

地点			NO	

生活行動時間調査票

12月1日(月)～12月7日(日)のうち、以下の3日間の生活行動を記入してください

平日(仕事や学校がある日) 1日目	12	月	日()
平日(仕事や学校がある日) 2日目	12	月	日()
休日(休みの日)	12	月	日()

【ご記入のお願い】

- ▼ この調査は、指定した3日間のあなたご自身の生活行動を、「あなたのいた場所」「主な生活行動」「インターネットの利用」「インターネット以外の情報行動」の4つの区分で、それぞれ記録していただくものです。できるだけ記入はその日のうちをお願いいたします。
- ▼ あなたご自身の行動を記入してください。
- ▼ 記入用紙は、午前5：00から翌日の午前4：59までを1日分とした3日分（計6枚）についての15分単位の行動記録です（1目盛り15分刻みです）。
- ▼ 記入は黒鉛筆をお願いいたします。
- ▼ 記入の前に下記の「記入にあたって」と別紙の『記入ガイド①～②』をよくお読みになってください。

【記入にあたって】

1) 「あなたのいた場所(どこにいたか)」、「主な生活行動(何をしていたか)」

- ① 1目盛り15分間のうち、もっとも長くいた場所、および、もっとも長くしていた生活行動を選んで、あてはまる欄に矢印（↔）をひいてください。（この2つの区分では、矢印のみの記入となります）
- ② 矢印は必ず、24時間切れ目なくご記入ください。
- ③ 重複して矢印がひかれることはありません。

2) 「インターネットの利用」、「インターネット以外の情報行動」

- ① 行動が10分以上の場合は、あてはまる欄に矢印（↔）をひいてください。10分に満たない場合は×印をご記入ください。
- ② いくつもの行動を重複して行った場合は、その行動すべてに印をつけてください。
- ③ 職場、学校、移動中など自宅での利用以外も記入してください

- ※ 行動の記入がもれているところがないように、注意して見直しをお願いします。
- ※ 記入上、不明な点などがございましたら調査員におたずねいただくか、調査実施機関の(株)山手情報処理センターにお問い合わせください。

※調査に関するお問い合わせ先
株式会社山手情報処理センター
担当：村木・富田
電話：03-3949-4521(平日10：00～17：30)



※調査の趣旨、目的に関するお問い合わせ先
総務省 情報通信政策研究所 調査研究部
電話：03-5253-5496(平日10：00～18：00)

平日（仕事や学校がある日）
1日目　＜前半＞

12月 日（ ）5時～17時まで

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

自宅（現在お住まいのところ）

職場（仕事中の自宅兼職場を含む）

学校

移動中（交通機関、自家用車、徒歩など）

その他（矢印の下に具体的な場所をお書きください）

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

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

【睡眠】睡眠

【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

【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）

【自由時間】趣味・娯楽・休息・移動（余暇、旅行）・その他

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

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

スマートフォン・携帯電話

メールを読む・書く

ブログやウェブサイトを見る・書く（印刷メディア（新聞、書籍、雑誌、コミック）の電子版を除く）

印刷メディアの電子版を見る（電子版オリジナルのものも含む）

X（旧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

Netflix、NHKプラス、TVer等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

遠隔会議システムやビデオ通話を利用する（Zoom、Webex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）

パソコン

メールを読む・書く

ブログやウェブサイトを見る・書く（印刷メディア（新聞、書籍、雑誌、コミック）の電子版を除く）

印刷メディアの電子版を見る（電子版オリジナルのものも含む）

X（旧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

Netflix、NHKプラス、TVer等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

遠隔会議システムやビデオ通話を利用する（Zoom、Webex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）

タブレット型端末

メールを読む・書く

ブログやウェブサイトを見る・書く（印刷メディア（新聞、書籍、雑誌、コミック）の電子版を除く）

印刷メディアの電子版を見る（電子版オリジナルのものも含む）

X（旧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

Netflix、NHKプラス、TVer等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

遠隔会議システムやビデオ通話を利用する（Zoom、Webex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）

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プラス、TVer等の動画配信サービスを見る

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

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）

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

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

テレビ

テレビ放送を見る

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

テレビゲームをする

スマートフォン・携帯電話

通話をする

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

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

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）

ゲームをする（インターネット以外）

テレビ放送を見る

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

ダウンロードした書籍・雑誌・コミックなどを読む

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）

ゲームをする（インターネット以外）

テレビ放送を見る

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

印刷物

新聞を読む

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

コミックを読む

その他

携帯型ゲーム機でゲームをする

ラジオを聴く

固定電話で通話する

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＞

12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

自宅（現在お住まいのところ）

職場（仕事中の自宅兼職場を含む）

学校

移動中（交通機関、自家用車、徒歩など）

その他（矢印の下に具体的な場所をお書きください）

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

01

02

03

04

05

01

02

03

04

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

【睡眠】睡眠

【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

【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）

【自由時間】趣味・娯楽・休息・移動（余暇、旅行）・その他

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

06

07

08

09

06

07

08

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

スマート
フォン・
携帯電話

メールを読む・書く

ブログやウェブサイトを見る・書く（印刷メディア（新聞、書籍、雑誌、コミック）の電子版を除く）

印刷メディアの電子版を見る（電子版オリジナルのものも含む）

X（旧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

Netflix、NHKプラス、TVer等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

遠隔会議システムやビデオ通話を利用する（Zoom、Webex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）

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

1時

2時

3時

4時

5時

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

1時

2時

3時

4時

5時

パソコン

メールを読む・書く

ブログやウェブサイトを見る・書く（印刷メディア（新聞、書籍、雑誌、コミック）の電子版を除く）

印刷メディアの電子版を見る（電子版オリジナルのものも含む）

X（旧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

Netflix、NHKプラス、TVer等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

遠隔会議システムやビデオ通話を利用する（Zoom、Webex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）

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

タブレット型
端末

メールを読む・書く

ブログやウェブサイトを見る・書く（印刷メディア（新聞、書籍、雑誌、コミック）の電子版を除く）

印刷メディアの電子版を見る（電子版オリジナルのものも含む）

X（旧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

Netflix、NHKプラス、TVer等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

遠隔会議システムやビデオ通話を利用する（Zoom、Webex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）

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

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プラス、TVer等の動画配信サービスを見る

その他のインターネット利用（クラウドの利用も含む）

37

38

39

40

37

38

39

40

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）

※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

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

テレビゲームをする

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60

61

62

63

64

65

66

67

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60

61

62

63

64

65

66

67

スマート
フォン・
携帯電話

通話をする

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

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

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60

61

62

63

64

65

66

67

45

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60

61

62

63

64

65

66

67

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）

ゲームをする（インターネット以外）

テレビ放送を見る

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

ダウンロードした書籍・雑誌・コミックなどを読む

50

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60

61

62

63

64

65

66

67

50

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60

61

62

63

64

65

66

67

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）

ゲームをする（インターネット以外）

テレビ放送を見る

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

57

58

59

60

61

62

63

64

65

66

67

56

57

58

59

60

61

62

63

64

65

66

67

印刷物

新聞を読む

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

コミックを読む

61

62

63

64

65

66

67

61

62

63

64

65

66

67

その他

携帯型ゲーム機でゲームをする

ラジオを聴く

固定電話で通話する

65

66

67

65

66

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＞

12月 日（ ） 5時～17時まで

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	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(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		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
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(印刷メディア(新聞、書籍、雑誌、コミック)の電子版を除く)	11																								11
	印刷メディアの電子版を見る(電子版オリジナルのものも含む)	12																								12
	X(旧Twitter)、LINE、Facebookなどのソーシャルメディアを見る・書く	13																								13
	YouTube、ニコニコ動画等の動画投稿・共有サイトを見る	14																								14
	Netflix、NHKプラス、TVer等の動画配信サービスを見る	15																								15
	オンラインゲーム・ソーシャルゲームをする	16																								16
	遠隔会議システムやビデオ通話を利用する(Zoom、Webexなど)	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(印刷メディア(新聞、書籍、雑誌、コミック)の電子版を除く)	20																								20
	印刷メディアの電子版を見る(電子版オリジナルのものも含む)	21																								21
	X(旧Twitter)、LINE、Facebookなどのソーシャルメディアを見る・書く	22																								22
	YouTube、ニコニコ動画等の動画投稿・共有サイトを見る	23																								23
	Netflix、NHKプラス、TVer等の動画配信サービスを見る	24																								24
	オンラインゲーム・ソーシャルゲームをする	25																								25
	遠隔会議システムやビデオ通話を利用する(Zoom、Webexなど)	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(印刷メディア(新聞、書籍、雑誌、コミック)の電子版を除く)	29																								29
	印刷メディアの電子版を見る(電子版オリジナルのものも含む)	30																								30
	X(旧Twitter)、LINE、Facebookなどのソーシャルメディアを見る・書く	31																								31
	YouTube、ニコニコ動画等の動画投稿・共有サイトを見る	32																								32
	Netflix、NHKプラス、TVer等の動画配信サービスを見る	33																								33
	オンラインゲーム・ソーシャルゲームをする	34																								34
	遠隔会議システムやビデオ通話を利用する(Zoom、Webexなど)	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プラス、TVer等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	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) ※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	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
	ダウンロードした書籍・雑誌・コミックなどを読む	60																								60
印刷物	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
	コミックを読む	64																								64
その他	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＞

12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

自宅（現在お住まいのところ）

職場（仕事中の自宅兼職場を含む）

学校

移動中（交通機関、自家用車、徒歩など）

その他（矢印の下に具体的な場所をお書きください）

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

01

02

03

04

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

【睡眠】睡眠

【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

【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）

【自由時間】趣味・娯楽・休息・移動（余暇、旅行）・その他

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

06

07

08

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

メールを読む・書く

ブログやウェブサイトを見る・書く（印刷メディア（新聞、書籍、雑誌、コミック）の電子版を除く）

印刷メディアの電子版を見る（電子版オリジナルのものも含む）

X（旧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

Netflix、NHKプラス、TVer等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

遠隔会議システムやビデオ通話を利用する（Zoom、Webex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）

パソコン

メールを読む・書く

ブログやウェブサイトを見る・書く（印刷メディア（新聞、書籍、雑誌、コミック）の電子版を除く）

印刷メディアの電子版を見る（電子版オリジナルのものも含む）

X（旧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

Netflix、NHKプラス、TVer等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

遠隔会議システムやビデオ通話を利用する（Zoom、Webex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）

タブレット型端末

メールを読む・書く

ブログやウェブサイトを見る・書く（印刷メディア（新聞、書籍、雑誌、コミック）の電子版を除く）

印刷メディアの電子版を見る（電子版オリジナルのものも含む）

X（旧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

Netflix、NHKプラス、TVer等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

遠隔会議システムやビデオ通話を利用する（Zoom、Webex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）

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プラス、TVer等の動画配信サービスを見る

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

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）

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

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

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

テレビゲームをする

スマートフォン・携帯電話

通話をする

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

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

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）

ゲームをする（インターネット以外）

テレビ放送を見る

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

ダウンロードした書籍・雑誌・コミックなどを読む

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）

ゲームをする（インターネット以外）

テレビ放送を見る

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

印刷物

新聞を読む

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

コミックを読む

その他

携帯型ゲーム機でゲームをする

ラジオを聴く

固定電話で通話する

休日（休みの日）
<前半>

12月 日（ ） 5時～17時まで

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	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(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		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
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(印刷メディア(新聞、書籍、雑誌、コミック)の電子版を除く)	11																								11
	印刷メディアの電子版を見る(電子版オリジナルのものも含む)	12																								12
	X(旧Twitter)、LINE、Facebookなどのソーシャルメディアを見る・書く	13																								13
	YouTube、ニコニコ動画等の動画投稿・共有サイトを見る	14																								14
	Netflix、NHKプラス、TVer等の動画配信サービスを見る	15																								15
	オンラインゲーム・ソーシャルゲームをする	16																								16
	遠隔会議システムやビデオ通話を利用する(Zoom、Webexなど)	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(印刷メディア(新聞、書籍、雑誌、コミック)の電子版を除く)	20																								20
	印刷メディアの電子版を見る(電子版オリジナルのものも含む)	21																								21
	X(旧Twitter)、LINE、Facebookなどのソーシャルメディアを見る・書く	22																								22
	YouTube、ニコニコ動画等の動画投稿・共有サイトを見る	23																								23
	Netflix、NHKプラス、TVer等の動画配信サービスを見る	24																								24
	オンラインゲーム・ソーシャルゲームをする	25																								25
タブレット型端末	遠隔会議システムやビデオ通話を利用する(Zoom、Webexなど)	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(印刷メディア(新聞、書籍、雑誌、コミック)の電子版を除く)	29																								29
	印刷メディアの電子版を見る(電子版オリジナルのものも含む)	30																								30
	X(旧Twitter)、LINE、Facebookなどのソーシャルメディアを見る・書く	31																								31
	YouTube、ニコニコ動画等の動画投稿・共有サイトを見る	32																								32
	Netflix、NHKプラス、TVer等の動画配信サービスを見る	33																								33
テレビ	オンラインゲーム・ソーシャルゲームをする	34																								34
	遠隔会議システムやビデオ通話を利用する(Zoom、Webexなど)	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プラス、TVer等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) ※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	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
	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>

12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

自宅(現在お住まいのところ)

職場(仕事中の自宅兼職場を含む)

学校

移動中(交通機関、自家用車、徒歩など)

その他(矢印の下に具体的な場所をお書きください)

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

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

【睡眠】睡眠

【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

【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)

【自由時間】趣味・娯楽・休息・移動(余暇、旅行)・その他

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

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

スマートフォン・携帯電話

メールを読む・書く

ブログやウェブサイトを見る・書く(印刷メディア(新聞、書籍、雑誌、コミック)の電子版を除く)

印刷メディアの電子版を見る(電子版オリジナルのものも含む)

X(旧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

Netflix、NHKプラス、TVer等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

遠隔会議システムやビデオ通話を利用する(Zoom、Webex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

パソコン

メールを読む・書く

ブログやウェブサイトを見る・書く(印刷メディア(新聞、書籍、雑誌、コミック)の電子版を除く)

印刷メディアの電子版を見る(電子版オリジナルのものも含む)

X(旧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

Netflix、NHKプラス、TVer等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

遠隔会議システムやビデオ通話を利用する(Zoom、Webex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

タブレット型端末

メールを読む・書く

ブログやウェブサイトを見る・書く(印刷メディア(新聞、書籍、雑誌、コミック)の電子版を除く)

印刷メディアの電子版を見る(電子版オリジナルのものも含む)

X(旧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

Netflix、NHKプラス、TVer等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

遠隔会議システムやビデオ通話を利用する(Zoom、Webex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

YouTube、ニコニコ動画等の動画投稿・共有サイトを見る

Netflix、NHKプラス、TVer等の動画配信サービスを見る

その他のインターネット利用(クラウドの利用も含む)

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

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)

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

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

テレビ

テレビ放送を見る

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

テレビゲームをする

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

通話をする

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

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

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

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)

ゲームをする(インターネット以外)

テレビ放送を見る

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

ダウンロードした書籍・雑誌・コミックなどを読む

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

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)

ゲームをする(インターネット以外)

テレビ放送を見る

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

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

印刷物

新聞を読む

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

コミックを読む

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

その他

携帯型ゲーム機でゲームをする

ラジオを聴く

固定電話で通話する

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