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	起床・朝食	
8	通勤（立ち）	徒歩（20分） 電車（40分） 階段（7階）
9		
10	事務処理	
11		
12	外出（営業）	社用車

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№. 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。