



【線の引き方】
定規を用いて白線のところに
まっすぐ記入してください

10月 日 (曜日)

【第1日】

6時 30		7時 30		8時 30		9時 30		10時 30		11時 30		12時		行動の種類
1														1 睡 眠
2														2 身の回りの用事
3														3 食 事
4														4 通 勤 ・ 通 学
5														5 仕 事
6														6 学 業
7														7 家 事
8														8 介 護 ・ 看 護
9														9 育 児
10														10 買 い 物
11														11 移動(通勤・通学を除く)
12														12 テレビ・ラジオ・新聞・雑誌
13														13 休 養 ・ く つ ろ ぎ
14														14 学習・自己啓発・訓練(学業以外)
15														15 趣 味 ・ 娛 楽
16														16 ス ポ ー ツ
17														17 ボランティア活動・社会参加活動
18														18 交 際 ・ つ き あ い
19														19 受 診 ・ 療 養
20														20 そ の 他
a														a 一 人 で
b														b 家 族
c														c 学校・職場の人
d														d そ の 他 の 人

午前

6時 30		7時 30		8時 30		9時 30		10時 30		11時 30		12時		行動の種類
1														1 睡 眠
2														2 身の回りの用事
3														3 食 事
4														4 通 勤 ・ 通 学
5														5 仕 事
6														6 学 業
7														7 家 事
8														8 介 護 ・ 看 護
9														9 育 児
10														10 買 い 物
11														11 移動(通勤・通学を除く)
12														12 テレビ・ラジオ・新聞・雑誌
13														13 休 養 ・ く つ ろ ぎ
14														14 学習・自己啓発・訓練(学業以外)
15														15 趣 味 ・ 娛 楽
16														16 ス ポ ー ツ
17														17 ボランティア活動・社会参加活動
18														18 交 際 ・ つ き あ い
19														19 受 診 ・ 療 養
20														20 そ の 他
a														a 一 人 で
b														b 家 族
c														c 学校・職場の人
d														d そ の 他 の 人

午後