



【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2日】

6時		7時		8時		9時		10時		11時		12時		行動の種類		
1														1	睡眠	眠
2														2	身の回りの用事	用
3														3	食事	事
4														4	通勤・通学	学
5														5	仕事	事
6														6	学業	業
7														7	家事	事
8														8	介護・看護	護
9														9	育児	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	
a														a	一人で	
b														b	家族	一緒に
c														c	学校・職場の人	いた人
d														d	その他の人	

6時		7時		8時		9時		10時		11時		12時		行動の種類		
1														1	睡眠	眠
2														2	身の回りの用事	用
3														3	食事	事
4														4	通勤・通学	学
5														5	仕事	事
6														6	学業	業
7														7	家事	事
8														8	介護・看護	護
9														9	育児	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	
a														a	一人で	
b														b	家族	一緒に
c														c	学校・職場の人	いた人
d														d	その他の人	