

平日(仕事や学校がある日)
1日目 <前半>

月 日() 5時 ~ 17時まで

1) あなたのいた場所	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
※24時間切れ目や重複がないように矢印(↔)を記入													
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	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
※24時間切れ目や重複がないように矢印(↔)を記入													
【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)		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
※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														
スマートフォン・携帯電話	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
	遠隔会議システムやビデオ通話を利用する(Zoom、Webexなど)	16												16
	Skype、LINEなどの音声通話を使う	17												17
	その他のインターネット利用(クラウドの利用も含む)	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、LINE、Facebookなどのソーシャルメディアを見る・書く	21												21
	YouTube、ニコニコ動画等の動画投稿・共有サイトを見る	22												22
	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	23												23
	オンラインゲーム・ソーシャルゲームをする	24												24
	遠隔会議システムやビデオ通話を利用する(Zoom、Webexなど)	25												25
	Skype、LINEなどの音声通話を使う	26												26
	その他のインターネット利用(クラウドの利用も含む)	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、LINE、Facebookなどのソーシャルメディアを見る・書く	30												30
	YouTube、ニコニコ動画等の動画投稿・共有サイトを見る	31												31
	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	32												32
	オンラインゲーム・ソーシャルゲームをする	33												33
	遠隔会議システムやビデオ通話を利用する(Zoom、Webexなど)	34												34
	Skype、LINEなどの音声通話を使う	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
テレビ	YouTube、ニコニコ動画等の動画投稿・共有サイトを見る	37												37
	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	38												38
	その他のインターネット利用(クラウドの利用も含む)	39												39
その他	40												40	

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)		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
※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														
テレビ	テレビ放送を見る	41												41
	録画したテレビ番組を見る	42												42
	DVD・ブルーレイ、ビデオ(レンタル含む)を見る	43												43
	テレビゲームをする	44												44
スマートフォン・携帯電話	通話をする	45												45
	ゲームをする(インターネット以外)	46												46
	ワンセグ等でテレビ放送を見る	47												47
	ダウンロードした動画を見る	48												48
	ダウンロードした書籍・雑誌・コミックなどを読む	49												49
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)	50												50
	ゲームをする(インターネット以外)	51												51
	テレビ放送を見る	52												52
	ダウンロードした動画を見る	53												53
	DVD・ブルーレイ、CD-ROM等を見る	54												54
	ダウンロードした書籍・雑誌・コミックなどを読む	55												55
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)	56												56
	ゲームをする(インターネット以外)	57												57
	テレビ放送を見る	58												58
	ダウンロードした動画を見る	59												59
印刷物	ダウンロードした書籍・雑誌・コミックなどを読む	60												60
	新聞を読む	61												61
	書籍(雑誌、コミックを除く)を読む	62												62
	雑誌(書籍、コミックを除く)を読む	63												63
その他	コミックを読む	64												64
	携帯型ゲーム機でゲームをする	65												65
	ラジオを聴く	66												66
	固定電話で通話する	67												67
	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	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	時	時	時	時	時	時	時	時	時	時	時	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	時	時	時	時	時	時	時	時	時	時	時	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	時	時	時	時	時	時	時	時	時	時	時	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	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
	遠隔会議システムやビデオ通話を利用する(Zoom、Webexなど)	16												16
	Skype、LINEなどの音声通話を使う	17												17
パソコン	その他のインターネット利用(クラウドの利用も含む)	18												18
	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、LINE、Facebookなどのソーシャルメディアを見る・書く	21												21
	YouTube、ニコニコ動画等の動画投稿・共有サイトを見る	22												22
	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	23												23
	オンラインゲーム・ソーシャルゲームをする	24												24
	遠隔会議システムやビデオ通話を利用する(Zoom、Webexなど)	25												25
タブレット型端末	Skype、LINEなどの音声通話を使う	26												26
	その他のインターネット利用(クラウドの利用も含む)	27												27
	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、LINE、Facebookなどのソーシャルメディアを見る・書く	30												30
	YouTube、ニコニコ動画等の動画投稿・共有サイトを見る	31												31
	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	32												32
	オンラインゲーム・ソーシャルゲームをする	33												33
テレビ	遠隔会議システムやビデオ通話を利用する(Zoom、Webexなど)	34												34
	Skype、LINEなどの音声通話を使う	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	YouTube、ニコニコ動画等の動画投稿・共有サイトを見る	37												37
	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	38												38
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)	39												39
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)	40												40

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	時	時	時	時	時	時	時	時	時	時	時	時
テレビ	テレビ放送を見る	41												41
	録画したテレビ番組を見る	42												42
	DVD・ブルーレイ、ビデオ(レンタル含む)を見る	43												43
	テレビゲームをする	44												44
スマートフォン・携帯電話	通話をする	45												45
	ゲームをする(インターネット以外)	46												46
	ワンセグ等でテレビ放送を見る	47												47
	ダウンロードした動画を見る	48												48
パソコン	ダウンロードした書籍・雑誌・コミックなどを読む	49												49
	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)	50												50
	ゲームをする(インターネット以外)	51												51
	テレビ放送を見る	52												52
	ダウンロードした動画を見る	53												53
	DVD・ブルーレイ、CD-ROM等を見る	54												54
タブレット型端末	ダウンロードした書籍・雑誌・コミックなどを読む	55												55
	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)	56												56
	ゲームをする(インターネット以外)	57												57
	テレビ放送を見る	58												58
印刷物	ダウンロードした動画を見る	59												59
	ダウンロードした書籍・雑誌・コミックなどを読む	60												60
	新聞を読む	61												61
	書籍(雑誌、コミックを除く)を読む	62												62
その他	雑誌(書籍、コミックを除く)を読む	63												63
	コミックを読む	64												64
	携帯型ゲーム機でゲームをする	65												65
	ラジオを聴く	66												66
その他	固定電話で通話する	67												67
		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 <前半>

月 日() 5時 ~ 17時まで

1) あなたのいた場所	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
※24時間切れ目や重複がないように矢印(↔)を記入													
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	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
※24時間切れ目や重複がないように矢印(↔)を記入													
【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)		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
※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														
スマートフォン・携帯電話	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
	遠隔会議システムやビデオ通話を利用する(Zoom、Webexなど)	16												16
	Skype、LINEなどの音声通話を使う	17												17
	その他のインターネット利用(クラウドの利用も含む)	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、LINE、Facebookなどのソーシャルメディアを見る・書く	21												21
	YouTube、ニコニコ動画等の動画投稿・共有サイトを見る	22												22
	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	23												23
	オンラインゲーム・ソーシャルゲームをする	24												24
	遠隔会議システムやビデオ通話を利用する(Zoom、Webexなど)	25												25
	Skype、LINEなどの音声通話を使う	26												26
	その他のインターネット利用(クラウドの利用も含む)	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、LINE、Facebookなどのソーシャルメディアを見る・書く	30												30
	YouTube、ニコニコ動画等の動画投稿・共有サイトを見る	31												31
	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	32												32
	オンラインゲーム・ソーシャルゲームをする	33												33
	遠隔会議システムやビデオ通話を利用する(Zoom、Webexなど)	34												34
	Skype、LINEなどの音声通話を使う	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
テレビ	YouTube、ニコニコ動画等の動画投稿・共有サイトを見る	37												37
	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	38												38
	その他のインターネット利用(クラウドの利用も含む)	39												39
その他	40												40	

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)		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
※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														
テレビ	テレビ放送を見る	41												41
	録画したテレビ番組を見る	42												42
	DVD・ブルーレイ、ビデオ(レンタル含む)を見る	43												43
	テレビゲームをする	44												44
スマートフォン・携帯電話	通話をする	45												45
	ゲームをする(インターネット以外)	46												46
	ワンセグ等でテレビ放送を見る	47												47
	ダウンロードした動画を見る	48												48
	ダウンロードした書籍・雑誌・コミックなどを読む	49												49
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)	50												50
	ゲームをする(インターネット以外)	51												51
	テレビ放送を見る	52												52
	ダウンロードした動画を見る	53												53
	DVD・ブルーレイ、CD-ROM等を見る	54												54
	ダウンロードした書籍・雑誌・コミックなどを読む	55												55
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)	56												56
	ゲームをする(インターネット以外)	57												57
	テレビ放送を見る	58												58
	ダウンロードした動画を見る	59												59
印刷物	ダウンロードした書籍・雑誌・コミックなどを読む	60												60
	新聞を読む	61												61
	書籍(雑誌、コミックを除く)を読む	62												62
	雑誌(書籍、コミックを除く)を読む	63												63
その他	コミックを読む	64												64
	携帯型ゲーム機でゲームをする	65												65
	ラジオを聴く	66												66
	固定電話で通話する	67												67
	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	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	時	時	時	時	時	時	時	時	時	時	時	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	時	時	時	時	時	時	時	時	時	時	時	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	時	時	時	時	時	時	時	時	時	時	時	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	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
	遠隔会議システムやビデオ通話を利用する(Zoom、Webexなど)	16												16
	Skype、LINEなどの音声通話を使う	17												17
パソコン	その他のインターネット利用(クラウドの利用も含む)	18												18
	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、LINE、Facebookなどのソーシャルメディアを見る・書く	21												21
	YouTube、ニコニコ動画等の動画投稿・共有サイトを見る	22												22
	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	23												23
	オンラインゲーム・ソーシャルゲームをする	24												24
	遠隔会議システムやビデオ通話を利用する(Zoom、Webexなど)	25												25
タブレット型端末	Skype、LINEなどの音声通話を使う	26												26
	その他のインターネット利用(クラウドの利用も含む)	27												27
	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、LINE、Facebookなどのソーシャルメディアを見る・書く	30												30
	YouTube、ニコニコ動画等の動画投稿・共有サイトを見る	31												31
	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	32												32
	オンラインゲーム・ソーシャルゲームをする	33												33
テレビ	遠隔会議システムやビデオ通話を利用する(Zoom、Webexなど)	34												34
	Skype、LINEなどの音声通話を使う	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	YouTube、ニコニコ動画等の動画投稿・共有サイトを見る	37												37
	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	38												38
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)	39												39
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)	40												40

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	時	時	時	時	時	時	時	時	時	時	時	時
テレビ	テレビ放送を見る	41												41
	録画したテレビ番組を見る	42												42
	DVD・ブルーレイ、ビデオ(レンタル含む)を見る	43												43
	テレビゲームをする	44												44
スマートフォン・携帯電話	通話をする	45												45
	ゲームをする(インターネット以外)	46												46
	ワンセグ等でテレビ放送を見る	47												47
	ダウンロードした動画を見る	48												48
	ダウンロードした書籍・雑誌・コミックなどを読む	49												49
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)	50												50
	ゲームをする(インターネット以外)	51												51
	テレビ放送を見る	52												52
	ダウンロードした動画を見る	53												53
	DVD・ブルーレイ、CD-ROM等を見る	54												54
	ダウンロードした書籍・雑誌・コミックなどを読む	55												55
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)	56												56
	ゲームをする(インターネット以外)	57												57
	テレビ放送を見る	58												58
	ダウンロードした動画を見る	59												59
印刷物	ダウンロードした書籍・雑誌・コミックなどを読む	60												60
	新聞を読む	61												61
	書籍(雑誌、コミックを除く)を読む	62												62
	雑誌(書籍、コミックを除く)を読む	63												63
その他	コミックを読む	64												64
	携帯型ゲーム機でゲームをする	65												65
	ラジオを聴く	66												66
	固定電話で通話する	67												67
		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)
 <前半>

月 日() 5時 ~ 17時まで

1) あなたのいた場所	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
※24時間切れ目や重複がないように矢印(↔)を記入													
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	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
※24時間切れ目や重複がないように矢印(↔)を記入													
【睡眠】 睡眠	06												06
【生活必需時間】 身たく(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)		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
※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														
スマートフォン・携帯電話	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
	遠隔会議システムやビデオ通話を利用する(Zoom、Webexなど)	16												16
	Skype、LINEなどの音声通話を使う	17												17
	その他のインターネット利用(クラウドの利用も含む)	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、LINE、Facebookなどのソーシャルメディアを見る・書く	21												21
	YouTube、ニコニコ動画等の動画投稿・共有サイトを見る	22												22
	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	23												23
	オンラインゲーム・ソーシャルゲームをする	24												24
	遠隔会議システムやビデオ通話を利用する(Zoom、Webexなど)	25												25
	Skype、LINEなどの音声通話を使う	26												26
	その他のインターネット利用(クラウドの利用も含む)	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、LINE、Facebookなどのソーシャルメディアを見る・書く	30												30
	YouTube、ニコニコ動画等の動画投稿・共有サイトを見る	31												31
	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	32												32
	オンラインゲーム・ソーシャルゲームをする	33												33
	遠隔会議システムやビデオ通話を利用する(Zoom、Webexなど)	34												34
	Skype、LINEなどの音声通話を使う	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
テレビ	YouTube、ニコニコ動画等の動画投稿・共有サイトを見る	37												37
	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	38												38
	その他のインターネット利用(クラウドの利用も含む)	39												39
その他	40												40	

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)		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
※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														
テレビ	テレビ放送を見る	41												41
	録画したテレビ番組を見る	42												42
	DVD・ブルーレイ、ビデオ(レンタル含む)を見る	43												43
	テレビゲームをする	44												44
スマートフォン・携帯電話	通話をする	45												45
	ゲームをする(インターネット以外)	46												46
	ワンセグ等でテレビ放送を見る	47												47
	ダウンロードした動画を見る	48												48
	ダウンロードした書籍・雑誌・コミックなどを読む	49												49
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)	50												50
	ゲームをする(インターネット以外)	51												51
	テレビ放送を見る	52												52
	ダウンロードした動画を見る	53												53
	DVD・ブルーレイ、CD-ROM等を見る	54												54
	ダウンロードした書籍・雑誌・コミックなどを読む	55												55
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)	56												56
	ゲームをする(インターネット以外)	57												57
	テレビ放送を見る	58												58
	ダウンロードした動画を見る	59												59
印刷物	ダウンロードした書籍・雑誌・コミックなどを読む	60												60
	新聞を読む	61												61
	書籍(雑誌、コミックを除く)を読む	62												62
	雑誌(書籍、コミックを除く)を読む	63												63
その他	コミックを読む	64												64
	携帯型ゲーム機でゲームをする	65												65
	ラジオを聴く	66												66
	固定電話で通話する	67												67
	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	

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	時	時	時	時	時	時	時	時	時	時	時	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	時	時	時	時	時	時	時	時	時	時	時	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	時	時	時	時	時	時	時	時	時	時	時	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	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
	遠隔会議システムやビデオ通話を利用する(Zoom、Webexなど)	16												16
	Skype、LINEなどの音声通話を使う 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	19												19
	ブログやウェブサイトを見る・書く	20												20
	Twitter、LINE、Facebookなどのソーシャルメディアを見る・書く	21												21
	YouTube、ニコニコ動画等の動画投稿・共有サイトを見る	22												22
	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	23												23
	オンラインゲーム・ソーシャルゲームをする	24												24
	遠隔会議システムやビデオ通話を利用する(Zoom、Webexなど)	25												25
	Skype、LINEなどの音声通話を使う その他のインターネット利用(クラウドの利用も含む)	26												26
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、LINE、Facebookなどのソーシャルメディアを見る・書く	30												30
	YouTube、ニコニコ動画等の動画投稿・共有サイトを見る	31												31
	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	32												32
	オンラインゲーム・ソーシャルゲームをする	33												33
	遠隔会議システムやビデオ通話を利用する(Zoom、Webexなど)	34												34
	Skype、LINEなどの音声通話を使う その他のインターネット利用(クラウドの利用も含む)	35												35
テレビ	YouTube、ニコニコ動画等の動画投稿・共有サイトを見る	37												37
	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	38												38
	その他のインターネット利用(クラウドの利用も含む)	39												39
その他	40												40	

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	時	時	時	時	時	時	時	時	時	時	時	時
テレビ	テレビ放送を見る	41												41
	録画したテレビ番組を見る	42												42
	DVD・ブルーレイ、ビデオ(レンタル含む)を見る	43												43
	テレビゲームをする	44												44
スマートフォン・携帯電話	通話をする	45												45
	ゲームをする(インターネット以外)	46												46
	ワンセグ等でテレビ放送を見る	47												47
	ダウンロードした動画を見る	48												48
パソコン	ダウンロードした書籍・雑誌・コミックなどを読む	49												49
	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)	50												50
	ゲームをする(インターネット以外)	51												51
	テレビ放送を見る	52												52
	ダウンロードした動画を見る	53												53
	DVD・ブルーレイ、CD-ROM等を見る	54												54
タブレット型端末	ダウンロードした書籍・雑誌・コミックなどを読む	55												55
	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)	56												56
	ゲームをする(インターネット以外)	57												57
	テレビ放送を見る	58												58
印刷物	ダウンロードした動画を見る	59												59
	ダウンロードした書籍・雑誌・コミックなどを読む	60												60
	新聞を読む	61												61
	書籍(雑誌、コミックを除く)を読む	62												62
その他	雑誌(書籍、コミックを除く)を読む	63												63
	コミックを読む	64												64
	携帯型ゲーム機でゲームをする	65												65
	ラジオを聴く	66												66
固定電話で通話する	67												67	
	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	