



【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	眠
2														2 身の回りの用事	事
3														3 食	事
4														4 通勤・通学	学
5														5 仕	事
6														6 学	業
7														7 家	事
8														8 介護・看護	護
9														9 育	児
10														10 買い物	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・娯楽	
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	他
a														a 一人で	
b														b 家族と一緒に	
c														c 学校・職場の人	いた人
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	眠
2														2 身の回りの用事	事
3														3 食	事
4														4 通勤・通学	学
5														5 仕	事
6														6 学	業
7														7 家	事
8														8 介護・看護	護
9														9 育	児
10														10 買い物	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・娯楽	
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	他
a														a 一人で	
b														b 家族と一緒に	
c														c 学校・職場の人	いた人
d														d その他の人	

午後