



# 暮らしの家事一覧



## 食事



- ☐ 献立を考える
- ☐ 食材を買う
- ☐ 料理をする
- ☐ 作り置きをする
- ☐ 配膳する
- ☐ 食器を洗う
- ☐ 食器をしまう
- ☐ キッチンを片付ける
- ☐ 食材の在庫を確認する
- ☐ 調味料・食材を補充する



## 洗濯



- ☐ 洗濯物を仕分ける
- ☐ 洗濯機を回す
- ☐ 干す
- ☐ 取り込む
- ☐ 畳む
- ☐ しまう
- ☐ 洗剤を補充する
- ☐ アイロンをかける
- ☐ シーツ・寝具を洗う
- ☐ クリーニングに出す
- ☐ 洗濯機の掃除をする



## 掃除・ゴミ



- ☐ 掃除機をかける
- ☐ 床を拭く
- ☐ お風呂を掃除する
- ☐ トイレを掃除する
- ☐ 洗面台を掃除する
- ☐ キッチンを掃除する
- ☐ 窓・サッシを掃除する
- ☐ ゴミを集める
- ☐ ゴミを出す
- ☐ ゴミ袋をセットする
- ☐ ゴミの日を覚えておく



## 買い物・日用品



- ☐ 日用品の在庫を確認する
- ☐ 買い物リストを作る
- ☐ 日用品を買う
- ☐ ティッシュやトイレットペーパーを補充する





## 住まい・その他



- ☐ ベッドメイクをする
- ☐ シーツ・布団を交換する
- ☐ 季節の布団に入れ替える
- ☐ クローゼットを整理する
- ☐ 衣替えをする
- ☐ 靴をそろえる・靴箱を掃除する
- ☐ 宅配便を受け取る
- ☐ 家電のフィルターを掃除する
- ☐ 電球を交換する
- ☐ 植物の水やりをする



## 手続き・管理



- ☐ 郵便物を確認する
- ☐ 書類を整理する
- ☐ 各種手続き（役所・銀行など）
- ☐ 家計の管理をする
- ☐ 保険・契約の見直しをする
- ☐ 通院の予約をする
- ☐ 家族のスケジュールを確認する
- ☐ 地域の行事やお知らせを確認する
- ☐ 防災用品を準備・点検する



## 子どもが生まれたら、こんな家事・育児も増えます



### 子どもの生活

- ☐ 授乳・ミルクをあげる
- ☐ 離乳食を作る
- ☐ おむつを替える
- ☐ 着替えをする
- ☐ お風呂に入れる
- ☐ 寝かしつける
- ☐ 保育園・幼稚園・学校の送り迎えをする
- ☐ 病院に連れて行く
- ☐ 一緒に遊ぶ



### 子どもの準備・管理

- ☐ 翌日の持ち物を準備する
- ☐ 着替えやオムツを補充する
- ☐ 保育園・学校からのお便りを確認する
- ☐ 行事の予定を確認する
- ☐ 提出物を準備する
- ☐ 習い事の送迎・準備をする
- ☐ 子どものスケジュールを管理する
- ☐ 子ども用品の在庫を確認・購入する



### 子どもの健康・安全

- ☐ 体調の変化に気をつける
- ☐ 薬を管理する
- ☐ 病院の予約・付き添いをする
- ☐ 検診・予防接種の予約をする
- ☐ 子どもの生活リズムを整える
- ☐ 通園・通学ルートの安全確認をする
- ☐ 防犯対策をする

