

生活行動 分類表

1) あなたのいた場所		具体例(説明)
自宅(現在お住まいのところ)	01	
職場(仕事中の自宅兼職場を含む)	02	アルバイト先なども含めてください。仕事中の立ち寄り先は、「05 その他」の欄に記入してください。自宅に作業場などがあり、その仕事場にいた場合は、ここに記入してください。個人商店なども含みます。
学校	03	中学、高校、高専、予備校、塾、短大、大学、専門学校、ビジネススクールなどは、ここに記入してください。
移動中(交通機関、自家用車、徒歩など)	04	電車、バス、タクシー、営業用車輦、自家用車、自転車、徒歩など。電車での待ち時間もここに含めます。
その他(矢印の下に具体的な場所をお書きください)	05	親戚や知人の家、商業施設、レジャー施設、街でのショッピングなど上記01～04以外の場所すべてを具体的に記入。

2) 主な生活行動		具体例(説明)
[睡眠]	睡眠	06 昼寝の場合もここに含めてください。
[生活必需時間]	身じたく(洗顔、化粧、トイレ、入浴、散髪など)、飲食、家事・子供の世話、買い物をするなど	07 外での飲食だけでなく、自宅での飲食もここに含めてください。「病院での受診」「美容院」「金融機関でのやりとり」はここに含めてください。
[社会的拘束時間]	仕事、学校・塾の授業、それ以外の勉強(部活動、クラブ活動も含む)、移動(通勤通学)	08 アルバイトなども含めてください。職場、仕事、学校などの移動はここに記入してください。
[自由時間]	趣味・娯楽・休息・移動(余暇、旅行)・その他	09 「(この)調査票の記入」「お祈り」「犬の散歩」「上記06～08以外」は「その他」と考え、ここに含めてください。余暇、旅行等の移動はここに記入してください。ご不明な場合は行動を具体的に記入してください。

3) インターネットの利用		具体例(説明)
携帯電話(PHS含む)・スマートフォン	メールを読む・書く	10 携帯電話・スマートフォンでメールを読む・書く
	ブログやウェブサイトを見る・書く	11 携帯電話・スマートフォンで情報サイトや掲示板、ブログなどを見る・書き込む(自分のサイトの更新も含む)。ニュース、天気予報、地図、乗換案内などネットにつながっているアプリ利用を含む
	Twitter、Mixi、Facebookなどのソーシャルメディアを見る・書く	12 携帯電話・スマートフォンでソーシャルメディアを見る・書く(グリーやモバゲーなども含む)
	ユーチューブ、ニコニコ動画等の動画を見る	13 携帯電話・スマートフォンでインターネットの動画投稿・共有サイトを見る(ユーチューブ、ニコニコ動画、GyaO! など)
	オンラインゲーム・ソーシャルゲームをする	14 携帯電話・スマートフォンでオンラインゲームをする(ラグナロク オンライン、メイプルストーリーなど)
	メッセージング・チャットを使う	15 携帯電話・スマートフォンでチャットやメッセージングを使う(LINE、Yahooメッセージングなど)
	Skype、LINEなどの音声通話(ビデオ通話含む)を使う	16 携帯電話・スマートフォンで音声通話を使う(Skype、LINEなど)
	ラジオを聴く(ラジオなど)	17 携帯電話・スマートフォンでインターネットラジオを聴く(ラジオ、らじる らじるなど)
	その他のインターネット利用	18 上記10～17以外のインターネット利用を携帯電話・スマートフォンでした場合はこちらに記入してください
パソコン	メールを読む・書く	19 パソコンでメールを読む・書く
	ブログやウェブサイトを見る・書く	20 パソコンで情報サイトや掲示板、ブログなどを見る・書き込む(自分のサイトの更新も含む)
	Twitter、Mixi、Facebookなどのソーシャルメディアを見る・書く	21 パソコンでソーシャルメディアを見る・書く(グリーやモバゲーなども含む)
	ユーチューブ、ニコニコ動画等の動画を見る	22 パソコンでインターネットの動画投稿・共有サイトを見る(ユーチューブ、ニコニコ動画、GyaO! など)
	オンラインゲーム・ソーシャルゲームをする	23 パソコンでオンラインゲームをする(ラグナロク オンライン、メイプルストーリーなど)
	メッセージング・チャットを使う	24 パソコンでチャットやメッセージングを使う(LINE、Yahooメッセージングなど)
	Skype、LINEなどの音声通話(ビデオ通話含む)を使う	25 パソコンで音声通話を使う(Skype、LINEなど)
	ラジオを聴く(ラジオなど)	26 パソコンでインターネットラジオを聴く(ラジオ、らじる らじるなど)
	その他のインターネット利用	27 上記19～26以外のインターネット利用をパソコンでした場合はこちらに記入してください
タブレット型端末	メールを読む・書く	28 タブレット型端末でメールを読む・書く
	ブログやウェブサイトを見る・書く	29 タブレット型端末で情報サイトや掲示板、ブログなどを見る・書き込む(自分のサイトの更新も含む)。ニュース、天気予報、地図、乗換案内などネットにつながっているアプリ利用を含む
	Twitter、Mixi、Facebookなどのソーシャルメディアを見る・書く	30 タブレット型端末でソーシャルメディアを見る・書く(グリーやモバゲーなども含む)
	ユーチューブ、ニコニコ動画等の動画を見る	31 タブレット型端末でインターネットの動画投稿・共有サイトを見る(ユーチューブ、ニコニコ動画、GyaO! など)
	オンラインゲーム・ソーシャルゲームをする	32 タブレット型端末でオンラインゲームをする(ラグナロク オンライン、メイプルストーリーなど)
	メッセージング・チャットを使う	33 タブレット型端末でチャットやメッセージングを使う(LINE、Yahooメッセージングなど)
	Skype、LINEなどの音声通話(ビデオ通話含む)を使う	34 タブレット型端末で音声通話を使う(Skype、LINEなど)
	ラジオを聴く(ラジオなど)	35 タブレット型端末でインターネットラジオを聴く(ラジオ、らじる らじるなど)
	その他のインターネット利用	36 上記28～35以外のインターネット利用をタブレット型端末でした場合はこちらに記入してください

4) インターネット以外の情報行動		具体例(説明)
テレビ	テレビ放送を見る	37 テレビ番組を放送と同時に見る
	録画したテレビ番組を見る	38 録画したテレビ番組をビデオ・DVD・HDD・ブルーレイディスクなどで再生して見る
	DVD・ブルーレイ、ビデオ(レンタル含む)を見る	39 レンタル及び市販のビデオやDVD、ブルーレイディスクなどを見る
	テレビゲームをする	40 Wii、PlayStationシリーズ、Xboxシリーズなど
携帯電話(PHS含む)・スマートフォン	通話をする	41 携帯電話・スマートフォンで通話をする(Skype、LINEでの通話は「16」に記入)
	ゲームをする(インターネット以外)	42 携帯電話・スマートフォンでインターネットに接続しないゲームをする
	テレビ放送を見る(ワンセグ含む)	43 携帯電話・スマートフォンでテレビ番組を放送と同時に見る(ワンセグ)
	ダウンロード済みの動画を見る	44 携帯電話・スマートフォンでダウンロードした動画を見る
	ダウンロード済みの書籍・雑誌・コミックなどを読む	45 携帯電話・スマートフォンで一度ダウンロードした書籍・雑誌を読んだり、辞書、百科事典などを利用する
パソコン	文書や表の作成などの作業をする	46 パソコンでWordなどを使って文書作成、Excelなどを使って計算したりする
	ゲームをする(インターネット以外)	47 パソコンでインターネットに接続しないゲームをする
	テレビ放送を見る	48 パソコンでテレビ番組を放送と同時に見る(ワンセグチューナー、デジタルチューナー、アナログチューナー)
	ダウンロード済みの動画を見る	49 パソコンでダウンロードした動画を見る
	DVD・ブルーレイ、CD-ROM等を見る	50 パソコンでレンタル及び市販のDVD、ブルーレイディスクなどを見る
	ダウンロード済みの書籍・雑誌・コミックなどを読む	51 パソコンで一度ダウンロードした書籍・雑誌を読んだり、辞書、百科事典などを利用する
タブレット型端末	文書や表の作成などの作業をする	52 タブレット型端末で文書作成や計算したりする
	ゲームをする(インターネット以外)	53 タブレット型端末でインターネットに接続しないゲームをする
	テレビ放送を見る	54 タブレット型端末でテレビ番組を放送と同時に見る
	ダウンロード済みの動画を見る	55 タブレット型端末でダウンロードした動画を見る
	ダウンロード済みの書籍・雑誌・コミックなどを読む	56 タブレット型端末で一度ダウンロードした書籍・雑誌を読んだり、辞書、百科事典などを利用する
印刷物	新聞を読む	57 一般紙の朝刊・夕刊、スポーツ新聞、夕刊紙など
	書籍(雑誌、コミックを除く)を読む	58 単行本、新書、文庫本など
	雑誌(書籍、コミックを除く)を読む	59 週刊誌、隔週誌、月刊誌、R25のようなフリーペーパー・フリーマガジンなど
	コミックを読む	60 コミック雑誌、コミック単行本、コミック文庫本など
	その他の印刷物を読む	61
その他	携帯型ゲーム機でゲームをする	62 ニンテンドーDSやPSPなど
	ラジオを聴く	63 据置型ラジオ、携帯型ラジオ、ラジカセ、カーラジオなど
	固定電話で通話する	64

月 日(火曜日)
5時 ~ 17時まで

注1 「あなたのいた場所」と「主な生活行動」は、その15分間のうち、最も長いた場所および、最も長くしていた生活行動を選んで記入ください。
注2 インターネットは回線をつないでいる時間ではなく、実際にインターネット利用行動を行った時間帯をご記入ください。複数重複して利用している場合はそれぞれに記入してください。

地点	NO

1) あなたのいた場所 24時間切れ目や重複がないように矢印(↔)を記入	5時	6時	7時	8時	9時	10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	17時
	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
自宅(現在お住まいのところ)	01												01
職場(仕事中の自宅兼職場を含む)	02												02
学校	03												03
移動中(交通機関、自家用車、徒歩など)	04												04
その他(矢印の下に具体的な場所をお書きください)	05												05

2) 主な生活行動 24時間切れ目や重複がないように矢印(↔)を記入	5時	6時	7時	8時	9時	10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	17時
	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
【睡眠】 睡眠	06												06
【生活必需時間】 身じたく(洗顔、化粧、トイレ、入浴、散髪など)、飲食、家事・子供の世話、買い物をするなど	07												07
【社会的拘束時間】 仕事、学校・塾の授業、それ以外の勉強(部活動、クラブ活動も含む)、移動(通勤通学)	08												08
【自由時間】 趣味・娯楽・休息・移動(余暇、旅行)・その他	09												09

3) インターネットの利用 行動したすべての項目で10分未満の場合は×印、10分以上の場合は矢印(↔)を記入	5時	6時	7時	8時	9時	10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	17時
	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
携帯電話 (PHS含む)・ スマートフォン	メールを読む・書く	10											10
	ブログやウェブサイトを見る・書く	11											11
	Twitter、Mixi、Facebookなどのソーシャルメディアを見る・書く	12											12
	ユーチューブ、ニコニコ動画等の動画を見る	13											13
	オンラインゲーム・ソーシャルゲームをする	14											14
	メッセージ・チャットを使う	15											15
	Skype、LINEなどの音声通話(ビデオ通話含む)を使う	16											16
	ラジオを聴く(ラジコなど)	17											17
	その他のインターネット利用	18											
パソコン	メールを読む・書く	19											19
	ブログやウェブサイトを見る・書く	20											20
	Twitter、Mixi、Facebookなどのソーシャルメディアを見る・書く	21											21
	ユーチューブ、ニコニコ動画等の動画を見る	22											22
	オンラインゲーム・ソーシャルゲームをする	23											23
	メッセージ・チャットを使う	24											24
	Skype、LINEなどの音声通話(ビデオ通話含む)を使う	25											25
	ラジオを聴く(ラジコなど)	26											26
	その他のインターネット利用	27											27
タブレット型 端末	メールを読む・書く	28											28
	ブログやウェブサイトを見る・書く	29											29
	Twitter、Mixi、Facebookなどのソーシャルメディアを見る・書く	30											30
	ユーチューブ、ニコニコ動画等の動画を見る	31											31
	オンラインゲーム・ソーシャルゲームをする	32											32
	メッセージ・チャットを使う	33											33
	Skype、LINEなどの音声通話(ビデオ通話含む)を使う	34											34
	ラジオを聴く(ラジコなど)	35											35
	その他のインターネット利用	36											36

4) インターネット以外の情報行動 行動したすべての項目で10分未満の場合は×印、10分以上の場合は矢印(↔)を記入	5時	6時	7時	8時	9時	10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	17時
	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
テレビ	テレビ放送を見る	37											37
	録画したテレビ番組を見る	38											38
	DVD・ブルーレイ、ビデオ(レンタル含む)を見る	39											39
	テレビゲームをする	40											40
携帯電話 (PHS含む)・ スマートフォン	通話をする	41											41
	ゲームをする(インターネット以外)	42											42
	テレビ放送を見る(ワンセグ含む)	43											43
	ダウンロード済みの動画を見る	44											44
	ダウンロード済みの書籍・雑誌・コミックなどを読む	45											45
パソコン	文書や表の作成などの作業をする	46											46
	ゲームをする(インターネット以外)	47											47
	テレビ放送を見る	48											48
	ダウンロード済みの動画を見る	49											49
	DVD・ブルーレイ、CD-ROM等を見る	50											50
	ダウンロード済みの書籍・雑誌・コミックなどを読む	51											51
タブレット型 端末	文書や表の作成などの作業をする	52											52
	ゲームをする(インターネット以外)	53											53
	テレビ放送を見る	54											54
	ダウンロード済みの動画を見る	55											55
	ダウンロード済みの書籍・雑誌・コミックなどを読む	56											56
印刷物	新聞を読む	57											57
	書籍(雑誌、コミックを除く)を読む	58											58
	雑誌(書籍、コミックを除く)を読む	59											59
	コミックを読む	60											60
	その他の印刷物を読む	61											61
その他	携帯型ゲーム機でゲームをする	62											62
	ラジオを聴く	63											63
	固定電話で通話する	64											64
	5時	6時	7時	8時	9時	10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	17時

月 日(火曜日)
17時 ~ 翌朝 5時まで

注1 「あなたのいた場所」と「主な生活行動」は、その15分間のうち、最も長いた場所および、最も長くしていた生活行動を選んで記入ください。
注2 インターネットは回線をつないでいる時間ではなく、実際にインターネット利用行動を行った時間帯をご記入ください。複数重複して利用している場合はそれぞれに記入してください。

1) あなたのいた場所 24時間切れ目や重複がないように矢印(↔)を記入	17時	18時	19時	20時	21時	22時	23時	24時	1時	2時	3時	4時	5時
自宅(現在お住まいのところ)	01												01
職場(仕事中の自宅兼職場を含む)	02												02
学校	03												03
移動中(交通機関、自家用車、徒歩など)	04												04
その他(矢印の下に具体的な場所をお書きください)	05												05

2) 主な生活行動 24時間切れ目や重複がないように矢印(↔)を記入	17時	18時	19時	20時	21時	22時	23時	24時	1時	2時	3時	4時	5時
【睡眠】 睡眠	06												06
【生活必需時間】 身じたく(洗顔、化粧、トイレ、入浴、散髪など)、飲食、家事・子供の世話、買い物をするなど	07												07
【社会的拘束時間】 仕事、学校・塾の授業、それ以外の勉強(部活動、クラブ活動も含む)、移動(通勤通学)	08												08
【自由時間】 趣味・娯楽・休息・移動(余暇、旅行)・その他	09												09

3) インターネットの利用 行動したすべての項目で10分未満の場合は×印、10分以上の場合は矢印(↔)を記入	17時	18時	19時	20時	21時	22時	23時	24時	1時	2時	3時	4時	5時
携帯電話 (PHS含む)・ スマートフォン	メールを読む・書く	10											10
	ブログやウェブサイトを見る・書く	11											11
	Twitter、Mixi、Facebookなどのソーシャルメディアを見る・書く	12											12
	ユーチューブ、ニコニコ動画等の動画を見る	13											13
	オンラインゲーム・ソーシャルゲームをする	14											14
	メッセージ・チャットを使う	15											15
	Skype、LINEなどの音声通話(ビデオ通話含む)を使う	16											16
	ラジオを聴く(ラジコなど)	17											17
	その他のインターネット利用	18											18
パソコン	メールを読む・書く	19											19
	ブログやウェブサイトを見る・書く	20											20
	Twitter、Mixi、Facebookなどのソーシャルメディアを見る・書く	21											21
	ユーチューブ、ニコニコ動画等の動画を見る	22											22
	オンラインゲーム・ソーシャルゲームをする	23											23
	メッセージ・チャットを使う	24											24
	Skype、LINEなどの音声通話(ビデオ通話含む)を使う	25											25
	ラジオを聴く(ラジコなど)	26											26
	その他のインターネット利用	27											27
タブレット型 端末	メールを読む・書く	28											28
	ブログやウェブサイトを見る・書く	29											29
	Twitter、Mixi、Facebookなどのソーシャルメディアを見る・書く	30											30
	ユーチューブ、ニコニコ動画等の動画を見る	31											31
	オンラインゲーム・ソーシャルゲームをする	32											32
	メッセージ・チャットを使う	33											33
	Skype、LINEなどの音声通話(ビデオ通話含む)を使う	34											34
	ラジオを聴く(ラジコなど)	35											35
	その他のインターネット利用	36											36

4) インターネット以外の情報行動 行動したすべての項目で10分未満の場合は×印、10分以上の場合は矢印(↔)を記入	17時	18時	19時	20時	21時	22時	23時	24時	1時	2時	3時	4時	5時
テレビ	テレビ放送を見る	37											37
	録画したテレビ番組を見る	38											38
	DVD・ブルーレイ、ビデオ(レンタル含む)を見る	39											39
	テレビゲームをする	40											40
携帯電話 (PHS含む)・ スマートフォン	通話をする	41											41
	ゲームをする(インターネット以外)	42											42
	テレビ放送を見る(ワンセグ含む)	43											43
	ダウンロード済みの動画を見る	44											44
	ダウンロード済みの書籍・雑誌・コミックなどを読む	45											45
パソコン	文書や表の作成などの作業をする	46											46
	ゲームをする(インターネット以外)	47											47
	テレビ放送を見る	48											48
	ダウンロード済みの動画を見る	49											49
	DVD・ブルーレイ、CD-ROM等を見る	50											50
	ダウンロード済みの書籍・雑誌・コミックなどを読む	51											51
タブレット型 端末	文書や表の作成などの作業をする	52											52
	ゲームをする(インターネット以外)	53											53
	テレビ放送を見る	54											54
	ダウンロード済みの動画を見る	55											55
	ダウンロード済みの書籍・雑誌・コミックなどを読む	56											56
印刷物	新聞を読む	57											57
	書籍(雑誌、コミックを除く)を読む	58											58
	雑誌(書籍、コミックを除く)を読む	59											59
	コミックを読む	60											60
	その他の印刷物を読む	61											61
その他	携帯型ゲーム機でゲームをする	62											62
	ラジオを聴く	63											63
	固定電話で通話する	64											64
	17時	18時	19時	20時	21時	22時	23時	24時	1時	2時	3時	4時	5時

月 日(水曜日)
5時 ~ 17時まで

注1 「あなたのいた場所」と「主な生活行動」は、その15分間のうち、最も長いた場所および、最も長くしていた生活行動を選んで記入ください。
注2 インターネットは回線をつないでいる時間ではなく、実際にインターネット利用行動を行った時間帯をご記入ください。複数重複して利用している場合はそれぞれに記入してください。

地点	NO

1) あなたのいた場所 24時間切れ目や重複がないように矢印(↔)を記入	5時	6時	7時	8時	9時	10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	17時
自宅(現在お住まいの場所)	01												01
職場(仕事上の自宅兼職場を含む)	02												02
学校	03												03
移動中(交通機関、自家用車、徒歩など)	04												04
その他(矢印の下に具体的な場所をお書きください)	05												05

2) 主な生活行動 24時間切れ目や重複がないように矢印(↔)を記入	5時	6時	7時	8時	9時	10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	17時
【睡眠】 睡眠	06												06
【生活必需時間】 身じたく(洗顔、化粧、トイレ、入浴、散髪など)、飲食、家事・子供の世話、買い物をするなど	07												07
【社会的拘束時間】 仕事、学校・塾の授業、それ以外の勉強(部活動、クラブ活動も含む)、移動(通勤通学)	08												08
【自由時間】 趣味・娯楽・休息・移動(余暇、旅行)・その他	09												09

3) インターネットの利用 行動したすべての項目で10分未満の場合は×印、10分以上の場合は矢印(↔)を記入	5時	6時	7時	8時	9時	10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	17時
携帯電話 (PHS含む)・ スマートフォン	メールを読む・書く	10											10
	ブログやウェブサイトを見る・書く	11											11
	Twitter、Mixi、Facebookなどのソーシャルメディアを見る・書く	12											12
	ユーチューブ、ニコニコ動画等の動画を見る	13											13
	オンラインゲーム・ソーシャルゲームをする	14											14
	メッセージ・チャットを使う	15											15
	Skype、LINEなどの音声通話(ビデオ通話含む)を使う	16											16
	ラジオを聴く(ラジオなど)	17											17
	その他のインターネット利用	18											18
パソコン	メールを読む・書く	19											19
	ブログやウェブサイトを見る・書く	20											20
	Twitter、Mixi、Facebookなどのソーシャルメディアを見る・書く	21											21
	ユーチューブ、ニコニコ動画等の動画を見る	22											22
	オンラインゲーム・ソーシャルゲームをする	23											23
	メッセージ・チャットを使う	24											24
	Skype、LINEなどの音声通話(ビデオ通話含む)を使う	25											25
	ラジオを聴く(ラジオなど)	26											26
	その他のインターネット利用	27											27
タブレット型 端末	メールを読む・書く	28											28
	ブログやウェブサイトを見る・書く	29											29
	Twitter、Mixi、Facebookなどのソーシャルメディアを見る・書く	30											30
	ユーチューブ、ニコニコ動画等の動画を見る	31											31
	オンラインゲーム・ソーシャルゲームをする	32											32
	メッセージ・チャットを使う	33											33
	Skype、LINEなどの音声通話(ビデオ通話含む)を使う	34											34
	ラジオを聴く(ラジオなど)	35											35
	その他のインターネット利用	36											36

4) インターネット以外の情報行動 行動したすべての項目で10分未満の場合は×印、10分以上の場合は矢印(↔)を記入	5時	6時	7時	8時	9時	10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	17時
テレビ	テレビ放送を見る	37											37
	録画したテレビ番組を見る	38											38
	DVD・ブルーレイ、ビデオ(レンタル含む)を見る	39											39
	テレビゲームをする	40											40
携帯電話 (PHS含む)・ スマートフォン	通話をする	41											41
	ゲームをする(インターネット以外)	42											42
	テレビ放送を見る(ワンセグ含む)	43											43
	ダウンロード済みの動画を見る	44											44
	ダウンロード済みの書籍・雑誌・コミックなどを読む	45											45
パソコン	文書や表の作成などの作業をする	46											46
	ゲームをする(インターネット以外)	47											47
	テレビ放送を見る	48											48
	ダウンロード済みの動画を見る	49											49
	DVD・ブルーレイ、CD-ROM等を見る	50											50
	ダウンロード済みの書籍・雑誌・コミックなどを読む	51											51
タブレット型 端末	文書や表の作成などの作業をする	52											52
	ゲームをする(インターネット以外)	53											53
	テレビ放送を見る	54											54
	ダウンロード済みの動画を見る	55											55
	ダウンロード済みの書籍・雑誌・コミックなどを読む	56											56
印刷物	新聞を読む	57											57
	書籍(雑誌、コミックを除く)を読む	58											58
	雑誌(書籍、コミックを除く)を読む	59											59
	コミックを読む	60											60
	その他の印刷物を読む	61											61
その他	携帯型ゲーム機でゲームをする	62											62
	ラジオを聴く	63											63
	固定電話で通話する	64											64
	5時	6時	7時	8時	9時	10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	17時

月 日(水曜日)
17時 ~ 翌朝 5時まで

注1 「あなたのいた場所」と「主な生活行動」は、その15分間のうち、最も長いた場所および、最も長くしていた生活行動を選んで記入ください。
注2 インターネットは回線をつないでいる時間ではなく、実際にインターネット利用を行った時間帯をご記入ください。複数重複して利用している場合はそれぞれに記入してください。

1) あなたのいた場所 24時間切れ目や重複がないように矢印(↔)を記入	17時	18時	19時	20時	21時	22時	23時	24時	1時	2時	3時	4時	5時
自宅(現在お住まいのところ)	01												01
職場(仕事中の自宅兼職場を含む)	02												02
学校	03												03
移動中(交通機関、自家用車、徒歩など)	04												04
その他(矢印の下に具体的な場所をお書きください)	05												05

2) 主な生活行動 24時間切れ目や重複がないように矢印(↔)を記入	17時	18時	19時	20時	21時	22時	23時	24時	1時	2時	3時	4時	5時
【睡眠】 睡眠	06												06
【生活必需時間】 身じたく(洗顔、化粧、トイレ、入浴、散髪など)、飲食、家事・子供の世話、買い物をするなど	07												07
【社会的拘束時間】 仕事、学校・塾の授業、それ以外の勉強(部活動、クラブ活動も含む)、移動(通勤通学)	08												08
【自由時間】 趣味・娯楽・休息・移動(余暇、旅行)・その他	09												09

3) インターネットの利用 行動したすべての項目で10分未満の場合は×印、10分以上の場合は矢印(↔)を記入	17時	18時	19時	20時	21時	22時	23時	24時	1時	2時	3時	4時	5時
携帯電話 (PHS含む)・ スマートフォン	メールを読む・書く	10											10
	ブログやウェブサイトを見る・書く	11											11
	Twitter、Mixi、Facebookなどのソーシャルメディアを見る・書く	12											12
	ユーチューブ、ニコニコ動画等の動画を見る	13											13
	オンラインゲーム・ソーシャルゲームをする	14											14
	メッセージ・チャットを使う	15											15
	Skype、LINEなどの音声通話(ビデオ通話含む)を使う	16											16
	ラジオを聴く(ラジコなど)	17											17
	その他のインターネット利用	18											18
パソコン	メールを読む・書く	19											19
	ブログやウェブサイトを見る・書く	20											20
	Twitter、Mixi、Facebookなどのソーシャルメディアを見る・書く	21											21
	ユーチューブ、ニコニコ動画等の動画を見る	22											22
	オンラインゲーム・ソーシャルゲームをする	23											23
	メッセージ・チャットを使う	24											24
	Skype、LINEなどの音声通話(ビデオ通話含む)を使う	25											25
	ラジオを聴く(ラジコなど)	26											26
	その他のインターネット利用	27											27
タブレット型 端末	メールを読む・書く	28											28
	ブログやウェブサイトを見る・書く	29											29
	Twitter、Mixi、Facebookなどのソーシャルメディアを見る・書く	30											30
	ユーチューブ、ニコニコ動画等の動画を見る	31											31
	オンラインゲーム・ソーシャルゲームをする	32											32
	メッセージ・チャットを使う	33											33
	Skype、LINEなどの音声通話(ビデオ通話含む)を使う	34											34
	ラジオを聴く(ラジコなど)	35											35
	その他のインターネット利用	36											36

4) インターネット以外の情報行動 行動したすべての項目で10分未満の場合は×印、10分以上の場合は矢印(↔)を記入	17時	18時	19時	20時	21時	22時	23時	24時	1時	2時	3時	4時	5時
テレビ	テレビ放送を見る	37											37
	録画したテレビ番組を見る	38											38
	DVD・ブルーレイ、ビデオ(レンタル含む)を見る	39											39
	テレビゲームをする	40											40
携帯電話 (PHS含む)・ スマートフォン	通話をする	41											41
	ゲームをする(インターネット以外)	42											42
	テレビ放送を見る(ワンセグ含む)	43											43
	ダウンロード済みの動画を見る	44											44
	ダウンロード済みの書籍・雑誌・コミックなどを読む	45											45
パソコン	文書や表の作成などの作業をする	46											46
	ゲームをする(インターネット以外)	47											47
	テレビ放送を見る	48											48
	ダウンロード済みの動画を見る	49											49
	DVD・ブルーレイ、CD-ROM等を見る	50											50
	ダウンロード済みの書籍・雑誌・コミックなどを読む	51											51
タブレット型 端末	文書や表の作成などの作業をする	52											52
	ゲームをする(インターネット以外)	53											53
	テレビ放送を見る	54											54
	ダウンロード済みの動画を見る	55											55
	ダウンロード済みの書籍・雑誌・コミックなどを読む	56											56
印刷物	新聞を読む	57											57
	書籍(雑誌、コミックを除く)を読む	58											58
	雑誌(書籍、コミックを除く)を読む	59											59
	コミックを読む	60											60
	その他の印刷物を読む	61											61
その他	携帯型ゲーム機でゲームをする	62											62
	ラジオを聴く	63											63
	固定電話で通話する	64											64
	17時	18時	19時	20時	21時	22時	23時	24時	1時	2時	3時	4時	5時