

行動記録票

(行動記録の記入のしかた)

3日間の行動の内容をその日のうち記入しましょう。記入例を参考に食事をした時間や運動についても記入して下さい。

C-4

記入例

6月9日(金)

	時	行動内容・状態	移動手段 (所要時間)
	5		
	6		
	7		
	8		
	9		
	10		
	11	起床・朝食	
	12	通勤(立ち)	徒歩(20分) 電車(40分) 階段(7階)
	13	事務処理	
	14		
	15	外出(営業)	社用車
	16		
	17		
	18		
	19		
	20		
	21		
	22		
	23		
	24		
	25		
	26		
	27		

月 日()

	時	行動内容・状態	移動手段 (所要時間)
	5		
	6		
	7		
	8		
	9		
	10		
	11		
	12		
	13		
	14		
	15		
	16		
	17		
	18		
	19		
	20		
	21		
	22		
	23		
	24		
	25		
	26		
	27		

月 日()

	時	行動内容・状態	移動手段 (所要時間)
	5		
	6		
	7		
	8		
	9		
	10		
	11		
	12		
	13		
	14		
	15		
	16		
	17		
	18		
	19		
	20		
	21		
	22		
	23		
	24		
	25		
	26		
	27		

月 日()

	時	行動内容・状態	移動手段 (所要時間)
	5		
	6		
	7		
	8		
	9		
	10		
	11		
	12		
	13		
	14		
	15		
	16		
	17		
	18		
	19		
	20		
	21		
	22		
	23		
	24		
	25		
	26		
	27		

教材No. C-4

【教材のねらい】

・行動の記録をし、日常生活の過ごし方や運動習慣などを把握し、改善可能な点を見つけ出す。

【資料の使い方】

・事前に対象者に渡すなどして記録してもらおう。改善可能な生活習慣について対象者と一緒に確認していく。