

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、LINE、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、Gyao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(パズル&ドラゴンズ、探検ドリランドなど)
	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)
	クラウドにつないで文書や表の作成などの作業をする	16 携帯電話・スマートフォンでインターネット上のアプリを使って、文書作成や表計算などをする。オンライン上のファイルを編集する場合も含む。
	その他のインターネット利用	17 上記10～16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	18 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	19 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、LINE、Facebookなどのソーシャルメディアを見る・書く	20 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、Gyao等の動画を見る	21 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	22 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)
	Skype、LINEなどの音声通話(ビデオ通話含む)を使う	23 パソコンで音声通話を使う(Skype、LINEなど)
	クラウドにつないで文書や表の作成などの作業をする	24 パソコンでインターネット上のアプリを使って、文書作成や表計算などをする。オンライン上のファイルを編集する場合も含む。
	その他のインターネット利用	25 上記18～24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	26 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	27 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、LINE、Facebookなどのソーシャルメディアを見る・書く	28 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、Gyao等の動画を見る	29 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	30 タブレット型端末でオンラインゲームをする(パズル&ドラゴンズ、探検ドリランドなど)
	Skype、LINEなどの音声通話(ビデオ通話含む)を使う	31 タブレット型端末で音声通話を使う(Skype、LINEなど)
	クラウドにつないで文書や表の作成などの作業をする	32 タブレット型端末でインターネット上のアプリを使って、文書作成や表計算などをする。オンライン上のファイルを編集する場合も含む。
	その他のインターネット利用	33 上記26～32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
テレビ	ユーチューブ、ニコニコ動画、Gyao等の動画を見る	34 テレビでインターネットのオンデマンド型動画サービスを見る(ユーチューブ、ニコニコ動画、GyaO、huluなど)
	その他のインターネット利用	35 上記34以外のインターネット利用をテレビでした場合はこちらに記入して下さい
その他	36 ゲーム機、デジタル音楽プレーヤー、カーナビなど、その他の機器でのインターネット利用をした場合はこちらに記入して下さい。	

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
	ワンセグ等でテレビ放送を見る	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)
	ダウンロードした動画を見る	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
	ダウンロードした書籍・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(クラウドとつながらない状態で)	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)
	ダウンロードした動画を見る	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
	ダウンロードした書籍・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(クラウドとつながらない状態で)	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
	ダウンロードした動画を見る	55 タブレット型端末でダウンロードした動画を見る
	ダウンロードした書籍・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

休日(休みの日) <後半>

月 日() 17時 ~ 翌朝5時まで

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	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	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 (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。)		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
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、LINE、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、Gyao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
	Skype、LINEなどの音声通話(ビデオ通話含む)を使う	16												16
	クラウドにつないで文書や表の作成などの作業をする	16												16
その他のインターネット利用	17												17	
パソコン	メールを読む・書く	18												18
	ブログやウェブサイトを見る・書く	19												19
	Twitter、LINE、Facebookなどのソーシャルメディアを見る・書く	20												20
	ユーチューブ、ニコニコ動画、Gyao等の動画を見る	21												21
	オンラインゲーム・ソーシャルゲームをする	22												22
	Skype、LINEなどの音声通話(ビデオ通話含む)を使う	23												23
	クラウドにつないで文書や表の作成などの作業をする	24												24
その他のインターネット利用	25												25	
タブレット型 端末	メールを読む・書く	26												26
	ブログやウェブサイトを見る・書く	27												27
	Twitter、LINE、Facebookなどのソーシャルメディアを見る・書く	28												28
	ユーチューブ、ニコニコ動画、Gyao等の動画を見る	29												29
	オンラインゲーム・ソーシャルゲームをする	30												30
	Skype、LINEなどの音声通話(ビデオ通話含む)を使う	31												31
	クラウドにつないで文書や表の作成などの作業をする	32												32
その他のインターネット利用	33												33	
テレビ	ユーチューブ、ニコニコ動画、Gyao等の動画を見る	34												34
その他のインターネット利用	35													35
その他	その他の機器で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
テレビ放送を見る		37												37
テレビ	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
	通話をする	41												41
携帯電話 (PHS含む)・ スマートフォン	ゲームをする(インターネット以外)	42												42
	ワンセグ等でテレビ放送を見る	43												43
	ダウンロードした動画を見る	44												44
	ダウンロードした書籍・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(クラウドとつながらない状態で)	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
	ダウンロードした動画を見る	49												49
	DVD・ブルーレイ、CD-ROM等を見る	50												50
	ダウンロードした書籍・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(クラウドとつながらない状態で)	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
	ダウンロードした動画を見る	55												55
印刷物	ダウンロードした書籍・雑誌・コミックなどを読む	56												56
	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
その他	コミックを読む	60												60
	その他の印刷物を読む	61												61
	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	

平日(仕事や学校がある日)
1日目 <前半>

月 日() 5時 ~ 17時まで

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	30分	6時	30分	7時	30分	8時	30分	9時	30分	10時	30分	11時	30分	12時	30分	13時	30分	14時	30分	15時	30分	16時	30分	17時
自宅(現在お住まいの場所)	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	30分	6時	30分	7時	30分	8時	30分	9時	30分	10時	30分	11時	30分	12時	30分	13時	30分	14時	30分	15時	30分	16時	30分	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 (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。)		5時	30分	6時	30分	7時	30分	8時	30分	9時	30分	10時	30分	11時	30分	12時	30分	13時	30分	14時	30分	15時	30分	16時	30分	17時
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																										
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、LINE、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、Gyao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
	Skype、LINEなどの音声通話(ビデオ通話含む)を使う	16																								16
	クラウドにつないで文書や表の作成などの作業をする その他のインターネット利用	16																								16
パソコン	メールを読む・書く	18																								18
	ブログやウェブサイトを見る・書く	19																								19
	Twitter、LINE、Facebookなどのソーシャルメディアを見る・書く	20																								20
	ユーチューブ、ニコニコ動画、Gyao等の動画を見る	21																								21
	オンラインゲーム・ソーシャルゲームをする	22																								22
	Skype、LINEなどの音声通話(ビデオ通話含む)を使う	23																								23
	クラウドにつないで文書や表の作成などの作業をする その他のインターネット利用	24																								24
タブレット型 端末	メールを読む・書く	26																								26
	ブログやウェブサイトを見る・書く	27																								27
	Twitter、LINE、Facebookなどのソーシャルメディアを見る・書く	28																								28
	ユーチューブ、ニコニコ動画、Gyao等の動画を見る	29																								29
	オンラインゲーム・ソーシャルゲームをする	30																								30
	Skype、LINEなどの音声通話(ビデオ通話含む)を使う	31																								31
	クラウドにつないで文書や表の作成などの作業をする その他のインターネット利用	32																								32
テレビ	ユーチューブ、ニコニコ動画、Gyao等の動画を見る	34																								34
	その他のインターネット利用	35																								35
その他	その他の機器で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	30分	6時	30分	7時	30分	8時	30分	9時	30分	10時	30分	11時	30分	12時	30分	13時	30分	14時	30分	15時	30分	16時	30分	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	
	ワンセグ等でテレビ放送を見る	43																								43	
	ダウンロードした動画を見る ダウンロードした書籍・雑誌・コミックなどを読む	44																								44	
パソコン	文書や表の作成などの作業をする(クラウドとつながらない状態で)	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	
	ダウンロードした動画を見る	49																								49	
	DVD・ブルーレイ、CD-ROM等を見る	50																								50	
	ダウンロードした書籍・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(クラウドとつながらない状態で)	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	
	ダウンロードした動画を見る ダウンロードした書籍・雑誌・コミックなどを読む	55																								55	
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 その他の印刷物を読む	60																								60	
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												

平日(仕事や学校がある日)
1日目 <後半>

月 日() 17時 ~ 翌朝5時まで

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	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(現在お住まいの場所)	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 (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。)		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
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、LINE、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、Gyao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
	Skype、LINEなどの音声通話(ビデオ通話含む)を使う	16												16
	クラウドにつないで文書や表の作成などの作業をする	16												16
	その他のインターネット利用	17												17
パソコン	メールを読む・書く	18												18
	ブログやウェブサイトを見る・書く	19												19
	Twitter、LINE、Facebookなどのソーシャルメディアを見る・書く	20												20
	ユーチューブ、ニコニコ動画、Gyao等の動画を見る	21												21
	オンラインゲーム・ソーシャルゲームをする	22												22
	Skype、LINEなどの音声通話(ビデオ通話含む)を使う	23												23
	クラウドにつないで文書や表の作成などの作業をする	24												24
	その他のインターネット利用	25												25
タブレット型 端末	メールを読む・書く	26												26
	ブログやウェブサイトを見る・書く	27												27
	Twitter、LINE、Facebookなどのソーシャルメディアを見る・書く	28												28
	ユーチューブ、ニコニコ動画、Gyao等の動画を見る	29												29
	オンラインゲーム・ソーシャルゲームをする	30												30
	Skype、LINEなどの音声通話(ビデオ通話含む)を使う	31												31
	クラウドにつないで文書や表の作成などの作業をする	32												32
	その他のインターネット利用	33												33
テレビ	ユーチューブ、ニコニコ動画、Gyao等の動画を見る	34												34
	その他のインターネット利用	35												35
その他	その他の機器で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
	ワンセグ等でテレビ放送を見る	43												43
	ダウンロードした動画を見る	44												44
	ダウンロードした書籍・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(クラウドとつながらない状態で)	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
	ダウンロードした動画を見る	49												49
	DVD・ブルーレイ、CD-ROM等を見る	50												50
	ダウンロードした書籍・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(クラウドとつながらない状態で)	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
	ダウンロードした動画を見る	55												55
	ダウンロードした書籍・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

平日(仕事や学校がある日)
2日目 <前半>

月 日() 5時 ~ 17時まで

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	30分	6時	30分	7時	30分	8時	30分	9時	30分	10時	30分	11時	30分	12時	30分	13時	30分	14時	30分	15時	30分	16時	30分	17時	
自宅(現在お住まいの場所)	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	30分	6時	30分	7時	30分	8時	30分	9時	30分	10時	30分	11時	30分	12時	30分	13時	30分	14時	30分	15時	30分	16時	30分	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 (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。) 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	30分	6時	30分	7時	30分	8時	30分	9時	30分	10時	30分	11時	30分	12時	30分	13時	30分	14時	30分	15時	30分	16時	30分	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、LINE、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、Gyao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
	Skype、LINEなどの音声通話(ビデオ通話含む)を使う	16																								16
	クラウドにつないで文書や表の作成などの作業をする その他のインターネット利用	16																								16
パソコン	メールを読む・書く	18																								18
	ブログやウェブサイトを見る・書く	19																								19
	Twitter、LINE、Facebookなどのソーシャルメディアを見る・書く	20																								20
	ユーチューブ、ニコニコ動画、Gyao等の動画を見る	21																								21
	オンラインゲーム・ソーシャルゲームをする	22																								22
	Skype、LINEなどの音声通話(ビデオ通話含む)を使う	23																								23
	クラウドにつないで文書や表の作成などの作業をする その他のインターネット利用	24																								24
タブレット型 端末	メールを読む・書く	26																								26
	ブログやウェブサイトを見る・書く	27																								27
	Twitter、LINE、Facebookなどのソーシャルメディアを見る・書く	28																								28
	ユーチューブ、ニコニコ動画、Gyao等の動画を見る	29																								29
	オンラインゲーム・ソーシャルゲームをする	30																								30
	Skype、LINEなどの音声通話(ビデオ通話含む)を使う	31																								31
	クラウドにつないで文書や表の作成などの作業をする その他のインターネット利用	32																								32
テレビ	ユーチューブ、ニコニコ動画、Gyao等の動画を見る	34																								34
	その他のインターネット利用	35																								35
その他	その他の機器で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	30分	6時	30分	7時	30分	8時	30分	9時	30分	10時	30分	11時	30分	12時	30分	13時	30分	14時	30分	15時	30分	16時	30分	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
	ワンセグ等でテレビ放送を見る	43																								43
	ダウンロードした動画を見る	44																								44
	ダウンロードした書籍・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(クラウドとつながらない状態で)	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
	ダウンロードした動画を見る	49																								49
	DVD・ブルーレイ、CD-ROM等を見る	50																								50
	ダウンロードした書籍・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(クラウドとつながらない状態で)	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
	ダウンロードした動画を見る	55																								55
	ダウンロードした書籍・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												

平日(仕事や学校がある日)
2日目 <後半>

月 日() 17時 ~ 翌朝5時まで

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	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	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 (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。)		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
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、LINE、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、Gyao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
	Skype、LINEなどの音声通話(ビデオ通話含む)を使う	16												16
	クラウドにつないで文書や表の作成などの作業をする	16												16
	その他のインターネット利用	17												17
パソコン	メールを読む・書く	18												18
	ブログやウェブサイトを見る・書く	19												19
	Twitter、LINE、Facebookなどのソーシャルメディアを見る・書く	20												20
	ユーチューブ、ニコニコ動画、Gyao等の動画を見る	21												21
	オンラインゲーム・ソーシャルゲームをする	22												22
	Skype、LINEなどの音声通話(ビデオ通話含む)を使う	23												23
	クラウドにつないで文書や表の作成などの作業をする	24												24
	その他のインターネット利用	25												25
タブレット型端末	メールを読む・書く	26												26
	ブログやウェブサイトを見る・書く	27												27
	Twitter、LINE、Facebookなどのソーシャルメディアを見る・書く	28												28
	ユーチューブ、ニコニコ動画、Gyao等の動画を見る	29												29
	オンラインゲーム・ソーシャルゲームをする	30												30
	Skype、LINEなどの音声通話(ビデオ通話含む)を使う	31												31
	クラウドにつないで文書や表の作成などの作業をする	32												32
	その他のインターネット利用	33												33
テレビ	ユーチューブ、ニコニコ動画、Gyao等の動画を見る	34												34
	その他のインターネット利用	35												35
その他	その他の機器で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
テレビ放送を見る		37												37
テレビ	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
	通話をする	41												41
携帯電話(PHS含む)・スマートフォン	ゲームをする(インターネット以外)	42												42
	ワンセグ等でテレビ放送を見る	43												43
	ダウンロードした動画を見る	44												44
	ダウンロードした書籍・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(クラウドとつながらない状態で)	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
	ダウンロードした動画を見る	49												49
	DVD・ブルーレイ、CD-ROM等を見る	50												50
	ダウンロードした書籍・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(クラウドとつながらない状態で)	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
	ダウンロードした動画を見る	55												55
印刷物	ダウンロードした書籍・雑誌・コミックなどを読む	56												56
	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	その他の印刷物を読む	61												61
	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