

25 生活時間

調査票 6～9 ページの「25 生活時間」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」

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6～9 ページの上部に記載されています。

- その時々（15分単位）の行動の始まりと終わりの時刻が分かるように、
 - ・「① 行動の種類」については、区分「1～20」のいずれか1か所
 - ・「② スマートフォン・パソコンなど」の使用については、「ア 使用した」または「イ 使用しなかった」のいずれか1か所
 - ・「③ 一緒にいた人」については、区分「a～d」の該当するすべての箇所の白線に黒の鉛筆またはシャープペンシルと定規を使い、まっすぐよこ線を引いてください。
- 区分が変わる時刻には、たて線も引いてください。
(たて線を引くことで、行動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。)

「生活時間」の記入方法は
24 ページの「記入例」を参考にしてください。

「① 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。

	15:30	15:45	16:00	16:15
	15分	12分	3分	7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 しまう (10分)	5歳の子供 と遊ぶ (8分)
調査票への 記入内容	「10 買い物」	「11 移動(通勤・通学 を除く)」	「9 育児」	
	15:30	15:45	16:00	16:15

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

「② スマートフォン・パソコンなど」の使用方法

- 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」を使用した場合に、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。
- 睡眠中にスマートフォンで音楽を流していた場合や、散歩中にスマートフォンで歩数計アプリを稼働させていた場合などは、「操作する、見る、聞く」といった意識をしていないため、「イ 使用しなかった」に記入します。
- 「① 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。
- 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。
- 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めます。
- ゲーム機や携帯音楽プレイヤーは含めません。
また、テレビでインターネットを利用する場合も含めません。

「③ 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（電話やりモート通話）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に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」に含めます。

指定された2日間の行動について、
その時々^①の行動の始まりと終わりの時刻がわかるように記入してください。

調査票は機械にかけますので、黒の鉛筆またはシャープペンシルと定規を使い、
白線にまっすぐ線を引いてください。たて線ももれなく引いてください。

線の引き方 良い例 ○

15分刻みのどの時間帯に何をしていたかが明確に分かる

線の引き方 悪い例 ×

行動の不明な時間がある

15分刻みの途中で記入が変化している

白線ではない箇所に記入されている

記入例

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。

25 生活時間 (つづき)

記入に当たっては「調査票の記入のしかた」をごらんください
指定された日の行動について15分単位で定規を使って白線に記入してください
いくつかの行動を同時にしていた場合は主な行動のみ記入してください

10月●●日(●曜日)【第1日】

①睡眠の時間も記入してください。

②0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。

③テレビを観ながら、スマートフォンを使用した場合は、「②スマートフォン・パソコンなど」を「ア 使用した」とします。

④家族と一緒にいる場合でも、睡眠中は、「a 一人で」に記入します。

⑤通勤中にタブレット型端末で新聞を読んだ場合、おもに行っていた「4 通勤・通学」とします。

⑥休憩時間に職場の人と雑談をした場合、「13 休養・くつろぎ」とします。

⑦「③一緒にいた人」は該当するすべての区分に記入します。

行動例における記入のポイント

①睡眠の時間も記入してください。

②0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。

③テレビを観ながら、スマートフォンを使用した場合は、「②スマートフォン・パソコンなど」を「ア 使用した」とします。

④家族と一緒にいる場合でも、睡眠中は、「a 一人で」に記入します。

⑤通勤中にタブレット型端末で新聞を読んだ場合、おもに行っていた「4 通勤・通学」とします。

⑥休憩時間に職場の人と雑談をした場合、「13 休養・くつろぎ」とします。

⑦「③一緒にいた人」は該当するすべての区分に記入します。

「① 行動の種類」の内容例示

○：該当する例 ×：該当しない例

- 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

× うたたね (→「13 休養・くつろぎ」)
- 2 身の回りの用事

自分のための用事をいいます。
・介護サービスなどを利用して行う場合もここに含めます。

○ 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

× 炊事、掃除、洗濯 (→「7 家事」)
- 3 食事

○ 家庭、仕事場、外食店などでの食事・飲食 学校給食

× 交際のための食事・飲食 (→「18 交際・つきあい」)
間食 (おやつ) (→「13 休養・くつろぎ」)
- 4 通勤・通学

・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ます。

○ 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

× 営業先へ行く (→「5 仕事」) 仕事帰りの居酒屋から家に帰る (→「11 移動」)
- 5 仕事

本人または自家の収入を伴う仕事をいいます。
・休憩時間など仕事をしない時間は除きます。

○ 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 就業中の研修
アルバイト 内職 自家営業の手伝い 仕事中の移動 有償のインターンシップ

× 出張先への行き帰りの移動 (→「11 移動」)
- 6 学業

小学校、中学校、高校、大学等での学校教育に関連する学業、研究などをいいます。
・学習塾での勉強もここに含めます。

○ 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 無償のインターンシップ

× 必修科目として行うものでないクラブ活動・部活動
(→「15 趣味・娯楽」または「16 スポーツ」など)

7 家事

- ・趣味として行うものには含めません。
- ・通勤・通学者などの送迎はここに含めます。
- ・自家消費用の作物の栽培などもここに含めます。

☐ 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

☒ 趣味としての家庭菜園、趣味としての料理、趣味としての菓子作り (→「15 趣味・娯楽」)

8 家族への介護・看護

- ・年齢問わず、こどもの看護も含めます。
- ・一時的な病気などで寝ている家族に対する介護・看護もここに含めます。

☐ 家族などに対する日常生活の手助け (入浴・トイレ・移動・食事など) 看病

☒ 家族以外の人に対する無報酬の介護・看護 (→「17 ボランティア活動・社会参加活動」)

9 育児

- ・勉強をみるなど、教育に関することや学校行事に関することはこどもの年齢を問わず「9 育児」とします。
- ・こどもの看護は年齢を問わず「9 育児」ではなく、「8 家族への介護・看護」に含めます。
- ・お風呂に入れるなど、身の回りの世話に関することは就学前は「9 育児」、就学後は「7 家事」とします。

☐ 乳幼児の世話 こどものつきそい こどもの勉強をみる こどもの遊びの相手 乳幼児の送迎 保護者会に出席 孫の世話

☒ こどもの看病 (→「8 家族への介護・看護」) 小学生のこどもの世話 (→「7 家事」) こどもとテレビを見る (→「12 テレビ・ラジオ・新聞・雑誌」) こどもとゲームをする (→「15 趣味・娯楽」)

10 買い物

- ・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めます。

☐ 食料品・日用品・電化製品・レジャー用品など各種の買い物

☒ 図書館で本を借りる (→「15 趣味・娯楽」) 美容院で髪を切る (→「2 身の回りの用事」)

11 移動 (通勤・通学を除く)

- 「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います。

☐ 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

☒ 営業中の移動 (→「5 仕事」) 犬の散歩、湖までドライブ (→「15 趣味・娯楽」) 塾へ行く (→「4 通勤・通学」)

12 テレビ・ラジオ・新聞・雑誌

- ・ここでのテレビとは「地上波」「BS」「CS」「CATV」に限ります。
- ・ビデオオンデマンド (VOD) のように、インターネットを通じてユーザーが自分の好きな時間に好きな動画コンテンツを視聴できるサービスを視聴した場合は「15 趣味・娯楽」とします。
- ・過去に放送したテレビ番組のVOD配信サービスは、テレビ放送そのものを録画したものではなく、番組コンテンツとしてインターネットを通じて提供されるものであるため、「15 趣味・娯楽」とします。

☐ テレビで映画を見る 録画した番組を見る パソコンでテレビ番組を見る ワンセグ視聴 インターネットでニュースを読む

☒ テレビの〇〇講座を見て学習 (→「14 学習・自己啓発・訓練 (学業以外)」) 動画配信サービス・購入・レンタルなどによる映画、番組等の視聴 (→「15 趣味・娯楽」)

13 休養・くつろぎ

- 何もしない。物思いにふける。リラックスする。休養するなどの行動をいいます。
- ・他に行動をしていればその行動の方に記入します。

☐ 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

☒ テレビなどを視聴しながらくつろぐ (→「12 テレビ・ラジオ・新聞・雑誌」) こどもの習い事に付き添いぼんやりと待つ (→「9 育児」)

14 学習・自己啓発・訓練 (学業以外)

- 個人の自由時間に行う学習をいいます。

☐ 資格試験の勉強 料理教室 陶芸の体験教室 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

☒ 職場で命ぜられて受けた研修 (→「5 仕事」) 学校の宿題の「自由研究」 (→「6 学業」)

15 趣味・娯楽

- 趣味・娯楽として行っているものであり、料理や庭の手入れ、衣類の制作などであっても趣味として行っているものであれば含めます。

☐ 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 マンガを読む クラブ活動・部活動での楽器の演奏 SNSの視聴・投稿 趣味としての読書、趣味としての園芸、趣味としての衣類制作

☒ 家事としての料理、家事としての庭の手入れ、家事としての衣類の手入れ (→「7 家事」)

16 スポーツ

- ・ 稽古事など人から教えてもらう場合も含めます。
- ・ 学校の部活動、クラブ活動で行うスポーツも含めます。
- ・ 運動としての散歩を含めます。

○

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

×

通勤のため自転車で駅まで行く (→「4 通勤・通学」)
体育の授業でサッカーをする (→「6 学業」)

17 ボランティア活動・社会参加活動

無償(交通費など実費程度の支払いは有償とはみなさない)で、
家族以外の者または団体に奉仕すること及びそれに関連する行動をいいます。

○

<ボランティア活動> 道路や公園の清掃 手話 災害地などへの援護物資の調達 献血 民生委員
こども会の世話 美術館ガイド 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

×

自分の所属する地域・団体で行うバザーでの買い物、お祭り、運動会などへの単なる参加
(→「10 買い物」、「15 趣味・娯楽」、「16 スポーツ」など)

18 交際・つきあい

人との交流、付き合いを目的とした行動をいいます。
・ 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」
とします。

○

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 (→「15 趣味・娯楽」)
交際のためのスポーツ (→「16 スポーツ」)

19 受診・療養

医者、歯医者、マッサージ師等から医療に関するサービスを受けることをいいます。
病気、高齢、身体的不自由等の理由でふとんやベッドにいる状態をいいます。

○

病院での受診・治療 自宅での療養

×

こどもの看病 (→「8 家族への介護・看護」)
デイサービスで習字・絵画 (→「14 学習・自己啓発・訓練(学業以外)」)

20 その他

○

求職活動 墓参り 仏壇を拝む 調査票を記入する

×

犬の散歩 (→「15 趣味・娯楽」) 営業中の移動 (→「5 仕事」)

仕事の内容	記 入 例 ※下記のように具体的に記入してください		
● 事業の経営や管理的な仕事	会社社長 工場経営者	総務課長 協会理事	
● 専門的または技術的な仕事	インテリアデザイナー あん摩マッサージ指圧師 特別支援学校教員 弁護士 プログラマー 保育士	電気化学技術者 歯科医師 小学校教員 ケアマネジャー 薬剤師 プロ野球選手	土木機械設計技師 看護師 学習塾教師 舞踊家 測量士 宗教家
● 事務的な仕事	経理事務員 貯金窓口事務員	電子計算機オペレーター 電気メーター検針員	パソコン操作員 タクシー配車係
● 商品の仕入れ・販売の仕事	小売店主 自動車のセールス員	コンビニエンスストア販売員 保険外交員	販売店員 化粧品訪問販売員
● 調理・接客・サービスの仕事	看護助手 飲食店主	理容師 レストランの調理師	レンタルショップ店員(DVD等) 劇場接客案内係
● 家事サービスなどの仕事	ホームヘルパー ベビーシッター	訪問介護員 家政婦(夫)	
● 保安の仕事	自衛官 税関監視官	警察官 建設現場誘導員	消防員 警備員
● 農畜産物・林産物の育成採取などの作業	しいたけ栽培者 育林業者 立木の伐採者	乳牛飼育者 山林監視員 もやし製造者	養鶏業者 植木職 造園師
● 水産物の採取や養殖の作業	漁労長 真珠養殖業者	漁労船船長 水草の採取人	さし網漁師 水族館飼育員
● 金属製品の製造・加工作業	製鋼工 アルミニウム鋳物工	金属熱処理工 板金設備オペレーター	金属圧延作業工 アーク溶接工
● 金属製品以外の製造・加工作業	医薬品製剤工 プラスチック原料製造工	ゴム加硫工 合成洗剤製造工	写真製版工 婦人・子供服仕立工
● 機械器具の組み立て作業	自動車エンジン組立工 時計調整工	光ファイバーケーブル製造工 光学機械器具組立工	輸送機械組立オペレーター コンタクトレンズ研磨工
● 機械の整備・修理作業	自動車整備工 時計修理工	事務用機械修理工 機械分解工	航空機修理工 電車修理工
● 製品の検査作業	木材検査工 溶接検査工	薬品検査工 陶磁器検査工	プラスチック製品検査工 製本検査工
● 機械の検査作業	電気機械部品検査工 定置機関検査工	自動車検査工 工作機械検査工	光学機械器具検査工 鉄道検車手
● 塗装や写真現像などの生産に関連し または類似する技能的な仕事	吹付塗装工 製図工	CADオペレーター 写真焼付工	映写技師 機械製図工
● 電車・自動車・船舶・飛行機などの運転・操縦、機械運転の仕事	貨物船機関長 クレーン運転工 ロードローラーの運転士	トラック運転手 航空機操縦士 バスガイド	ボイラー・オペレーター(サウナ風呂) 電車運転士 旅客船機関士
● 建設・土木作業・電気工事の作業	大工 左官 見習	屋内電気工事 土木作業員	水道配管工 鉄道保線作業員
● 鉱物の採掘・採取などの作業	石切出業者 支柱員	砂利採取員 坑内運搬員	坑内ガス検査員 鉱山発破員
● 運搬・清掃・包装などの作業	新聞配達員 宅配便配達員	ビルの清掃員 倉庫作業員	荷造り作業員 郵便外務員

このページは 世帯主の方が 記入してください

世帯について

26 世帯の年間収入（税込み）

・世帯全体のこの1年間の収入について記入してください
・収入には 仕事からの収入や収益だけでなく 年金・恩給などの給付金 配当金 仕送り金なども含めます
・ただし 不動産や証券などの財産の売却収入 相続や贈与に伴う収入 退職金などの経常的でない収入は含めません

100万円未満	100～199万円	200～299万円	300～399万円	400～499万円	500～599万円
☐	☐	☐	☐	☐	☐
600～699万円	700～799万円	800～899万円	900～999万円	1000～1499万円	1500万円以上
☐	☒	☐	☐	☐	☐

27 不在者はいいますか

・単身赴任 出稼ぎのため3か月以上（見込みも含む）
住居を離れている人 および 入院のため10月20日現在
住居を離れている人 すべてについて記入してください

いない	(世帯主からみた続き柄で記入してください)			
	いる			
	配偶者	父母または配偶者の父母	子または子の配偶者	その他
単身赴任者または出稼ぎ者の有無	☒	☐	☐	☐
入院している者の有無	☒	☐	☐	☐

28 世帯員の数

・10歳以上（あなたを含む）および10歳未満の世帯員の人数を記入してください
・10歳未満の方がいない場合は「10歳未満」欄に「0」と記入してください

10月20日現在 病院に入院している人や社会福祉施設に入所している人などであってもその期間が3か月未満の場合は世帯員数に含めて記入してください	10歳以上	10歳未満
	2 人	2 人

29 一人の世帯（単身世帯）の状況

・あなたが一人の世帯（単身世帯）である場合のみ「単身赴任」か「その他」のいずれかに記入してください

単身赴任	その他
☐	☐

10歳未満の世帯員について

一連 番号	30 世帯主との続き柄				31 年齢	32 在学・在園の状況										33 世帯員以外の人から 育児の手助けを受けていますか			
						・延長保育 預かり保育などを利用している場合は それも含めた 1日の合計時間について記入してください										・32欄に示すもの以外に 受けている ものすべてに記入してください			
	子 孫 弟・妹 その他				満年齢を 記入して ください	保育所（園） 幼稚園 認定こども園などに在園				小学校に在学		在学・在園 していない		受けている			受けて いない		
						ふだんの在園時間				学童保育 などを利用 している	学童保育 などを利用 していない	親族 （祖父母 など）から	近隣の知人 友人など から	その他 （ベビーシッター 保育ママ など）から					
						4時間 以下	5～7 時間	8～10 時間	11時間 以上										
1	●	○	○	○	9歳	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓		
2	●	○	○	○	6歳					●		○	○	○	○	○	●		
3	○	○	○	○	歳							○	○	○	○	○			
4	○	○	○	○	歳														
5	○	○	○	○	歳														

32 在学・在園の状況

- ▼「保育所（園）幼稚園 認定こども園など」は認可の有無を問いません。
- ▼「在園時間」とは
 - ・延長保育、預かり保育などを利用している場合は、それを含めた1日の合計時間を記入します。
 - ・通園時間は、在園時間には含めません。
 - ・時間の端数は、30分以上は切り上げ、30分未満は切り捨てます。

26 世帯の年間収入（税込み）

- ▼「世帯の年間収入」とは世帯のおもな働き手の収入だけでなく、すべての世帯員のこの1年間の収入（税込み）の合計をいいます。
- ▼「収入」には調査事項の「18 仕事からの1年間の収入または収益（税込み）」で記入した収入だけでなく、年金や休業手当などの給付金、配当金、仕送金なども含めます。

27 不在者はいいますか

- 単身赴任、出稼ぎ及び入院以外の理由で住居を離れている人については記入しません。
- 家族以外の人でも、生計を共にしている単身の同居人や単身の住み込みの雇人が当てはまる場合は、「その他」に記入します。
- ▼「入院している者」には病院のほか療養所などに入院・入所している人も含めます。

28 世帯員の数

10歳以上の世帯員の人数と10歳未満の世帯員の人数をそれぞれ右づめで記入してください。

29 一人の世帯（単身世帯）の状況

- ▼「単身赴任」には出稼ぎをしている人も含めます。
- ▼「その他」には「単身赴任」以外で一人暮らしをしている人も含めます。

10歳未満の世帯員について

- ▼10歳未満の世帯員が6人以上いる場合は6人目以降の記入用にお配りした調査票に、10歳未満の世帯員に関する項目のみ記入してください。