

【 一 生活行動 分類表 一 】

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、営業用車輛、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(職場など自宅以外での利用も記入)		具体例(説明)
スマートフォン・携帯電話(PHS含む)	メールを読む・書く	10 スマートフォン・携帯電話でメールを読む・書く
	ブログやウェブサイトを見る・書く	11 スマートフォン・携帯電話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、オンラインショッピング、ネット通販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 スマートフォン・携帯電話でソーシャルメディアを見る・書く(Instagramなども含む)
	YouTube、ニコニコ動画等の動画投稿・共有サイトを見る	13 スマートフォン・携帯電話でインターネットの動画投稿・共有サイトを見る(YouTube、ニコニコ動画、ニコニコ生放送、ツイキャス、TikTokなど)
	Netflix、NHKオンデマンド等のオンデマンド型の動画配信サービスを見る	14 スマートフォン・携帯電話でインターネット上のオンデマンド型の動画配信サービスを見る(GYAO!、Hulu、Netflix、Amazonプライムビデオ、NHKオンデマンド、TVerなど。インターネットでの見逃し番組の配信を含む)
	オンラインゲーム・ソーシャルゲームをする	15 スマートフォン・携帯電話でオンラインゲームをする(ポケモンGO、ディズニーツムツム、Fate/Grand Orderなど)
	Skype、LINEなどの音声通話(ビデオ通話含む)を使う	16 スマートフォン・携帯電話で音声通話を使う(Skype、LINEなど)
	その他のインターネット利用(クラウドの利用も含む)	17 上記10～16以外のインターネット利用をスマートフォン・携帯電話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)。ニュース、天気予報、地図、乗換案内、オンラインショッピング、ネット通販などのサイト利用を含む
	Twitter、LINE、Facebookなどのソーシャルメディアを見る・書く	20 パソコンでソーシャルメディアを見る・書く(Instagramなども含む)
	YouTube、ニコニコ動画等の動画投稿・共有サイトを見る	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(YouTube、ニコニコ動画、ニコニコ生放送、ツイキャスなど)
	Netflix、NHKオンデマンド等のオンデマンド型の動画配信サービスを見る	22 パソコンでインターネット上のオンデマンド型の動画配信サービスを見る(GYAO!、Hulu、Netflix、Amazonプライムビデオ、NHKオンデマンド、TVerなど。インターネットでの見逃し番組の配信を含む)
	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(フォートナイト、マイクラフト、ファンタシースターオンライン2など)
	Skype、LINEなどの音声通話(ビデオ通話含む)を使う	24 パソコンで音声通話を使う(Skype、LINEなど)
	その他のインターネット利用(クラウドの利用も含む)	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、オンラインショッピング、ネット通販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(Instagramなども含む)
	YouTube、ニコニコ動画等の動画投稿・共有サイトを見る	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(YouTube、ニコニコ動画、ニコニコ生放送、ツイキャス、TikTokなど)
	Netflix、NHKオンデマンド等のオンデマンド型の動画配信サービスを見る	30 タブレット型端末でインターネット上のオンデマンド型の動画配信サービスを見る(GYAO!、Hulu、Netflix、Amazonプライムビデオ、NHKオンデマンド、TVerなど。インターネットでの見逃し番組の配信を含む)
	オンラインゲーム・ソーシャルゲームをする	31 タブレット型端末でオンラインゲームをする(フォートナイト、マイクラフト、ファンタシースターオンライン2など)
	Skype、LINEなどの音声通話(ビデオ通話含む)を使う	32 タブレット型端末で音声通話を使う(Skype、LINEなど)
	その他のインターネット利用(クラウドの利用も含む)	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	YouTube、ニコニコ動画等の動画投稿・共有サイトを見る	34 テレビでインターネットの動画投稿・共有サイトを見る(YouTube、ニコニコ動画、ニコニコ生放送、ツイキャスなど)
	Netflix、NHKオンデマンド等のオンデマンド型の動画配信サービスを見る	35 テレビでインターネット上のオンデマンド型の動画配信サービスを見る(GYAO!、Hulu、Netflix、Amazonプライムビデオ、NHKオンデマンド、TVerなど。インターネットでの見逃し番組の配信を含む)
	その他のインターネット利用(クラウドの利用も含む)	36 上記34～35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	その他の機器でのインターネット利用(クラウドの利用も含む)	37 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(職場など自宅以外での利用も記入)		具体例(説明)
テレビ	テレビ放送を見る	38 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	39 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	40 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	41 任天堂据置型ゲーム機、PlayStationシリーズ、Xboxシリーズなど
スマートフォン・携帯電話(PHS含む)	通話をする	42 スマートフォン・携帯電話で通話をする(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)	43 スマートフォン・携帯電話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	44 スマートフォン・携帯電話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	45 スマートフォン・携帯電話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	46 スマートフォン・携帯電話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)	47 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、写真などの編集をする
	ゲームをする(インターネット以外)	48 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	49 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	50 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	51 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	52 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)	53 タブレット型端末で文書作成や計算したり、写真などの編集をする
	ゲームをする(インターネット以外)	54 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	55 タブレット型端末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	56 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	57 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	58 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	59 単行本、新書、文庫本など
	雑誌(書籍、コミックを除く)を読む	60 週刊誌、隔週誌、月刊誌、フリーペーパー・フリーマガジンなど
	コミックを読む	61 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	62
その他	携帯型ゲーム機でゲームをする	63 ニンテンドー3DSやPS Vitaなど
	ラジオを聴く	64 据置型ラジオ、携帯型ラジオ、ラジカセ、カーラジオなど(radiko(ラジコ)などネット利用の場合は17、25などに記入)
	固定電話で通話する	65 IP電話を含む

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	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
※24時間切れ目や重複がないように矢印(↔)を記入	時	30	時	30	時	30	時	30	時	30	時	30	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	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
※24時間切れ目や重複がないように矢印(↔)を記入	時	30	時	30	時	30	時	30	時	30	時	30	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(職場など自宅以外での利用も記入) ※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		時	30	時	30	時	30	時	30	時	30	時	30	時
スマートフォン・携帯電話(PHS含む)	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
	YouTube、ニコニコ動画等の動画投稿・共有サイトを見る	13												13
	Netflix、NHKオンデマンド等のオンデマンド型の動画配信サービスを見る	14												14
	オンラインゲーム・ソーシャルゲームをする	15												15
	Skype、LINEなどの音声通話(ビデオ通話含む)を使う	16												16
	その他のインターネット利用(クラウドの利用も含む)	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
	YouTube、ニコニコ動画等の動画投稿・共有サイトを見る	21												21
	Netflix、NHKオンデマンド等のオンデマンド型の動画配信サービスを見る	22												22
	オンラインゲーム・ソーシャルゲームをする	23												23
	Skype、LINEなどの音声通話(ビデオ通話含む)を使う	24												24
	その他のインターネット利用(クラウドの利用も含む)	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
	YouTube、ニコニコ動画等の動画投稿・共有サイトを見る	29												29
	Netflix、NHKオンデマンド等のオンデマンド型の動画配信サービスを見る	30												30
	オンラインゲーム・ソーシャルゲームをする	31												31
	Skype、LINEなどの音声通話(ビデオ通話含む)を使う	32												32
	その他のインターネット利用(クラウドの利用も含む)	33												33
テレビ	YouTube、ニコニコ動画等の動画投稿・共有サイトを見る	34												34
	Netflix、NHKオンデマンド等のオンデマンド型の動画配信サービスを見る	35												35
	その他のインターネット利用(クラウドの利用も含む)	36												36
その他	37												37	

4) インターネット以外の情報行動(職場など自宅以外での利用も記入)		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
※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		時	30	時	30	時	30	時	30	時	30	時	30	時
テレビ	テレビ放送を見る	38												38
	録画したテレビ番組を見る	39												39
	DVD・ブルーレイ、ビデオ(レンタル含む)を見る	40												40
	テレビゲームをする	41												41
スマートフォン・携帯電話(PHS含む)	通話をする	42												42
	ゲームをする(インターネット以外)	43												43
	ワンセグ等でテレビ放送を見る	44												44
	ダウンロードした動画を見る	45												45
	ダウンロードした書籍・雑誌・コミックなどを読む	46												46
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)	47												47
	ゲームをする(インターネット以外)	48												48
	テレビ放送を見る	49												49
	ダウンロードした動画を見る	50												50
	DVD・ブルーレイ、CD-ROM等を見る	51												51
	ダウンロードした書籍・雑誌・コミックなどを読む	52												52
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)	53												53
	ゲームをする(インターネット以外)	54												54
	テレビ放送を見る	55												55
	ダウンロードした動画を見る	56												56
	ダウンロードした書籍・雑誌・コミックなどを読む	57												57
印刷物	新聞を読む	58												58
	書籍(雑誌、コミックを除く)を読む	59												59
	雑誌(書籍、コミックを除く)を読む	60												60
	コミックを読む	61												61
	その他の印刷物を読む	62												62
その他	携帯型ゲーム機でゲームをする	63												63
	ラジオを聴く	64												64
	固定電話で通話する	65												65

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

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	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
※24時間切れ目や重複がないように矢印(↔)を記入	時	30	時	30	時	30	時	30	時	30	時	30	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	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
※24時間切れ目や重複がないように矢印(↔)を記入	時	30	時	30	時	30	時	30	時	30	時	30	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(職場など自宅以外での利用も記入)		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
※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		時	30	時	30	時	30	時	30	時	30	時	30	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														
スマートフォン・携帯電話(PHS含む)	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
	YouTube、ニコニコ動画等の動画投稿・共有サイトを見る	13												13
	Netflix、NHKオンデマンド等のオンデマンド型の動画配信サービスを見る	14												14
	オンラインゲーム・ソーシャルゲームをする	15												15
	Skype、LINEなどの音声通話(ビデオ通話含む)を使う	16												16
	その他のインターネット利用(クラウドの利用も含む)	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
	YouTube、ニコニコ動画等の動画投稿・共有サイトを見る	21												21
	Netflix、NHKオンデマンド等のオンデマンド型の動画配信サービスを見る	22												22
	オンラインゲーム・ソーシャルゲームをする	23												23
	Skype、LINEなどの音声通話(ビデオ通話含む)を使う	24												24
	その他のインターネット利用(クラウドの利用も含む)	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
	YouTube、ニコニコ動画等の動画投稿・共有サイトを見る	29												29
	Netflix、NHKオンデマンド等のオンデマンド型の動画配信サービスを見る	30												30
	オンラインゲーム・ソーシャルゲームをする	31												31
	Skype、LINEなどの音声通話(ビデオ通話含む)を使う	32												32
	その他のインターネット利用(クラウドの利用も含む)	33												33
テレビ	YouTube、ニコニコ動画等の動画投稿・共有サイトを見る	34												34
	Netflix、NHKオンデマンド等のオンデマンド型の動画配信サービスを見る	35												35
	その他のインターネット利用(クラウドの利用も含む)	36												36
その他	37												37	

4) インターネット以外の情報行動(職場など自宅以外での利用も記入)		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
※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		時	30	時	30	時	30	時	30	時	30	時	30	時
テレビ	テレビ放送を見る	38												38
	録画したテレビ番組を見る	39												39
	DVD・ブルーレイ、ビデオ(レンタル含む)を見る	40												40
	テレビゲームをする	41												41
スマートフォン・携帯電話(PHS含む)	通話をする	42												42
	ゲームをする(インターネット以外)	43												43
	ワンセグ等でテレビ放送を見る	44												44
	ダウンロードした動画を見る	45												45
	ダウンロードした書籍・雑誌・コミックなどを読む	46												46
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)	47												47
	ゲームをする(インターネット以外)	48												48
	テレビ放送を見る	49												49
	ダウンロードした動画を見る	50												50
	DVD・ブルーレイ、CD-ROM等を見る	51												51
	ダウンロードした書籍・雑誌・コミックなどを読む	52												52
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)	53												53
	ゲームをする(インターネット以外)	54												54
	テレビ放送を見る	55												55
	ダウンロードした動画を見る	56												56
	ダウンロードした書籍・雑誌・コミックなどを読む	57												57
印刷物	新聞を読む	58												58
	書籍(雑誌、コミックを除く)を読む	59												59
	雑誌(書籍、コミックを除く)を読む	60												60
	コミックを読む	61												61
	その他の印刷物を読む	62												62
その他	携帯型ゲーム機でゲームをする	63												63
	ラジオを聴く	64												64
	固定電話で通話する	65												65

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

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	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
※24時間切れ目や重複がないように矢印(↔)を記入	時	30	時	30	時	30	時	30	時	30	時	30	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	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
※24時間切れ目や重複がないように矢印(↔)を記入	時	30	時	30	時	30	時	30	時	30	時	30	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(職場など自宅以外での利用も記入)		※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		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
スマートフォン・携帯電話(PHS含む)	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
	YouTube、ニコニコ動画等の動画投稿・共有サイトを見る	13												13
	Netflix、NHKオンデマンド等のオンデマンド型の動画配信サービスを見る	14												14
	オンラインゲーム・ソーシャルゲームをする	15												15
	Skype、LINEなどの音声通話(ビデオ通話含む)を使う	16												16
	その他のインターネット利用(クラウドの利用も含む)	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
	YouTube、ニコニコ動画等の動画投稿・共有サイトを見る	21												21
	Netflix、NHKオンデマンド等のオンデマンド型の動画配信サービスを見る	22												22
	オンラインゲーム・ソーシャルゲームをする	23												23
	Skype、LINEなどの音声通話(ビデオ通話含む)を使う	24												24
	その他のインターネット利用(クラウドの利用も含む)	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
	YouTube、ニコニコ動画等の動画投稿・共有サイトを見る	29												29
	Netflix、NHKオンデマンド等のオンデマンド型の動画配信サービスを見る	30												30
	オンラインゲーム・ソーシャルゲームをする	31												31
	Skype、LINEなどの音声通話(ビデオ通話含む)を使う	32												32
	その他のインターネット利用(クラウドの利用も含む)	33												33
テレビ	YouTube、ニコニコ動画等の動画投稿・共有サイトを見る	34												34
	Netflix、NHKオンデマンド等のオンデマンド型の動画配信サービスを見る	35												35
	その他のインターネット利用(クラウドの利用も含む)	36												36
その他	37												37	

4) インターネット以外の情報行動(職場など自宅以外での利用も記入)		※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												
※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	38												38
	録画したテレビ番組を見る	39												39
	DVD・ブルーレイ、ビデオ(レンタル含む)を見る	40												40
	テレビゲームをする	41												41
スマートフォン・携帯電話(PHS含む)	通話をする	42												42
	ゲームをする(インターネット以外)	43												43
	ワンセグ等でテレビ放送を見る	44												44
	ダウンロードした動画を見る	45												45
	ダウンロードした書籍・雑誌・コミックなどを読む	46												46
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)	47												47
	ゲームをする(インターネット以外)	48												48
	テレビ放送を見る	49												49
	ダウンロードした動画を見る	50												50
	DVD・ブルーレイ、CD-ROM等を見る	51												51
	ダウンロードした書籍・雑誌・コミックなどを読む	52												52
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)	53												53
	ゲームをする(インターネット以外)	54												54
	テレビ放送を見る	55												55
	ダウンロードした動画を見る	56												56
	ダウンロードした書籍・雑誌・コミックなどを読む	57												57
印刷物	新聞を読む	58												58
	書籍(雑誌、コミックを除く)を読む	59												59
	雑誌(書籍、コミックを除く)を読む	60												60
	コミックを読む	61												61
	その他の印刷物を読む	62												62
その他	携帯型ゲーム機でゲームをする	63												63
	ラジオを聴く	64												64
	固定電話で通話する	65												65

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