市役所などの用事 車の手入れ 家具の修繕	・通勤・通学者などの送迎はここに含める。 ・自家消費用の作物の栽培などもここに含める。ただし、趣味として行っている場合は「15 趣味・娯楽」とする。 ・インターネットによる株価のチェック・株式の売買もここに含める。
8 介護・看護	家族・他の世帯にいる親族に対する日常生活における入浴・トイレ・移動・食事などの手助け 看病	・一時的な病気などで寝ている家族に対する介護・看護もここに含める。 ・家族以外の人に対する無報酬の介護・看護は「17 ボランティア活動・社会参加活動」とする。
9 育児	乳幼児の世話 子供のつきあい 子供の勉強の相手 子供の遊びの相手 乳幼児の送迎 保護者会に出席	・子供の教育に関する行動を含む。 ・就学後の子供の身の回りの世話は「7 家事」とする。
10 買い物	食料品・日用品・電化製品・レジャー用品など各種の買い物 DVDのレンタル	・ウィンドーショッピング、インターネットによる買い物も含む。
11 移動 (通勤・通学を除く)	電車やバスに乗っている時間・待ち時間・乗換え時間 自動車に乗っている時間 歩いている時間	・「4 通勤・通学」以外の移動で、出発地から目的地までの時間をいう。
12 テレビ・ラジオ・新聞・雑誌	テレビ・ラジオの視聴 新聞・雑誌の購読 テレビから録画した番組を見る インターネットでニュースを読む	・テレビ(録画を含む)・ラジオ(録音を含む)・新聞・雑誌による学習は「14 学習・自己啓発・訓練(学業以外)」とする。 ・購入・レンタルなどによるDVDの視聴は「14 学習・自己啓発・訓練(学業以外)」または「15 趣味・娯楽」などとする。
13 休養・くつろぎ	家族との団らん 仕事場または学校の休憩時間 おやつ・お茶の時間 食休み うたたね 家族の見舞い	・テレビ・ラジオなどを視聴しながらくつろいだ時間は「12 テレビ・ラジオ・新聞・雑誌」とする。
14 学習・自己啓発・訓練 (学業以外)	学級・講座・教室 社会通信教育 テレビ・ラジオによる学習 クラブ活動・部活動で行うパソコン学習など 自動車教習	・個人の自由時間に行う学習をいう。 ・職場で命ぜられて受けた研修は「5 仕事」とする。 ・学校の宿題の「自由研究」は「6 学業」とする。
15 趣味・娯楽	映画・美術・スポーツなどの観覧・鑑賞 観光地の見物ドライブ ペットの世話 ゲーム機で遊ぶ 趣味としての読書 マンガを読む クラブ活動・部活動での楽器の演奏	・菓子作り・園芸・日曜大工など、趣味として行っている場合はここに含める。
16 スポーツ	各種競技会 全身運動を伴う遊び 家庭での美容体操 クラブ活動・部活動で行う野球など(学生が授業などで行うスポーツを除く) つり	・運動としての散歩を含む。ただし、特別の目的がある移動(職場に歩いて行く)は含めない。
17 ボランティア活動・社会参加活動	(ボランティア活動) 道路や公園の清掃 施設の慰問 点訳 手話 災害地などへの援護物資の調達 献血 高齢者の日常生活の手助け 民生委員 子供会の世話 美術館ガイド リサイクル運動 交通安全運動 スポーツ大会の運営 (社会参加活動) 労働運動 政治活動 布教活動 選挙の投票	・自分の所属する町内会・PTA・同業者団体のために行う世話はここに含める。 ・自分の所属する地域・団体で行うバザー、お祭り、運動会などへの単なる参加は「10 買い物」、「15 趣味・娯楽」、「16 スポーツ」などとする。
18 交際・つきあい	知人と飲食 冠婚葬祭 同窓会への出席・準備 あいさつ 回り 友人の見舞い 友達との電話・会話 友達とのメール・SNSでのやり取り 手紙を書く	・交際のための趣味・娯楽、スポーツはそれぞれ「15 趣味・娯楽」、「16 スポーツ」とする。
19 受診・療養	病院での受診・治療 自宅での療養	
20 その他	求職活動 墓参り 仏壇を拝む 調査票を記入する	

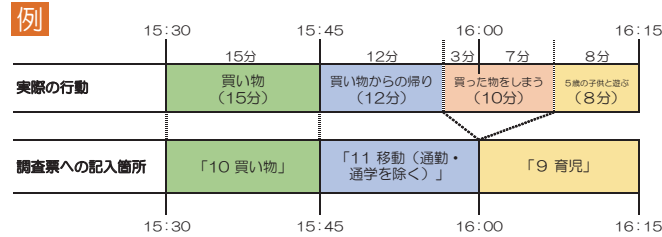
- ◆ 令和3年社会生活基本調査に関することは、統計局ホームページでご覧になれます。
- ◆ 統計局ホームページでは、「生活時間について」の記入例を複数掲載していますので、こちらも参考にしてください。

社会生活基本調査

行動等の考え方のポイント

「行動の種類」の考え方

- ◆ 15分間にいくつかの行動をした場合は、**そのうち最も時間が長かったものを記入**します。



- ◆ 15分間にいくつかの行動を同時にしていた場合は、**そのうち主に行っていた行動について記入**します。

「スマートフォン・パソコンなどの使用」の考え方

- ◆ 移動中にスマートフォンを使用して音楽を聴いたり、仕事中にパソコンを使ったりするなど、1日の中で「スマートフォン・パソコンなど」を使用した場合は、該当する時間を「ア 使用した」とし、それ以外は「イ 使用しなかった」とします。
- ◆ 「行動の種類」で記入した行動の内容にかかわらず、その時々(15分単位)の使用状況に応じて記入します。
- ◆ ここでいう「スマートフォン・パソコンなど」には、携帯電話、タブレット型端末を含みます。
- ◆ **ゲーム機や携帯音楽プレイヤーは含みません。また、テレビでインターネットを利用する場合も含みません。**
- ◆ 15分間のうち、半分以上の時間で使用していた場合は、「ア 使用した」に記入します。
- ◆ 睡眠中など、「操作する、見る、聞く」といった意識をしていない場合は、「イ 使用しなかった」に記入します。

「一緒にいた人」の考え方

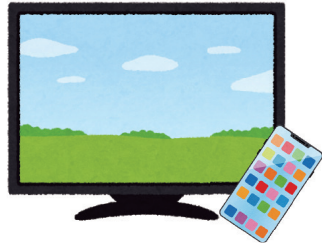
- ◆ 「一緒にいた人」とは、**会話をしようと思えばその人と普通に話ができる程度の距離にいる人**をいいます。例えば、スマートフォン・パソコンなどを使用しなければ会話ができる人がいない場合(電話やリモート通話)には、「a 一人で」に記入します。
- ◆ 通勤や買い物などで、**群衆の中**にいる場合や近く知っている人がいない場合は、「a 一人で」としてください。
- ◆ 睡眠中に関しては必ず「a 一人で」としてください。
- ◆ 同居していない家族も「b 家族」に含みます。

記入例

行動例における記入のポイント①

- 0:00~ 0:30
- テレビを見ながら、最新ニュースをスマートフォンで検索しました。
- ◆ テレビを見ていましたが、別の行動で同時にスマートフォンを使っていたため、「ア 使用した」に記入します。
 - ◆ 0時過ぎまで起きていた場合は記入を忘れやすいので注意してください。

- 0:30~ 6:15
- 家族と同じ部屋で就寝しました。
- ◆ 家族もいましたが、睡眠中は、「a 一人で」に記入します。



行動例における記入のポイント③

- 12:30~13:00
- 職場から帰る途中で、ふだんの通勤経路を大きくはずれて寄り道をしました。この時ずっと、スマートフォンで音楽を聴いていました。
- ◆ この場合は「4 通勤・通学」とはせず、「11 移動(通勤・通学を除く)」とします。

- 13:00~17:15
- 美術館で作品を鑑賞した後、福祉の集いに受付係として参加し、その後職場の人と講演を聞きました。講演会の後、歯科医院で治療を受け、夕食のための買い物をして帰宅しました。

- 17:30~18:00
- 子供の勉強をみました。この時、わからないことがあったため、スマートフォンで3分程度、学習サイトを閲覧しました。
- ◆ スマートフォンを使用しましたが、15分間の半分に満たない使用時間であったため、「イ 使用しなかった」に記入します。

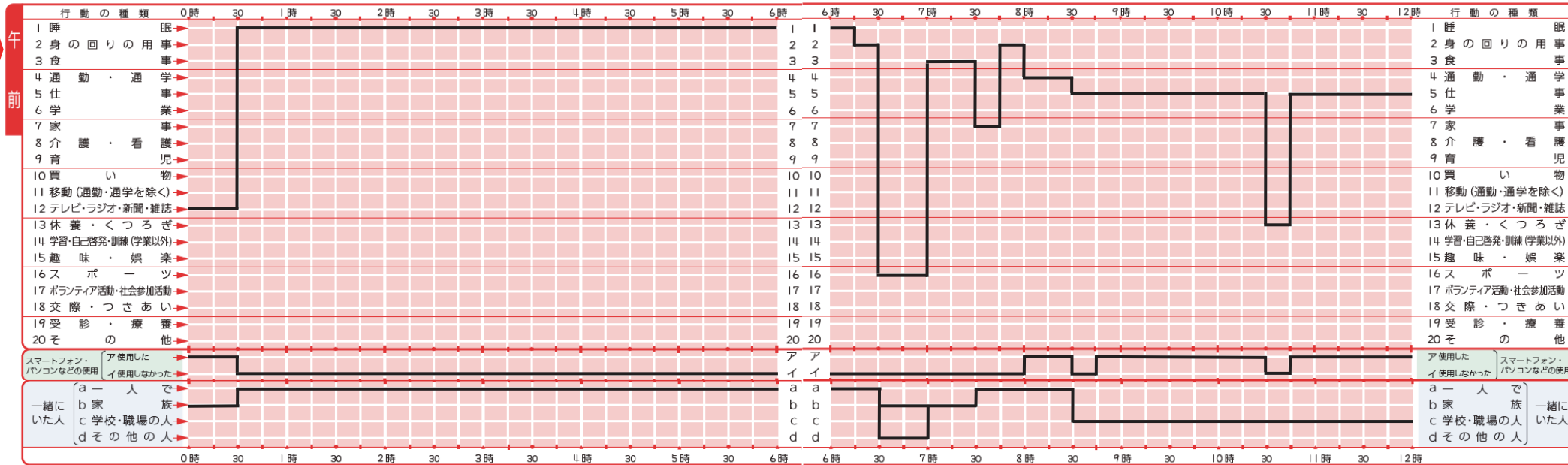


ここに書かれている日について記入してください。

25 生活時間について (つづき)

記入に当たっては「生活時間についての記入のポイント」をごらんください

10月●●日(● 曜日) 【第1日】



行動例における記入のポイント②

- 6:30~ 7:00
- 家族と近所の人と一緒にウォーキングをしました。この時ずっと、スマートフォンで歩数計アプリを稼働させていました。
- ◆ スマートフォンでアプリケーションを稼働していましたが、「操作する、見る、聞く」といった状態ではなかったため、「イ 使用しなかった」に記入します。
 - ◆ 一緒にいた人は該当する全ての区分に記入するため、「b 家族」と「d その他の人」の2か所に記入します。

- 8:00~ 8:30
- 通勤中にタブレット型端末で新聞・雑誌などを読んでいました。
- ◆ この場合は主に行っていた「4 通勤・通学」とします。

- 8:30~12:00
- 10分間の朝礼のあと、パソコンで仕事をしました。休憩時には、職場の人とおしゃべりをしました。
- ◆ 休憩時間は職場の人とおしゃべりをして過ごしたため、「13 休養・くつろぎ」とします。

行動例における記入のポイント④

- 19:00~19:30
- 食事中にテレビを見ました。
- 20:00~20:30
- インターネットショッピングをしました。
- ◆ インターネットを利用した際の行動は、インターネットを利用していない場合の行動と同様の「行動の種類」で記入します。

- 20:30~21:30
- パソコンでビデオ通話アプリを使って、友人と会話をしました。この時ずっと、部屋では一人でいました。
- ◆ パソコンなどを使わずに話ができる人は誰もいなかったため、「a 一人で」に記入します。

- 21:30~22:00
- 入浴しました。
- 22:00~22:30
- 柔軟体操をしながら、スマートフォンで動画を見ました。

- 22:30~23:30
- ラジオを聞きながらくつろぎました。
- ◆ この場合は、「13 休養・くつろぎ」とはせず、「12 テレビ・ラジオ・新聞・雑誌」とします。

行動の種類具体的な例を4ページに記載していますので、参考にしてください。