平日(仕事や学校がある日) 1日目 <前半>

月 日()5時~17時まで

	のいた場所 ・目や重複がないように矢印(↔)を記入	5 時	30	6 時	20	7 味	30	8 味	30	9 味		10 味。	1		12		13 哇		14 味。2	1:		16 時		17
	ら住まいのところ)	P可	30	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	30	h4	30	h4	30	h4	30	h4 2	OU DE	30	14	30	h4	30 1	1 1 2 3	U P	1 30	h4	30	四 01
	中の自宅兼職場を含む)	02																						02
学校 段動中(充)		03										-												03
ての他(大口	の下に具体的な場所をお書きください)	05			-																			— 05
2) 主な生		5		6		7		8		9		10	1		12		13		14	15		16		17
<i>※24時間切れ</i> 【睡眠】	.目や重複がないように矢印(↔)を記入 睡眠	時	30	時	30	時	30	時	30	時	30	時(BO 展	₹ 30	時	30	時	30	時 3	0 民	f 30	時	30	06
(生活必需8 【生活必需8	キ問 身じたく(洗顔、化粧、トイレ、入浴、散髪など)、飲食、家	07																						07
	事・丁供の世品、貝い初で9つはC ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	07										\perp									-	Ш		
【社会的拘束	を時間】 活動も含む)、移動(通勤通学)	80																						08
【自由時間】	趣味・娯楽・休息・移動(余暇、旅行)・その他	09																						09
	-ネットの利用(職場など自宅以外での利用も記入) ※インターネットに	は回線	まをつ		でいる	る時間	間でに		、実													10		
	べての項目で10分未満の場合は × 印、 場合は矢印(↔)を記入	5 時	30	6 時	30	/ 時	30	8 時	30	9 時		10 時 3	1 30 眠	-	12 時		13 時		14 時 3	1: 0 民		16 時		17 時
	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 Twitter、LINE、Facebookなどのソーシャルメディアを見る・書く	11																				Ш		11
スマート	YouTube、ニコニコ動画等の動画投稿・共有サイトを見る	12		+								+									+	${\mathbb H}$	-	13
フォン・	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								Ш		4									_	Ш	_	15
	遠隔会議システムやビデオ通話を利用する(Zoom、Webexなど) Skype、LINEなどの音声通話を使う	16										+	H							+	+			16 17
	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) 18																							18
	メールを読む・書く	19		П								Ш					Ш				\blacksquare	Ш	\blacksquare	19
	ブログやウェブサイトを見る・書く 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	22																						22
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	23																				Ш	Ш	23
	オンラインゲーム・ソーシャルゲームをする 遠隔会議システムやビデオ通話を利用する(Zoom、Webexなど)	24		+								+												24 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										П										Ш	\blacksquare	27
Sky 70 X- JC Tw You	メールを読む・書く ブログやウェブサイトを見る・書く	28										++									+	Ш	-	28
	Twitter、LINE、Facebookなどのソーシャルメディアを見る・書く	30																						30
タブレット型	YouTube、ニコニコ動画等の動画投稿・共有サイトを見る	31										П									\blacksquare	Ш		31
洪 士	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 オンラインゲーム・ソーシャルゲームをする	32		+								+									-	Ш	-	32
	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										П									\blacksquare	Ш		35
	その他のインターネット利用(クラウドの利用も含む) YouTube、ニコニコ動画等の動画投稿・共有サイトを見る	36		-								#									#	Ш	#	36
テレビ	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		П								\perp										Ш	П	39
	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
	-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)	_		6		7		8		٥		10	4	1	10		10		1 /	11	-	16		17
※行動したす 10分以上の	べての項目で10分未満の場合は × 印、 場合は矢印(↔)を記入	5 時	30	6 時	30	, 時	30		30	9 時		10 時 3	1 30 眠		12 時		13 時		14 時 3	1: 0 民		時		17 時
	テレビ放送を見る	41		П								Ш												41
	録画したテレビ番組を見る DVD・ブルーレイ、ビデオ(レンタル含む)を見る	42										+									+			42
	テレビゲームをする	44																						44
	通話をする	45										Ш												45
	ゲームをする(インターネット以外) ワンセグ等でテレビ放送を見る	46																						46 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
	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) ゲームをする(インターネット以外)	50 51																						50 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 ダウンロードした書籍・雑誌・コミックなどを読む	54 55																				Н		54 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
77 7 1 33 6 77 11	ゲームをする(インターネット以外)	57 58																						57
端末	プレット型 テレビ放送を見る 端末																							58 59
	ダウンロードした割画を見る	59 60																		+				60
	新聞を読む	61																						61
	書籍(雑誌、コミックを除く)を読む																				+			62 63
	粧誌 (書籍、コミツノを除く)を読む 6												H											63
	携帯型ゲーム機でゲームをする 65											Ħ					\parallel							65
	ラジオを聴く 固定電話で通話する	66 67																			+			66 67
	四にも日に見口がる	5時		6時		7時		8時		9時	1	0時	11	睛	12時		13時	1	4時	151	Ħ	16時	1	67 17時

平日	(仕事や学校がある日) 1日目 <後半>)	1	78	寺	~	꽢	朝	15 1	诗	まで	で		地	点		N	10	
	のいた場所 れ目や重複がないように矢印(↔)を記入		17時		18 時 3		9 ‡ 30	20		21 時		22 诗 30	23		24	30	1 時 3	20 1	= 30	3 時	30	4 時 3	=	5 時
自宅(現在	お住まいのところ) 中の自宅兼職場を含む)		01		nd o		4 00	, pg		ha	00 1	14 0	O MA		PA		P4 (3 00	ha		- F4		01
学校			03																					03
	通機関、自家用車、徒歩など) 「の下に具体的な場所をお書きください)		04																					04
2)主な生			17	,	18	- 1	9	20		21		22	23	<u> </u>	24		1		<u> </u>	2	_		_	
	た日13到 た日や重複がないように矢印(↔)を記入 睡眠				時 3											30	時(2 30 B		時	30	時 3	0	5 時 06
【生活必需	ヰ _思 身じたく(洗顔、化粧、トイレ、ブ												+											06
【社会的拘〕	・ 事・子供の世話、買い物をする 大事、学校・塾の授業、それ以 東時間】活動も含む)、移動(通勤通学	外の勉強(部活動、クラブ	08																					08
【自由時間】			09																					09
	ー <mark>ネットの利用(職場など自宅以外での</mark> 和 アングラン できる	J用も記入) ※インターネット	は回約 17		ないで 18		時間で 9	はな・ 20		祭に、 21		ーネッ 2 2	ト利用 23		を行っ 24	った時	間帯 1	をご記 2		<u>きさい</u>	_	4	_	5
	り場合は矢印(↔)を記入 メールを読む・書く		時		時 3											30	時 3			•	30	時 3	0	
	ブログやウェブサイトを見る・書く Twitter、LINE、Facebookなどのソーシャ	ニュー・コケロス 事/	11																					11
スマート	YouTube、ニコニコ動画等の動画投稿・	共有サイトを見る	12																					12
フォン・ 携帯電話	Netflix、NHKオンデマンド等のオンデマンド型オンラインゲーム・ソーシャルゲームをする		14 15										+										H	14 15
	遠隔会議システムやビデオ通話を利用す Skype、LINEなどの音声通話を使う	る(Zoom、Webexなど)	16 17					\blacksquare					\blacksquare											16 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
	ブログやウェブサイトを見る・書く	u , -" , t-	20																					20
	Twitter、LINE、Facebookなどのソーシャ YouTube、ニコニコ動画等の動画投稿・	共有サイトを見る	21																					21
パソコン	Netflix、NHKオンデマンド等のオンデマンド型オンラインゲーム・ソーシャルゲームをする	世の動画配信サービスを見る	23																			\blacksquare		23
	遠隔会議システムやビデオ通話を利用す Skype、LINEなどの音声通話を使う	る(Zoom、Webexなど)	25 26										\blacksquare										H	25 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 ブログやウェブサイトを見る・書く		28																					28
	Twitter、LINE、Facebookなどのソーシャ YouTube、ニコニコ動画等の動画投稿・		30										+										\vdash	30
タブレット型 端末	Netflix、NHKオンデマンド等のオンデマンド型オンラインゲーム・ソーシャルゲームをする	世の動画配信サービスを見る	32																				Ŧ	32
	遠隔会議システムやビデオ通話を利用す Skype、LINEなどの音声通話を使う	る(Zoom、Webexなど)	34																					34 35
	その他のインターネット利用(クラウドの利)		36																					36
テレビ	YouTube、ニコニコ動画等の動画投稿・ Netflix、NHKオンデマンド等のオンデマンド型	型の動画配信サービスを見る	37																					37
その他	その他のインターネット利用(クラウドの利) その他の機器でのインターネット利用(クラ		39 40										+						+					39 40
	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)			40		•	•		•			•		•		_			_		_		_
	「べての項目で10分未満の場合は×印、 ○場合は矢印(↔)を記入				18 時 3		9 ♦ 30	20 時		21 時	30 I	22 時 3	23 0 時	30	24 時] 時 3	2 30 ₽		3 時	30	4 時 3	0	5 時
テレビ	テレビ放送を見る 録画したテレビ番組を見る		41										+											41
	DVD・ブルーレイ、ビデオ(レンタル含む)を テレビゲームをする	·見る	43					+		+			\prod							H			H	43
スマート	通話をする ゲームをする(インターネット以外)		45 46										\blacksquare										T	45 46
フォン・	ワンセグ等でテレビ放送を見る ダウンロードした動画を見る		47																					47
135 市 电品	ダウンロードした書籍・雑誌・コミックなどを		49																					48
	文書や表の作成などの作業をする(クラマケームをする(インターネット以外)	アドとつなからない状態で)	50 51																					50 51
パソコン	テレビ放送を見る ダウンロードした動画を見る		52 53																					52 53
	DVD・ブルーレイ、CD-ROM等を見る ダウンロードした書籍・雑誌・コミックなどを	::高よ:	54 55																					54 55
	文書や表の作成などの作業をする(クラ		56																					56
タブレット型端末	アレレ双达を兄る		57 58																					57 58
104 > 1 4	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	59 60																					59 60
	新聞を読む 書籍(雑誌、コミックを除く)を読む		61																					61 62
印刷物	雑誌(書籍、コミックを除く)を読む		63																					63
7 - · ·	コミックを読む 携帯型ゲーム機でゲームをする		64																					65
その他	ラジオを聴く 固定電話で通話する		66 67																				:	66 67
			17	诗	18時	19	9時	201	诗	21民	2	2時	231	時	24時	ŧ	1時	21	†	3時	- 1	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

	ちなたのいた場所 <i>時間切れ目や重複がないように矢印(↔)を記入</i> (現在お住まいのところ)			6	30	7 赔	30	8 哇	30	9 哇		0 性 2	11 0 暗		12 哇		13 哇		4 基 2	1: •∩ R≡		16 時	17 哇
自宅(現在は		01) ha		ha		MA.		P47		19 0			MA.		h4		19 0			HQ.	01
学校		03																					03
	通機関、自家用車、徒歩など) のエに見けかな場所なかままください)	04																					04
	の下に具体的な場所をお書きください) 	05																					05
2)主な生 ※24時間切れ	活行動 .目や重複がないように矢印(↔)を記入	5 時	30	6 n 時		7 時	30	8 時	30	9 時		0 時 3	11 0 時		12 時		13 時		4 持 3	1. ao R∈		16 時	17 時
【睡眠】	睡眠	06				Ï																İ	06
【生活必需問	争・士供の世話、貝い物でするなど	07																					07
【社会的拘束	た時間】 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																				Ш	09
	-ネツトの利用(職場など自宅以外での利用も記入) ※インターネットに ベ <i>ての項目で10分未満の場合は × 印</i> 、	ま回線 5	まをつ	つない 6		る時 7	間でに	まなく 8	、実際	祭にっ 9	′ンタ- 1	ーネッ 0	ト利用 1 1	行動	を行っ 12	った時	間帯	をご	記入< 4	(ださい 1 :	. \ 5	16	17
10分以上の	場合は矢印(↔)を記入	時	3(•		時	30	•	30													時	時
	メールを読む・書く ブログやウェブサイトを見る・書く	10		+		+				++							++						10
	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 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	13		+															Н				13
	オンラインゲーム・ソーシャルゲームをする 遠隔会議システムやビデオ通話を利用する(Zoom、Webexなど)	15 16																	H				15 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) メールを読む・書く	18		#		#				+		Н					#		Н			₩	18
	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 YouTube、ニコニコ動画等の動画投稿・共有サイトを見る	21		+															Н				21
パソコン	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								П		П							П			П	23
	オンラインゲーム・ソーシャルゲームをする 遠隔会議システムやビデオ通話を利用する(Zoom、Webexなど)	24 25		+		+				+							+		Н			H	24 25
l.	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 27																					26 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 Twitter、LINE、Facebookなどのソーシャルメディアを見る・書く	30		+		+													Н		+	\blacksquare	30
ᄭᄀᆝᇄᅜᄑᆀ	YouTube、ニコニコ動画等の動画投稿・共有サイトを見る	31																					31
端末	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 オンラインゲーム・ソーシャルゲームをする	32		+		+				+							-					Н	32
	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
l.	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 36		+																			35 36
l l	YouTube、ニコニコ動画等の動画投稿・共有サイトを見る 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	37		П		П						П							П				37 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																					38
	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		Ш																			40
	- 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) ベ <i>ての項目で10分未満の場合は × 印</i> 、	5		6		7		8		9	1	0	11		12		13	1	14	1	5	16	17
10分以上の	<i>場合は矢印(↔)を記入</i> テレビ放送を見る	時 41	3() 時	30	時	30		30													時	
テレビ	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 テレビゲームをする	43		+						\parallel							\blacksquare		Н				43
	通話をする	45																					45
- · · ·	ゲームをする(インターネット以外) ワンセグ等でテレビ放送を見る	46		+		+																	46
	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	48		\blacksquare																		П	48
	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		#																			49 50
	ゲームをする(インターネット以外) テレビ放送を見る	51 52		\blacksquare																			51 52
ハソコン	ダウンロードした動画を見る	53																					53
L.	DVD・ブルーレイ、CD-ROM等を見る ダウンロードした書籍・雑誌・コミックなどを読む	54 55		+															Н				54 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		I		I				I							Ï		Т			П	56
タフレット型	ゲームをする(インターネット以外) テレビ放送を見る	57 58		+																			57 58
垧 木	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	59		\blacksquare																			59 60
	新聞を読む	61		\forall																			61
	書籍(雑誌、コミックを除く)を読む 雑誌(書籍、コミックを除く)を読む	62 63																					62 63
	コミックを読む	64																					64
L L	携帯型ゲーム機でゲームをする ラジオを聴く	65 66		+																			65 66
	固定電話で通話する	67 5時		6段		7時		8時		9時	1/)時	118	<u> </u>	12時	1	3時	1,	4時	15	13	16時	67 17時
		トトトム		υμξ		1 hA		~ 14		~ #V	- 11	4	1 1 1	4	FA		~ = 4	- ''	· = V	10	- 4	1 A H 🖸	 - 44

平日	(仕事や学校がある日) 2日目 <後半> 月		E	3 ()	1	78	寺	~	3	오후	明	5 B	ŧ	ŧ7	C		;	地点			NO	<u>)</u>
	のいた場所 ね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 (30	 1 時	30	2 時		3 時 3	4 0 時	3 0	5) 時
	ら住まいのところ) 中の自宅兼職場を含む)	01													H											01
学校 移動山(交)		03											Н								\prod					03
	の下に具体的な場所をお書きください)	05																								05
2) 主な生		17	7		10		10		20		01		20		23) <i>4</i>		1		1		3			
※24時間切れ	1目や重複がないように矢印(↔)を記入	時			18 時 :		19 時		20 時		21 時		22 時				24 時 (30	時	30	時	30	•	0 時	30	5) 時
【睡眠】	睡眠 _{キ問} す 身じたく(洗顔、化粧、トイレ、入浴、散髪など)、飲食、家	06			+				+		+		H				H		+		+					06
	事・ナ供の世話、貝い物を9つなと								+												\parallel					
【自由時間】	東時間】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) 趣味・娯楽・休息・移動(余暇、旅行)・その他	08					\parallel		+		-		H				\parallel		+		+		\parallel			08
	-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		線を	きつた	よいで	いる	時間	でに	よなく	、実際	祭にっ	·- · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	 -ネ·	シト利	 用行	<u>:</u> 動を	行って	: た時	間帯	きをご	記入	くださ	し、 に、			
※行動したす	べての項目で10分未満の場合は × 印、 場合は矢印(↔)を記入	17時	7		18 時 :		19		20		21	2	22	2	23	:	24		1	30	2		3	40 限	• 30	5) 時
	メールを読む・書く	10									Ĭ						Ĭ				Ĭ					10
	ブログやウェブサイトを見る・書く Twitter、LINE、Facebookなどのソーシャルメディアを見る・書く	11																								11
スマート	YouTube、ニコニコ動画等の動画投稿・共有サイトを見る 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	13									\blacksquare		H				Н				\blacksquare		\blacksquare			13
111 111	オンラインゲーム・ソーシャルゲームをする	14 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) Skype、LINEなどの音声通話を使う	16									+				H		H							H		16
	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 ブログやウェブサイトを見る・書く	20			+						+						H		\parallel		+					19
	Twitter、LINE、Facebookなどのソーシャルメディアを見る・書く YouTube、ニコニコ動画等の動画投稿・共有サイトを見る	21	_								\blacksquare										H					21
パソコン	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																				П					23
	オンラインゲーム・ソーシャルゲームをする 遠隔会議システムやビデオ通話を利用する(Zoom、Webexなど)	24 25							+		+		H						+		+					24 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) メールを読む・書く	27									\Box						Н				\parallel					27
	ブログやウェブサイトを見る・書く Twitter、LINE、Facebookなどのソーシャルメディアを見る・書く	29 30									\blacksquare										H					29 30
タブレット型	YouTube、ニコニコ動画等の動画投稿・共有サイトを見る	31																								31
端末	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 オンラインゲーム・ソーシャルゲームをする	32							+		+		H						+		+					32
	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 36																								35 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 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	37	T		Н		П		T		Н		Н						Н		\blacksquare					37
	その他のインターネット利用(クラウドの利用も含む)	39	_						#		П		Ц				Ш		П		Ц					39
	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
※行動したす	-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) <i>べての項目で10分未満の場合は × 印、 場合は矢印(↔)を記入</i> テレビ放送を見る	17 時			18 時 :		19 時		20 時		21 時		22 時		23 時:		24 時 (30	•	30	2 時	30	3 時 3	4 0 民	∮ 30	5) 時
テレビ	録画したテレビ番組を見る	42							1																	42
	DVD・ブルーレイ、ビデオ(レンタル含む)を見る テレビゲームをする	43							+		+				H									H		43
·	通話をする ゲームをする(インターネット以外)	45							1						Ħ		Ħ		Ħ							45
	ワンセグ等でテレビ放送を見る	46																								46
携帯電話	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	48									\perp										\blacksquare					48
	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	İ				Ï		İ		Ï		Ï				П		Ħ		Ħ		Т			50
18,17,	ゲームをする(インターネット以外) テレビ放送を見る	51 52							+		+										+					51 52
パソコン	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	53 54																								53 54
	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) ゲームをする(インターネット以外)	56 57											H		H	I	H	I			H					56 57
タブレット型 端末	テレビ放送を見る	58																								58
	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	59 60							-																	59 60
	新聞を読む 書籍(雑誌、コミックを除く)を読む	61									H		H		H		H		H		H			\blacksquare		61
印刷物	雑誌(書籍、コミックを除く)を読む	63																								63
	コミックを読む 携帯型ゲーム機でゲームをする	64 65																								64
その他	ラジオを聴く	66																								66
	固定電話で通話する	67 17			 18 時		 9時		20₽	‡	 21 時	2	 2 時	2	 3 時	2	4時	1	時		 2 時	3	時	4 🖪	ŧ	67 5時

休日(休みの日) <前半>

月 日()5時~17時まで

	あなたのいた場所 4時間切れ目や重複がないように矢印(↔)を記入 さ(現在なけまいのところ)			6) 時	₹ 30	7 時		8 寺 3(9 0 時		10 時		11 時 3	1:0 時		13		14 時 3	1: 0 時	5 F 30	16 時 3		7 ₹
	ら住まいのところ)	01																					01 02
学校	Pの日七米戦场で占む)	03																					03
移動中(交通	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_												Ш									05
2) 主な生		5		6		7		8	9		10		11	1		13		14	1		16	1	
<i>※24時間切れ</i> 【睡眠】	.目や重複がないように矢印(↔)を記入 睡眠	06	30) 	30	時	30 B	寺 3(0 時	30	時	30	時 ((0) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1	₹ 30	時	30	時 3	0 民	₹ 30	時(: 1 1	5
【生活必需問	キ問 身じたく(洗顔、化粧、トイレ、入浴、散髪など)、飲食、家																						07
【社会的拘束	事・子供の世話、買い物をするなど は時間、仕事、学校・塾の授業、それ以外の勉強(部活動、クラブ	08																					08
【自由時間】	活動も含む、移動(運動運子)	09									+		+										09
	-ネットの利用(職場など自宅以外での利用も記入) ※インターネットに		泉をつ	ない	いでしい	る時間	゠゠゠	なく. 雪	実際に	インタ	ーネ	ット利	川田行	: 動を行	テった	時間表	帯をご	記入く	ださし	١.			7
※行動したす	べての項目で10分未満の場合は × 印、 場合は矢印(↔)を記入	5		6		7		8	9		10		11	1	2	13		14	15		16		7
	するに大印(ロ)を記入 メールを読む・書く	10) 时	30	吋	30 p	す い	○ □ 43	30	<u>14</u>	30	时)	3 30	h4	30		U р е	F 30	h4 .) (10
	ブログやウェブサイトを見る・書く Twitter、LINE、Facebookなどのソーシャルメディアを見る・書く	11																					11
	YouTube、ニコニコ動画等の動画投稿・共有サイトを見る	12																				-	12
	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 オンラインゲーム・ソーシャルゲームをする	14																					14
	遠隔会議システムやビデオ通話を利用する(Zoom、Webexなど)	15 16		+																			15 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) メールを読む・書く	18		+							+		+								+		18 19
	ブログやウェブサイトを見る・書く	20																				\rightarrow	20
	Twitter、LINE、Facebookなどのソーシャルメディアを見る・書く 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	23																					23
	オンラインゲーム・ソーシャルゲームをする 遠隔会議システムやビデオ通話を利用する(Zoom、Webexなど)	24		\blacksquare																			24 25
S	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) メールを読む・書く	27																				\rightarrow	27 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 YouTube、ニコニコ動画等の動画投稿・共有サイトを見る	30																					30 31
タフレット型	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
l.	オンラインゲーム・ソーシャルゲームをする 遠隔会議システムやビデオ通話を利用する(Zoom、Webexなど)	33		\parallel																	+		33
l.	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) YouTube、ニコニコ動画等の動画投稿・共有サイトを見る	36																				-	36 37
l.	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) 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 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)	T																					ī
	べての項目で10分未満の場合は × 印、 場合は矢印(↔)を記入	5時	30	6 時		7 時		8 ₿ 30	9 0 時				11 時 3				30		1: 0 時	5 ∮ 30	16 時 3	1 30 R≣	
	テレビ放送を見る	41									Ì		Ì										41
TIVE 1	録画したテレビ番組を見る DVD・ブルーレイ、ビデオ(レンタル含む)を見る	42											+										42
	テレビゲームをする	44																				-	44
	通話をする ゲームをする(インターネット以外)	45									+		+										45 46
フォン・	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 ダウンロードした書籍・雑誌・コミックなどを読む	48		\parallel																			48 49
L.	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) テレビ放送を見る	51 52																					51 52
	ダウンロードした動画を見る DVD ゴルートイ・OD POM等を見る	53																				<u> </u>	53
L.	DVD・ブルーレイ、CD-ROM等を見る ダウンロードした書籍・雑誌・コミックなどを読む	54 55																				\rightarrow	54 55
L.	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											П									السلسة	56
7771 346 #111	ゲームをする(インターネット以外) テレビ放送を見る	57 58																					57 58
	ダウンロードした動画を見る	59									1												59
	ダウンロードした書籍・雑誌・コミックなどを読む 新聞を読む	60																					60 61
印刷物	田副物 書籍(雑誌、コミックを除く)を読む																						62
	#誌(書籍、コミックを除く)を読む コミックを読む 6																					-	63 64
	携帯型ゲーム機でゲームをする	65																					65
	ラジオを聴く 固定電話で通話する フロー	66																					66 67
		5時		6民	ŧ	7時	8	時	9時	1	0時	1	1時	12	時	13時	1	4時	151	持	6時	17	時

	休日(休みの日) <後半>	月		日	()	1	7時	÷ ~	<u> </u>	朝	時	まて			也点		NO	-
	のいた場所 a目や重複がないように矢印(↔)を記入		17		18 時		19 時 30	20) 時	2 30 B		22 時 30	23 時 3	24 30 時			2 時 3	3 0 時	4 30 時	₹ 30	5 時
自宅(現在	ら住まいのところ) 中の自宅兼職場を含む)		01																	01
学校			03																	03
	通機関、自家用車、徒歩など) 1の下に具体的な場所をお書きください)		04																	04
2) 主な生			17		18	_	19	20	2	1	22	23	24			<u> </u>	3			
※24時間切れ	1目や重複がないように矢印(↔)を記入		時						30 B						₹ 30	時 3		30 時	30	
【睡眠】	睡眠 身じたく(洗顔、化粧、トイレ、ノ		06																	06
	事・士供の世話、貝い物をする		08																	08
【自由時間】	東時間】仕事、学校・塾の授業、それり 活動も含む)、移動(通勤通学 趣味・娯楽・休息・移動(余暇	!) 、旅行)・その他	09																	09
	ーネットの利用(職場など自宅以外での	利用も記入) ※インターネットに		泉をつ										った時間	間帯をご	記入〈	ださい			
	べての項目で10分未満の場合は X 印、 場合は矢印(↔)を記入		17 時	30	18 時		19 時 30	20 時	2 30 B		22 時 30	23 時 3	24 30 時	30 B ₹	₹ 30	D 時 3	0 時	30 時	30	
	メールを読む・書く ブログやウェブサイトを見る・書く		11																	10
スマート	Twitter、LINE、Facebookなどのソーシャ YouTube、ニコニコ動画等の動画投稿・		12																	12
フォン・	Netflix、NHKオンデマンド等のオンデマンド		14																	14
携帯電話	オンラインゲーム・ソーシャルゲームをする 遠隔会議システムやビデオ通話を利用す	tる(Zoom、Webexなど)	16																	15 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	用も合む)	17																	17 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 Twitter、LINE、Facebookなどのソーシャ		20																	20
パソコン	YouTube、ニコニコ動画等の動画投稿・ Netflix、NHKオンデマンド等のオンデマンド		22																	22
	オンラインゲーム・ソーシャルゲームをする 遠隔会議システムやビデオ通話を利用する		24																	24 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 メールを読む・書く	用も含む)	27																	27
	ブログやウェブサイトを見る・書く Twitter、LINE、Facebookなどのソーシャ	all ソニノフた目ス . 妻/	29																	29 30
 タブレット型	YouTube、ニコニコ動画等の動画投稿・	共有サイトを見る	31																	31
端末	Netflix、NHKオンデマンド等のオンデマンド オンラインゲーム・ソーシャルゲームをする	型の動画配信サービスを見る	32																	32
	遠隔会議システムやビデオ通話を利用す Skype、LINEなどの音声通話を使う	tる(Zoom、Webexなど)	34																	34 35
	その他のインターネット利用(クラウドの利		36																	36
テレビ	YouTube、ニコニコ動画等の動画投稿・ 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	37																	37
その他	その他のインターネット利用(クラウドの利 その他の機器でのインターネット利用(クラ	-	39																	39
4) インタ-	-ネット以外の情報行動(職場など自写	日以外での利用も記入)	Ī.,																	
	べての項目で10分未満の場合は × 印、 場合は矢印(↔)を記入		17 時		18 時		19 時 30		2 30 ⊯		22 時 30	23 時 3	24 30 時		5 30	2 時 3	3 0 時	4 30 時	₹ 30	5 時
	テレビ放送を見る 録画したテレビ番組を見る		41																	41
テレビ	DVD・ブルーレイ、ビデオ(レンタル含む)を テレビゲームをする	見る	43																	43
	通話をする		45																	45
スマート フォン・	ゲームをする(インターネット以外) ワンセグ等でテレビ放送を見る		46																	46
携帯電話	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	48																	48
	文書や表の作成などの作業をする(クラ		50																	50
パソコン	ゲームをする(インターネット以外) テレビ放送を見る		51 52																	51 52
///	<mark>ダウンロードした動画を見る</mark> DVD・ブルーレイ、CD-ROM等を見る		53 54																	53 54
	ダウンロードした書籍・雑誌・コミックなどで 文書や表の作成などの作業をする(クラ		55																	55
タブレット型	ゲームをする(インターネット以外)	ノーこうはかりはい1人忠し)	56																	56 57
端末	テレビ放送を見る ダウンロードした動画を見る		58 59																	58 59
	ダウンロードした書籍・雑誌・コミックなどで 新聞を読む	き読む	60																	60
印刷物	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)を読むコミックを読む		63 64																	63 64
その他	携帯型ゲーム機でゲームをする ラジオを聴く		65 66																	65 66
	固定電話で通話する		67 17 B	 	18時	1	9時	208	事 21	時	22時	23時	248	♦ 18	is the second se	2時	3時	48	 	67 5 時
			1 1 143	•	. ∨⊬ ਪ				. 6		4	v # J	_ T #	. 1 1			へゅひ	-T P	•	~ #V