



# わが家の「共家事・共育て」度をチェック!

詳細版

見逃しているものや、負担の偏りがなく「みんなでチェック」して気づいたことからやってみてね!



### キッチン・食事

	自分	パートナー	家族等
献立を考える	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
食材の買い出しをする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
お弁当を作る	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
食事を作る	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
お茶・水を作る	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
水筒にお茶を入れる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
配膳する	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
食器の片付け	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
テーブルを拭く	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
シンク・コンロの掃除をする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
調理用具の除菌	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
台所用洗剤の補充	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
冷蔵庫の整理・掃除	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### せんたく物

	自分	パートナー	家族等
ポケットの中身をチェックする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
洗濯機をまわす	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
洗濯物を干す	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
洗濯物を取り込んでたたむ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
アイロンをかける	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
洗濯物をしまふ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
衣替えをする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
洗濯機・フィルターの掃除	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
洗濯機のごみを取る	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
洗濯用洗剤の補充	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### お風呂場・洗面所

	自分	パートナー	家族等
お風呂の浴槽を洗う	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
お風呂の床やふたを洗う	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
お風呂場や洗面所の鏡を磨く	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
排水溝のごみをとる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
お風呂を沸かす	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
シャンプーなどの補充	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
外回りの掃除	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### 子育て

	自分	パートナー	家族等
子どもの日用品を補充する	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
子どもの持ちものに名前をかく	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
連絡帳や学校からのお知らせを確認する	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
体調不良や予防接種で病院に連れて行く	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
食事の補助	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
トイレ介助・おむつ替え	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
習い事の送迎	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
宿題をみる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
おもちゃなどの片づけ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
お風呂に入れる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
お風呂の後の着替え/スキンケア	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
寝かしつけ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
夜泣きの対応	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
保護者会や園行事への参加	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
着れなくなった服の整理	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### トイレ掃除

	自分	パートナー	家族等
トイレの便器を磨く	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
温水洗浄便座のノズルを拭く	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
床や壁を拭く	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
トイレットペーパーの補充	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
タオルをかえる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
掃除洗剤や芳香剤の補充	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### その他

	自分	パートナー	家族等
ごみを仕分けて捨てる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
家庭内の物を整理する	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
脱ぎっぱなしの服や靴を片付ける	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ティッシュなどの補充	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
郵便物の整理	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ペットの世話をする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ベッドを整える/布団をたたむ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ベッドや布団のカバーを取り換える	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
窓のサッシを掃除する	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
換気扇を掃除する	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
日用品の買い出し	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
クリーニング	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ガソリンの補充	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
洗車	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
季節家電の準備・片付け	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
レジャーや季節行事の企画・準備	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
町内会活動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

どのくらいできていましたか?

合計  自分  パートナー  家族等



長崎県

【お問い合わせ】

長崎県 県民生活環境部 男女参画・女性活躍推進室

TEL:095-822-4729

家事や子育ての「今日から使える気づきや発見」があるかも!  
特設サイトも一緒に見てみてね!

