



# 行動等の考え方のポイント

## 「おもに何をしていましたか」及び「同時に何か他のことをしていましたか」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。

例

時刻	15:30	15:45	16:00	16:15
実際の行動	コンビニで買い物をする (15分)	家へ帰る (12分)	買った物をしまう (10分)	5歳の子供と遊ぶ (8分)
調査票への記入内容	コンビニで買い物をする	家へ帰る	5歳の子供と遊ぶ	

◆ 何かしながら他の行動もした場合は、「同時に何か他のことをしていましたか」欄にその行動を**一つだけ記入**してください。例えば、音楽を聴きながら会社へ行った場合は、「おもに何をしていましたか」欄に「会社へ行く」、「同時に何か他のことをしていましたか」欄に「音楽を聴く」と記入します。

◆ 同じ行動が続く場合は、**2行目以降に「↓」を記入**してください。

◆ 起床、就寝、帰宅など、**一時点を表す行動は記入**しません。

## 「スマートフォンの使用」及び「パソコンなどの使用」の考え方

◆ 記入した行動のためにスマートフォンを使用した場合は「スマートフォンの使用」欄、パソコンなどを使用した場合は「パソコンなどの使用」欄にそれぞれ「○」を記入してください。

◆ 例えば、会社へ行く時にスマートフォンを使って音楽を聴いた場合など、記入した行動のために使用したものでない場合は、「スマートフォンの使用」欄及び「パソコンなどの使用」欄に記入しません（この例の場合は、「同時に何か他のことをしていましたか」欄の方に「音楽を聴く」と記入し、「スマートフォンの使用」欄に「○」を記入します。）。

◆ **3行以上の記入が続く場合は、始まりと終わりの時刻に「○」を記入し、その間を線でつなぎます。**

◆ パソコンや携帯電話、タブレット型端末など**スマートフォン以外の機器を使用した場合は、「パソコンなどの使用」欄に「○」を記入**します。なお、**ゲーム機や携帯音楽プレイヤーは「パソコンなど」には含めません。**

## 「場所」の考え方

◆ **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。**

◆ 「1 自宅」とは、**ふだん住んでいる場所**をいいます。なお、**庭などの自宅の敷地内は「1 自宅」に含めます。**

◆ 「3 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。**

## 「一緒にいた人」の考え方

◆ **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。**

◆ 「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、「**1 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**に知っている人がいない場合は、「**1 一人で**」としてください。

◆ 睡眠中に関しては必ず「**1 一人で**」としてください。

◆ 同居していない家族も**家族に含めます。**

# 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。  
◆ テレビを見ていたが、同時にスマートフォンでニュースを見ていたため、「同時に何か他のことをしていましたか」欄にも記入します。  
また、ニュースはスマートフォンで見ていたため、「スマートフォンの使用」欄に記入します。



### 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、「1 一人で」に記入します。

### 6:30~7:00

家族（配偶者・子供）と近所の人と一緒に、ウォーキングをしました。  
◆ 一緒にいた人は該当する全ての区分に記入するため、「4 子」、「5 配偶者」及び「7 学校・職場・その他の人」の3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を読み、途中でスマートフォンを使いアプリのゲームをしました。  
◆ スマートフォン以外の機器を使用した場合は、「パソコンなどの使用」欄に記入します。

### 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。休憩時間にはお茶を飲んでいました。  
◆ 仕事の途中で休憩時間や休休みがあった場合には、単に「仕事」とだけ記入せずに「休憩時間に○をした」のように実際に行った行動を記入してください。  
◆ 別々に仕事をしていても、会話をしようと思えばその人と普通に話ができるような場合は、「7 学校・職場・その他の人」に記入します。

全員が記入してください

19 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】

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	スマートフォンの使用	パソコンなどの使用	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 1 自宅 2 学校 3 職場 4 その他	一緒にいた人 (当てはまるものをすべて○で囲んでください)							時刻コード	
						1	2	3	4	5	6	7		
0:00	テレビを見る			インターネットでニュースを見る	自宅									01
0:30	↓			↓	自宅									02
1:00	↓			↓	自宅									03
1:30	↓			↓	自宅									04
2:00	↓			↓	自宅									05
2:30	↓			↓	自宅									06
3:00	↓			↓	自宅									07
3:30	↓			↓	自宅									08
4:00	↓			↓	自宅									09
4:30	↓			↓	自宅									10
5:00	↓			↓	自宅									11
5:30	↓			↓	自宅									12
6:00	↓			↓	自宅									13
6:30	洗面				自宅									14
7:00	ウォーキング				自宅									15
7:30	朝食のしたく			洗たく機をセットする	自宅									16
8:00	朝食				自宅									17
8:30	洗たく物を干す				自宅									18
9:00	着替え				自宅									19
9:30	会社へ行く			新聞を読む	職場									20
10:00	仕事			アプリのゲームをする	職場									21
10:30	↓			↓	職場									22
11:00	↓			↓	職場									23
11:30	↓			↓	職場									24
12:00	↓			↓	職場									25
12:30	↓			↓	職場									26
13:00	↓			↓	職場									27
13:30	↓			↓	職場									28
14:00	↓			↓	職場									29
14:30	↓			↓	職場									30
15:00	↓			↓	職場									31
15:30	↓			↓	職場									32
16:00	↓			↓	職場									33
16:30	↓			↓	職場									34
17:00	↓			↓	職場									35
17:30	↓			↓	職場									36
18:00	↓			↓	職場									37
18:30	↓			↓	職場									38
19:00	↓			↓	職場									39
19:30	↓			↓	職場									40
20:00	↓			↓	職場									41
20:30	↓			↓	職場									42
21:00	↓			↓	職場									43
21:30	↓			↓	職場									44
22:00	↓			↓	職場									45
22:30	↓			↓	職場									46
23:00	↓			↓	職場									47
23:30	↓			↓	職場									48

ここに書かれている日について記入してください。

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

【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	スマートフォンの使用	パソコンなどの使用	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 1 自宅 2 学校 3 職場 4 その他	一緒にいた人 (当てはまるものをすべて○で囲んでください)							時刻コード	
						1	2	3	4	5	6	7		
12:00	朝食			雑誌を読む	自宅									49
12:30	↓			↓	自宅									50
13:00	↓			↓	自宅									51
13:30	↓			↓	自宅									52
14:00	↓			↓	自宅									53
14:30	↓			↓	自宅									54
15:00	↓			↓	自宅									55
15:30	↓			↓	自宅									56
16:00	↓			↓	自宅									57
16:30	↓			↓	自宅									58
17:00	↓			↓	自宅									59
17:30	↓			↓	自宅									60
18:00	↓			↓	自宅									61
18:30	↓			↓	自宅									62
19:00	↓			↓	自宅									63
19:30	↓			↓	自宅									64
20:00	↓			↓	自宅									65
20:30	↓			↓	自宅									66
21:00	↓			↓	自宅									67
21:30	↓			↓	自宅									68
22:00	↓			↓	自宅									69
22:30	↓			↓	自宅									70
23:00	↓			↓	自宅									71
23:30	↓			↓	自宅									72
24:00	↓			↓	自宅									73
24:30	↓			↓	自宅									74
25:00	↓			↓	自宅									75
25:30	↓			↓	自宅									76
26:00	↓			↓	自宅									77
26:30	↓			↓	自宅									78
27:00	↓			↓	自宅									79
27:30	↓			↓	自宅									80
28:00	↓			↓	自宅									81
28:30	↓			↓	自宅									82
29:00	↓			↓	自宅									83
29:30	↓			↓	自宅									84
30:00	↓			↓	自宅									85
30:30	↓			↓	自宅									86
31:00	↓			↓	自宅									87
31:30	↓			↓	自宅									88
32:00	↓			↓	自宅									89
32:30	↓			↓	自宅									90
33:00	↓			↓	自宅									91
33:30	↓			↓	自宅									92
34:00	↓			↓	自宅									93
34:30	↓			↓	自宅									94
35:00	↓			↓	自宅									95
35:30	↓			↓	自宅									96

## 行動例における記入のポイント②

### 12:00~12:30

朝食を食べながら、タブレット型端末で雑誌を読みました。  
◆ 新聞、雑誌、マンガ、文庫本など、どのような種類の読み物かがわかるように記入してください。

### 13:00~14:00

趣味であるケーキ作りをしました。  
◆ 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。  
【例】  
菓子作り(趣味)、大作業(家事)、庭の草取り(家事)、手芸(趣味)、野菜の栽培(趣味) など

### 14:00~17:15

福祉センターで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、美容院で髪を切り、夕食のための買い物をして帰宅しました。福祉センターへ行く途中、作ったケーキの写真をSNSに投稿しました。  
◆ 「外出」などの大まかな記入ではなく、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。移動と移動前後の行動を区別して記入してください。  
◆ 単にSNSと記入するのではなく、SNSで何をしていたのかわかるように記入してください。

### 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、学習用サイトを閲覧しました。  
◆ おもな行動として記入している子供の勉強をみるために、少しでもスマートフォンを使用したため、「スマートフォンの使用」欄に記入します。

### 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、「1 一人で」に記入します。

### 23:00~23:30

パソコンで株価をチェックしながら、スマートフォンで音楽を聴きました。  
◆ おもな行動と同時にしていた行動の両方でスマートフォン、パソコンなどを使用した場合は、それぞれの使用欄に記入します。

「おもに何をしていましたか」欄、「同時に何か他のことをしていましたか」欄の記入については、4ページの注意点も確認してください。