

カテゴリ	家事項目	作業時間(分)	月	火	水	木	金	土	日	月1
ゴミ	ゴミ捨て	10	夫	夫	-	夫	夫	夫	-	-
洗濯	洗濯機を回す(乾燥含む)	5	夫	-	夫	-	夫	-	夫	-
洗濯	洗濯機を回す(洗いのみ)	10	夫	妻	夫	妻	夫	妻	夫	-
洗濯	洗濯物を干す	20	夫	妻	夫	妻	夫	妻	夫	-
洗濯	洗濯物をたたむ・しまう	20	夫	-	夫	-	夫	-	夫	-
朝食	食事の準備	15	各自	各自	各自	各自	各自	夫	夫	-
朝食	食事の片付け	5	各自	各自	各自	各自	各自	夫	夫	-
朝食	食洗機回す	5	-	-	-	-	-	夫	夫	-
朝食	皿の片付け	5	-	-	-	-	-	夫	夫	-
朝食	手洗いするもの	10	-	-	-	-	-	夫	夫	-
昼食	食事の準備	15	夫	夫	夫	夫	夫	夫	夫	-
昼食	食事の片付け	5	夫	夫	夫	夫	夫	夫	夫	-
昼食	食洗機回す	5	夫	夫	夫	夫	夫	夫	夫	-
昼食	皿の片付け	5	夫	夫	夫	夫	夫	夫	夫	-
昼食	手洗いするもの	10	夫	夫	夫	夫	夫	夫	夫	-
夕食	献立検討	30	-	-	-	-	-	夫	-	-
夕食	食材買い物	60	-	-	-	-	-	夫	-	-
夕食	食事の準備(料理)	60	夫	夫	夫	夫	夫	夫	夫	-
夕食	食事の準備(弁当)	15	-	-	-	-	-	-	-	-
夕食	食事の片付け	5	夫	夫	夫	夫	夫	夫	夫	-
夕食	食洗機回す	5	夫	夫	夫	夫	夫	夫	夫	-
夕食	皿の片付け	5	夫	夫	夫	夫	夫	夫	夫	-
夕食	手洗いするもの	10	夫	夫	夫	夫	夫	夫	夫	-
夕食	米炊き	5	-	-	夫	-	-	夫	-	-
夕食	米ラッピング	15	-	-	夫	-	-	夫	-	-
夕食	肉ラッピング	15	-	-	-	-	-	夫	-	-
掃除	掃除機(軽)	5	夫	妻	夫	妻	夫	-	-	-
掃除	掃除機(重)	15	-	-	-	-	-	夫	-	-
掃除	ホコリ取り	10	-	-	-	-	-	夫	-	-
掃除	キッチン	15	-	-	-	-	-	夫	-	-
掃除	炊飯器周辺	10	-	-	-	-	-	夫	-	-
掃除	トイレ	15	-	-	-	-	-	夫	-	-
掃除	洗面所	10	-	-	-	-	-	夫	-	-
掃除	風呂(給湯含む)	10	夫	-	夫	-	夫	-	夫	-
掃除	食洗機のフィルタ掃除	5	-	-	-	-	-	夫	-	-
掃除	加湿器に水を入れる	5	-	-	-	-	-	-	-	-
掃除	布団乾燥機	20	-	-	-	-	-	-	-	夫
掃除	空気清浄機のフィルタ掃除	15	-	-	-	-	-	-	-	夫
子ども	風呂入れ	20	妻	夫	妻	夫	妻	夫	夫	-
子ども	おむつ交換	150	妻	夫	妻	夫	妻	夫	夫	-
子ども	母乳あげる	180	妻	妻	妻	妻	妻	妻	妻	-
子ども	ミルクあげる	60	夫	夫	夫	夫	夫	夫	夫	-
子ども	搾乳する	30	妻	妻	妻	妻	妻	妻	妻	-
子ども	哺乳瓶消毒	10	夫	夫	夫	夫	夫	夫	夫	-
子ども	ポット湯沸かし	5	夫	夫	夫	夫	夫	夫	夫	-
子ども	朝着替え	10	妻	妻	妻	妻	妻	妻	妻	-
子ども	夜着替え	10	妻	夫	妻	夫	妻	夫	夫	-
子ども	寝かしつけ	30	妻	夫	妻	夫	妻	夫	夫	-
子ども	爪切り	15	-	-	妻	-	-	夫	-	-
子ども	体温チェック	5	妻	妻	妻	妻	妻	妻	妻	-
子ども	鼻吸入	10	-	-	-	-	-	-	-	必要に応じて
家計	家計簿チェック	30	-	-	-	-	-	両者	-	-

カテゴリ	家事項目	作業時間(分)	月	火	水	木	金	土	日	月1
ゴミ	ゴミ捨て	10	夫	夫	-	夫	夫	夫	-	-
洗濯	洗濯機を回す(乾燥含む)	5	夫	-	夫	-	夫	-	夫	-
洗濯	洗濯機を回す(洗いのみ)	10	妻	妻	妻	妻	妻	夫	夫	-
洗濯	洗濯物を干す	20	妻	妻	妻	妻	妻	夫	夫	-
洗濯	洗濯物をたたむ・しまう	20	夫	-	夫	-	夫	-	夫	-
朝食	食事の準備	15	各自	各自	各自	各自	各自	夫	夫	-
朝食	食事の片付け	5	各自	各自	各自	各自	各自	夫	夫	-
朝食	食洗機回す	5	-	-	-	-	-	夫	夫	-
朝食	皿の片付け	5	-	-	-	-	-	夫	夫	-
朝食	手洗いするもの	10	-	-	-	-	-	夫	夫	-
昼食	食事の準備	15	妻	妻	妻	妻	妻	夫	夫	-
昼食	食事の片付け	5	妻	妻	妻	妻	妻	夫	夫	-
昼食	食洗機回す	5	妻	妻	妻	妻	妻	夫	夫	-
昼食	皿の片付け	5	妻	妻	妻	妻	妻	夫	夫	-
昼食	手洗いするもの	10	妻	妻	妻	妻	妻	夫	夫	-
夕食	献立検討	30	-	-	-	-	-	夫	-	-
夕食	食材買い物	60	-	-	-	-	-	夫	-	-
夕食	食事の準備(料理)	60	妻	妻	-	妻	妻	夫	夫	-
夕食	食事の準備(弁当)	15	-	-	妻	-	-	-	-	-
夕食	食事の片付け	5	夫	夫	夫	夫	夫	夫	夫	-
夕食	食洗機回す	5	夫	夫	夫	夫	夫	夫	夫	-
夕食	皿の片付け	5	夫	夫	夫	夫	夫	夫	夫	-
夕食	手洗いするもの	10	夫	夫	夫	夫	夫	夫	夫	-
夕食	米炊き	5	-	-	夫	-	-	夫	-	-
夕食	米ラッピング	15	-	-	夫	-	-	夫	-	-
夕食	肉ラッピング	15	-	-	-	-	-	夫	-	-
掃除	掃除機(軽)	5	夫	妻	夫	妻	夫	-	-	-
掃除	掃除機(重)	15	-	-	-	-	-	夫	-	-
掃除	ホコリ取り	10	-	-	-	-	-	夫	-	-
掃除	キッチン	15	-	-	-	-	-	夫	-	-
掃除	炊飯器周辺	10	-	-	-	-	-	夫	-	-
掃除	トイレ	15	-	-	-	-	-	夫	-	-
掃除	洗面所	10	-	-	-	-	-	夫	-	-
掃除	風呂(給湯含む)	10	夫	-	夫	-	夫	-	夫	-
掃除	食洗機のフィルタ掃除	5	-	-	-	-	-	夫	-	-
掃除	加湿器に水を入れる	5	-	-	-	-	-	-	-	-
掃除	布団乾燥機	20	-	-	-	-	-	-	-	夫
掃除	空気清浄機のフィルタ掃除	15	-	-	-	-	-	-	-	夫
子ども	風呂入れ	20	妻	妻	夫	妻	妻	夫	夫	-
子ども	おむつ交換	150	妻	妻	妻	妻	妻	夫	夫	-
子ども	母乳あげる	180	妻	妻	妻	妻	妻	妻	妻	-
子ども	ミルクあげる	60	夫	夫	夫	夫	夫	夫	夫	-
子ども	搾乳する	30	妻	妻	妻	妻	妻	妻	妻	-
子ども	哺乳瓶消毒	10	夫	夫	夫	夫	夫	夫	夫	-
子ども	ポット湯沸かし	5	夫	夫	夫	夫	夫	夫	夫	-
子ども	朝着替え	10	妻	妻	妻	妻	妻	妻	妻	-
子ども	夜着替え	10	妻	妻	夫	妻	妻	夫	夫	-
子ども	寝かしつけ	30	妻	妻	夫	妻	妻	夫	夫	-
子ども	爪切り	15	-	-	妻	-	-	夫	-	-
子ども	体温チェック	5	妻	妻	妻	妻	妻	妻	妻	-
子ども	鼻吸入	10	-	-	-	-	-	-	-	必要に応じて
家計	家計簿チェック	30	-	-	-	-	-	両者	-	-