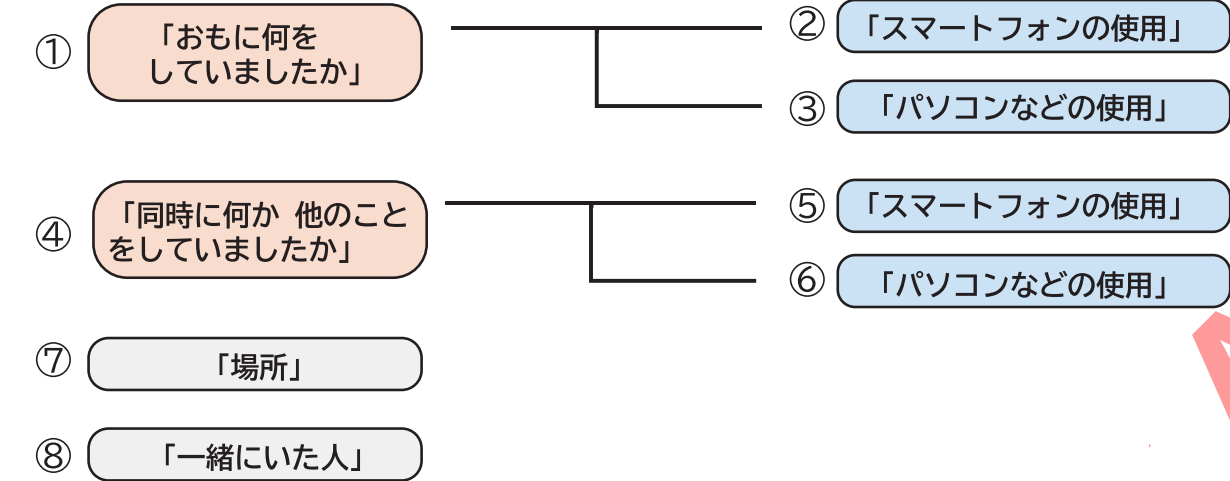


記入のポイント

時刻	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	時刻コード
	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	スマートフォンの使用	パソコンなどの使用	場所 1 自宅 2 学校・職場 3 移動中 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) 1 一人 2 家族 3 友人 4 恋人 5 配偶者 6 その他の家族 7 その他	
0:00									01
30									02
1:00									03
									04

調査票4～7ページの「19 生活時間」では、
指定された2日間の



の計8点について、その時々状況を午前0時から15分単位で記入します。

①～⑧のすべての項目について記入してください。
ただし、②～⑥については該当しない場合は記入不要です。

指定された2日間は、調査票の表紙や4ページ及び6ページの上部に記載されています。

「生活時間」の記入方法については
16～17ページの記入例を参考にしてください

- ①「おもに何をしていましたか」については、その時々（15分単位）に
おもにしていた行動について、具体的に記入します。
 - ④「同時に何か 他のことをしていましたか」については、その時々（15分単位）に
①「おもに何をしていましたか」に記入した行動と同時にしていた行動がある場合に限り、
具体的に記入します。
 - ①「おもに何をしていましたか」に記入した行動について、
「スマートフォン」、「パソコンなど」を使用していれば②、③にそれぞれ
「○」を記入します。
 - ④「同時に何か 他のことをしていましたか」に記入した行動についても、
「スマートフォン」、「パソコンなど」を使用していれば⑤、⑥にそれぞれ
「○」を記入します。
(両方使用していた場合には、両方に「○」を記入します。)
 - ⑦「場所」については、区分「1～4」のいずれか1か所に「○」を記入します。
 - ⑧「一緒にいた人」については、区分「1～7」の該当するすべての箇所に「○」を記入します。
- 「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。
 - 何かを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、音楽を聴きながら食器を洗った場合は、「おもに何をしていましたか」欄に
「食器を洗う」、「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。

	15:30	15:45	16:00	16:15	16:30
	15分	12分	3分	7分	8分
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)	音楽を聴きながら 食器を洗う (15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	【おもにしていた行動】 食器を洗う 【同時にしていた行動】 音楽を聴く	
	15:30	15:45	16:00	16:15	16:30

- 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。

指定された2日間の行動について、その時々の行動をできるだけ具体的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って記入してください。
- 15分単位（1行＝15分）で記入してください。
- 15分間にいくつかの行動をした場合はそのうち最も時間が長かったものを記入します。

行動例における記入のポイント

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。

全員が記入してください
19 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

指定日は変更せず記入してください 04
10月 日（ 曜日）【第1日】

午前		午後	
時刻	おもに何をしていましたか ※15分ごとに おもなものの一つだけ 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	時刻 コード
0:00	テレビを見る	インターネットでニュースを見る	01
0:30	すいみん		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			17
8:30			18
9:00			19
9:30			20
10:00			21
10:30			22
11:00			23
11:30			24
12:00			25

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た場合

同時にスマートフォンでニュースを見ているため、
「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。
スマートフォンを使用しているため、
「スマートフォンの使用」欄にも記入します。

0:30～6:15

家族と同じ部屋で就寝した場合

家族と一緒にあっても、
睡眠中は、「1 一人で」に記入します。

6:30～7:00

家族（配偶者・子ども）と近所の人と一緒にウォーキングをした場合

一緒にいた人は該当するすべての区分に記入するため、「4 子」、「5 配偶者」、「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た場合

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

仕事の途中で休憩時間や昼休みがあった場合

単に「仕事」とだけ記入せずに
「休憩時間に〇〇をした」のように
実際に行った行動を記入します。

別々に仕事をしていても、会話をしようと思えば
その人と普通に会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。

「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
の記入に当たっては、20～22ページの
注意点も確認してください

- 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1つだけ記入してください。
- 起床、就寝、帰宅など、一時点を表す行動は記入しません。
- 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「〇」を記入してください。

行動例における記入のポイント

12:00～12:30

昼食を食べながら、タブレット型端末で雑誌を読んだ場合

新聞、雑誌、マンガ、文庫本など
どのような種類の読み物かわかる
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た場合

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）
庭の草取り（家事）、手芸（趣味）
野菜の栽培（趣味） など

14:00～17:15

複数の目的で移動を繰り返した場合

「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わかるように
記入してください。
また、移動と移動前後の行動を区別して
記入してください。

SNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）を利用した場合

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

こどもの勉強をみた際、
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た場合

おもな行動として記入している
こども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。

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

【第1日】

午後		午後	
時刻	おもに何をしていましたか ※15分ごとに おもなものの一つだけ 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	時刻 コード
12:00	屋敷	雑誌を読む	49
12:30	会社から帰る	友人とアプリを通じてメッセージのやりとり	50
13:00	ケーキを作る（趣味）		51
13:30	福祉センターへ行く	SNSにケーキの写真を投稿する	52
14:00	ボランティアとして講演会の受付をする		53
14:30	福祉に関する講演会を聴き学習		54
15:00	美容院へ行く		55
15:30	美容院で髪を切る		56
16:00	スーパーマーケットで買い物をする		57
16:30	家へ帰る		58
17:00	着替え		59
17:30	小学4年生のこどもの勉強をみる		60
18:00	母とおしゃべり		61
18:30	夕食のしたく		62
19:00	煮物を煮ている間にお茶を飲む		63
19:30	夕食のしたく		64
20:00	夕食の片付け		65
20:30	裁縫（家事）		66
21:00	オンラインショップで洋服を購入		67
21:30	アプリを通じて友人とビデオ通話		68
22:00	入浴		69
22:30	柔軟体操		70
23:00	テレビを見る		71
23:30	インターネットで株価をチェックする		72
24:00	すいみん		73

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いた場合

おもな行動と同時にしていた行動の両方を
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。

20:30～21:30

スマートフォンのアプリを使用し、
友人とビデオ通話をした場合

部屋に一人で行っているなど、
スマートフォンを使わずに話ができる人が
周囲に誰もいない場合には、
「1 一人で」に記入します。

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

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

20 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
☐	☒	☐	☐	☐	☐

21 不在者はいですか

・単身赴任 出稼のため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)			
	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者の有無	☐	☐	☐	☐
入院している者の有無	☐	☐	☐	☐

22 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	1 人

23 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	24 世帯主との続き柄	25 年齢	26 在学・在園の状況	27 ふいだん世帯員以外の人から育児の手助けを受けていますか
	子 孫 弟・妹 その他	満年齢を記入してください	・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 保育所（園） 幼稚園 認定こども園などに在園 ふだんの在園時間 4時間以下 5～7時間 8～10時間 11時間以上 小学校に在学 学童保育などを利用している 在学・在園していない 学童保育などを利用していない ・26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 受けている 受けていない 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	受けている 受けていない
1	☒	5 歳	☐	☒
2	☐	歳	☐	☐
3	☐	歳	☐	☐
4	☐	歳	☐	☐
5	☐	歳	☐	☐

26 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。

20 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「16 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。

21 不在者はいですか

- 単身赴任、出稼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。

22 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。

23 一人の世帯（単身世帯）の状況

- ▼「単身赴任」には出稼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。

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

- こどもの世話に関する行動は、そのこどもの年齢または学校・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」、「大工作業」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がわかるように、「菓子作り（趣味）」や「菓子作り（家事）」などと記入してください。仕事として行った場合には、「仕事」、「アルバイト」、「パート」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。

身の回りの用事などに関する行動は

「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」、「デイ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こどもの着替えを手伝っている場合は、こどもは「着替え」、母親は「小学5年生のこどもの着替えを手伝う」などと記入します。
（注）「こども（小5）」などのように省略してもかまいません。
- ・ 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。
- ・ デイサービスなどを利用した場合は、「送迎」、「昼食」、「体操」など実際にした行動を記入してください。

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」と記入します。
- ・ 人との交流、付き合いで食事をした場合には、「飲み会」、「会食」、「パーティー」などと記入します。

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歳のこども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」、「求人広告誌を読む」、「ハローワークで仕事を探す」、「インターンシップ（有償）」、「許認可申請（事業の立ち上げ）」のように記入してください。

- ・ 出張や研修などは、それがわかるように「出張先への移動」、「研修先への移動」などと記入してください。
- ・ 個人による事業の立ち上げ（ネット販売、飲食店の開業など）に関する行動は、それがわかるように「銀行に融資相談に行く（事業の立ち上げ）」、「貸店舗を探す（事業の立ち上げ）」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」、「隣の家の子どもの遊び相手をする」、「ボランティア活動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。

- ・ 「誰に対して」、「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」、「母に手紙を書く」、「友達とアプリを通じてメッセージのやり取りをする」、「友達とアプリを通じてビデオ通話をする」、「知人と喫茶店でおしゃべりをする」、「職場の同僚の結婚式に参加」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」、「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」、「インターンシップ（無償）」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」のように記入します。

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

本人の仕事の内容の記入例

家事などに関する行動は

- 「食器を洗う」、「食事の準備」、「食事の調理（作り置き）」、「菓子作り（家事）」、「ジャム作り」、「玄関の掃除」、「ゴミを出す」、「アイロンがけ」、「インターネットで食料品を注文する」、「2歳のこどもに本を読んであげる」、「高齢の母の入浴を介助」、「野菜の栽培（家事）」、「庭の草取り（家事）」、「家具の作成（家事）」、「家具の修理（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歳のこどもを見守る」のようにこどもの年齢と育児の内容を具体的に記入してください。
 - 食事の作り置き（調理したが当日は全く食べずに保存するもの）など、その日のうちに消費しない食品の保存に関する行動は、それがわかるように「食事の調理（作り置き）」や「お弁当のおかず作り（作り置き）」などと記入してください。
一方、カレーを作るなど翌日以降に食べる分を作った場合でも、当日食べる分も含む場合は、「食事の調理（作り置き）」とせずに「食事の準備」としてください。
 - 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」などと記入します。
 - 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「ゴーヤの収穫（家事）」などと記入します。

スポーツ、趣味に関する行動は

- 「野球」、「サッカー部の活動」、「サッカー観戦」、「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）」、「SNSに写真を投稿する」のように記入してください。
- 学校などの部活動の場合など、具体的な種目や内容を記入してください。
 - SNSを利用した場合、単にSNSと記入するのではなく、SNSで何をしていたのかがわかるように記入してください。

休憩・休養に関する行動は

- 「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。

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 天草の採取人	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 見習い	屋内電気工事人 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

記入に当たっての注意点

仕事の内容の記入例