

家事・育児チェックシート

あきた♡とも家事



女性に偏りがちな家事・育児をチェックして、役割分担を見直してみましょう。
「現在」の役割分担をチェック ➡ 話し合って「目標」を決めてみましょう。

【チェックのしかた】

- ・ひとりでやっている 5点
- ・家族で分担している 1～4点
- ・全くやっていない 0点

【記入例】合計で5点になるように記入

家事の名称	妻	夫	他の家族
食事を作る(夕食)	4	1	0

※誰もやっていない家事は0点記入

分類	家事の名称	現在			目標		
		妻	夫	他の家族	妻	夫	他の家族
食 事	献立を考える						
	食事を作る(朝食、弁当)						
	食事を作る(夕食)						
	テーブルを拭く、食事の配膳						
	食後の食器を台所へ持っていく						
	食器・料理器具を洗う						
	食器を拭く、棚へ戻す						
	キッチンの片付け・シンクの掃除						
	調味料、食器用洗剤の補充						
	ごみを分別してまとめる(雑誌類含む)						
掃 除	ごみを出す						
	各部屋の掃除						
	風呂の掃除						
	トイレの掃除						
	洗面所の掃除						
	台所の掃除						
	玄関の掃除						
洗 濯	洗濯物を仕分けて洗濯						
	洗濯物を干す						
	洗濯物を取り込む、畳む						
	アイロンをかける						
	洗濯物の収納(タオル類の交換)						
	洗剤や柔軟剤の補充						
	寝具類の洗濯(シーツ、タオルケットなど)						
育 児	子どもの食事・身支度の補助						
	保育園・幼稚園・学童クラブの送迎						
	習い事の送迎						
	学校や園からのお便りの確認						
	子どもと遊ぶ(宿題・勉強をみる)						
	子どもを風呂に入れる						
	子どもを寝かしつける						
	授乳(ミルク含む)						
そ の 他	おむつ替え						
	買物をする(食料品・日用品)						
	生活用品の補充(トイレットペーパー、石鹸など)						
	子どもを病院に連れて行く						
	父母を病院に連れて行く						
	ペットの世話						
	家の周りの作業(草むしり、雪寄せなど)						
	町内会の活動への参加						
	合 計						
役割分担の割合							

家事・育児チェックシートは、秋田県公式
サイト「美の国あきたネット」からダウン
ロードできます。

URL
[https://www.pref.
akita.lg.jp/pages/
archive/85854](https://www.pref.akita.lg.jp/pages/archive/85854)



お問い合わせ

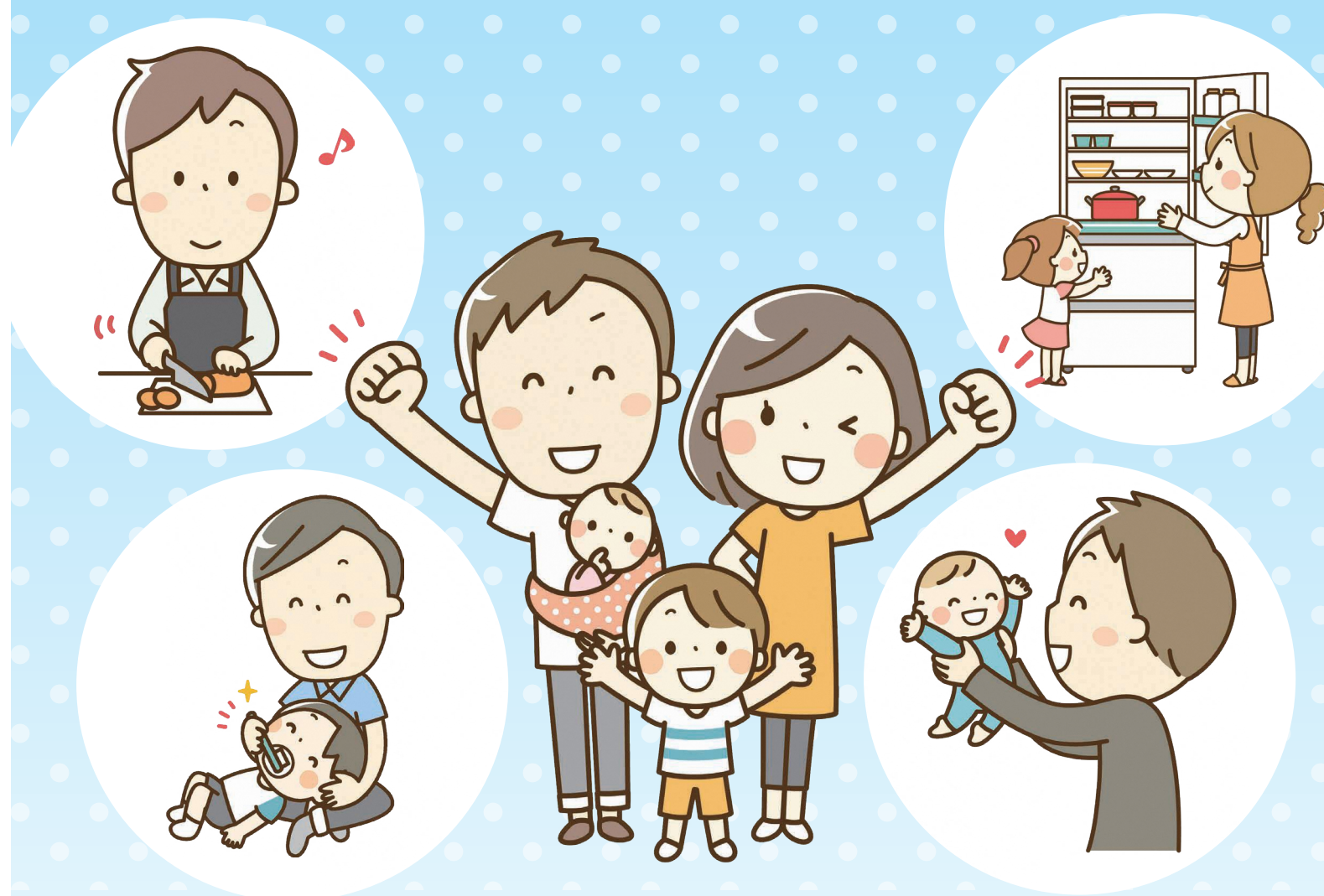
秋田県あきた未来創造部 次世代・女性活躍支援課
〒010-8570 秋田市山王四丁目1-1
TEL 018-860-1555 FAX 018-860-3895
Eメール persons@pref.akita.lg.jp

<令和7年3月発行>

この印刷物は30,000部作成し、
印刷経費は1部あたり5.00円です。

家族で協力して、 家事・育児をしましょう!

～ 家事・育児推進リーフレット～



秋田県では、根強く残る固定的な男女の役割分担意識により、仕事の時間は男性の方が長く、家事は女性が多く担うという役割の偏りがみられます。これにより、家庭での余暇時間をつくれなかったり、希望する働き方ができないなどの影響が生じています。

特に、女性に偏りがちな家事・育児の分担を解消するためには、「家事・育児は女性の役割」という無意識の思い込みをなくす男女双方の意識改革に加え、男性が育児休業を取得しやすい職場づくりや男性の家事・育児への参画が不可欠です。

家庭で家事・育児の分担を見直したり、企業が時間外労働の縮減や育児休業などの福利厚生制度の充実等、希望する働き方ができる職場環境づくりに取り組み、誰もがワーク・ライフ・バランスを実現できる社会をつくりましょう。

秋田県

令和6年12月に知事による「あきた♡とも家事」宣言を行いました。

とも家事とは？

家族やパートナーと家事や育児を分担することです。

※家事をもっと楽にすることも含みます。
(時短食材、便利家電、家事代行サービスの活用など)



あきた
かとも
じも
秋田県

「あきた♡とも家事宣言」で目指すこと

- 1 女性に偏りがちな家事や育児の分担を見直し、誰もがワーク・ライフ・バランスを実現
- 2 男性が家事や育児に参画することが当たり前の社会
- 3 長時間労働の削減、有給休暇の取得率向上
- 4 男性の育児休業取得率の向上

- ◆「男性は仕事、女性は家庭」という風潮をなくす意識改革と理解促進
- ◆家庭の時間を確保するために、時間外労働の縮減や育児休業を取得しやすい職場づくりについて、企業の理解促進と取組の推進

官民一体で推進する目標

6才未満の子どもがいる夫婦の1日あたりの家事・育児時間

2026年度までに2021年度より 夫：プラス60分 妻：マイナス60分

男性の育児休業取得率

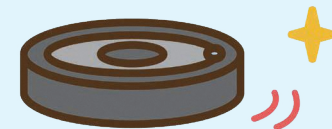
・2025年度までに50% ・2030年度までに100%

「とも家事」を進めるためには

家族でらくにたのしく(らくたの)家事・育児！

【らくたの取組例】

- ・カット野菜や冷凍食品などの時短食材を利用して、調理時間を短縮
- ・家事が楽になる家電を使って家事を時短し、空いた時間を有効活用
- ・家事や育児の支援サービスを使って時にはリフレッシュ
- ・洗濯物を畳まないなど、やらなくても大丈夫なことは手抜きもあり！
- ・収納方法は家族みんなで使いやすいように話し合い、パパも子どもも自分のことは自分でやる！
- ・見える収納で、気づいた人がすぐにできるようにする
(例)ゴミ袋はゴミ箱の横に掛けておく、シンクの排水溝ネットは片手でとれる範囲に置く
- ・家族の性格やこだわりなどを知ると家事・育児が分担しやすくなる



家事時間を削減し、「家族の時間」「自分の時間」を楽しみましょう♪

男性も積極的に家事・育児！

【男性の家事・育児を推進するための意識改革】

- ・家事や育児は、おもに女性の役割という思い込みをなくす意識改革
- ・誰かひとりに偏らないよう家事や子育ての分担を見直す

【男性も育児休業を取得しやすい職場づくり】

- ・男性の家事・育児に関するセミナーなどを通じた理解の促進
- ・育児休業、子の看護等休暇制度などの福利厚生制度の充実
(就業規則の見直しなどに関する県や国による支援があります)
- ・男性の育児休業取得を推奨する企業風土の醸成
- ・家庭の時間を確保するため、時間外労働の縮減や有給休暇の取得を促進
- ・仕事と家庭の両立に関する「両立支援等助成金」を活用した取組



【厚生労働省】
両立支援等助成金



就業規則に関する支援

【秋田県】
あきた女性活躍・
両立支援センター



【厚生労働省】
秋田働き方改革推進
支援センター



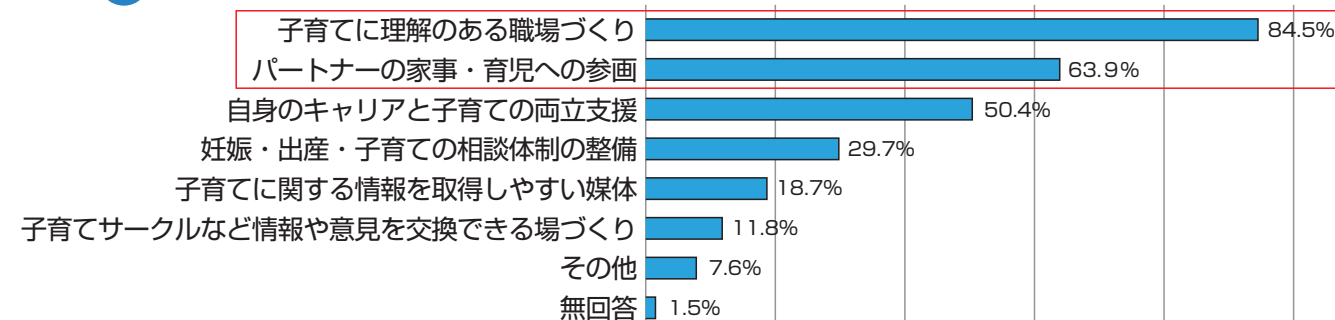
どうして「とも家事」が必要？

子育て中の多くの方が、子育てに理解のある職場づくりやパートナーの家事・育児への参画を望んでいます。

子育て支援に関するアンケート調査

対 象 ①幼稚園、保育所及び認定こども園利用児童の保護者 ②在宅で子育てをしている保護者

問 理想の子ども的人数を実現するために経済的支援以外に必要なこと

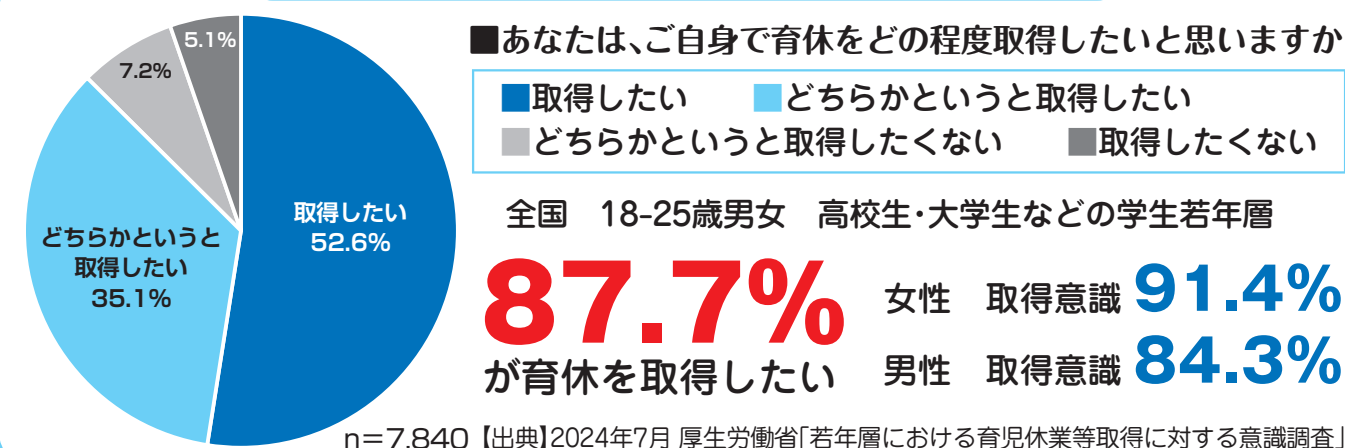


【出典】秋田県次世代・女性活躍支援課「令和5年度子育て支援に関するアンケート調査」 n=1,667

どうして育児休業制度の充実が必要？

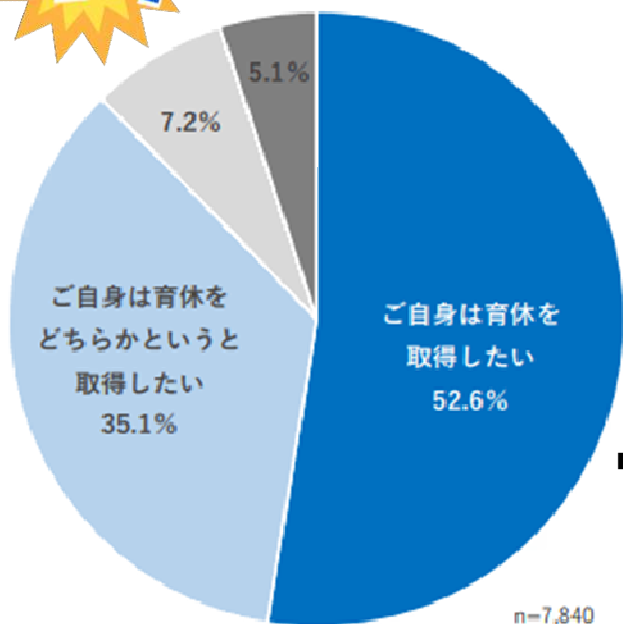
これから就職する若年層の多くは育児休業を取得したいと思っています。人材確保のためにも、希望する働き方の実現に向けた企業による積極的な取組が大切です。

若年層における育児休業等取得に対する意識調査





若者の理想を知っていますか？



全国 18-25歳男女 高校生・大学生などの学生若年層

87.7% が**育休**を取得したい。

女性 取得意識 **91.4%**

男性 取得意識 **84.3%**

■ あなたは、ご自身で育休をどの程度取得したいと思いますか

■ 取得したい ■ どちらかという取得したい
■ どちらかという取得したくない ■ 取得したくない

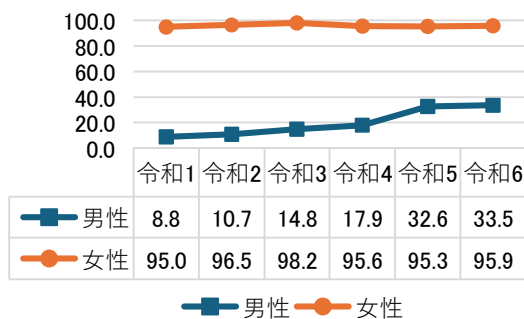
n=7,840

【出典】2024年7月 厚生労働省「若年層における育児休業等取得に対する意識調査」

現実・・・

男性の育休取得率は約3割、家事・育児は女性に偏りがち！

県内企業の育児休業取得率

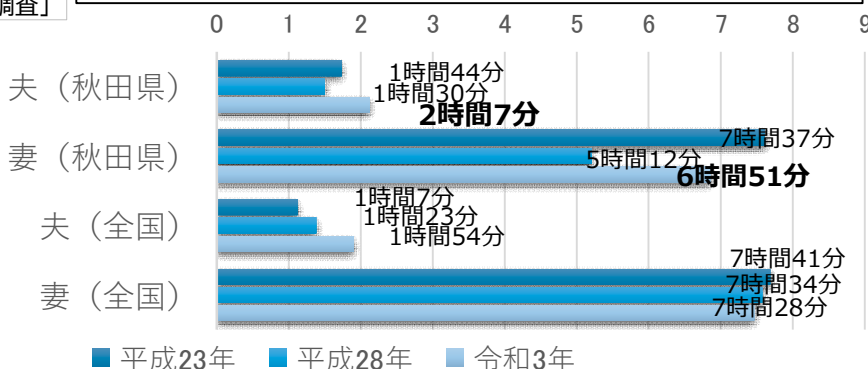


【出典】秋田県「労働条件等実態調査」

男性の育休取得率は未だ約3割と低く、家事・育児時間は、女性は男性の約3倍！男性も女性も、「ワーク・ライフ・バランス」が実現できていないとは言えません。

社員が望む働き方の実現を後押しして、働きやすい職場をつくることは、企業としての魅力となり、人材確保や生産性向上など競争力の強化が期待できます。

6歳未満の子どもがいる夫婦の1日あたりの家事・育児時間



■ 平成23年 ■ 平成28年 ■ 令和3年

【出典】総務省「社会生活基本調査(生活時間一地域)」

企業も「とも家事」の取組を！

～できることから始めてみよう～

男性育休の取得促進やノー残業デーの徹底、長時間労働の削減など、できることから「とも家事」にご協力ください。

「あきた♡とも家事」へのご賛同と積極的な取組をお願いします。

～家事への参加が第一歩 育休取得でもう一歩（キャッチコピー優秀賞）～

詳しくは裏面をご覧ください

お問合先 秋田県次世代・女性活躍支援課 ☎：018-860-1555 E-mail：persons@pref.akita.lg.jp

「あきた♡とも家事」 企業の取組 大募集！

～家事への参加が第一歩 育休取得でもう一歩～

(あきた♡とも家事キャッチコピー優秀作品)

県内企業を対象に、「あきた♡とも家事宣言」に賛同し、社員の「とも家事」を応援・推進する企業を募集します。

企業で「とも家事」の推進に取り組む動画や写真をInstagramに投稿してください！素敵な投稿はリポストさせていただきます♪

開 始 令和7年6月2日（月）

方 法 企業での取り組みがわかるショート動画や写真を、自社のInstagramに「#あきたとも家事」を付けて投稿してください。

※投稿された動画等は、女性や大学生のフォロワーが多いInstagramで発信！
自社の魅力をPRするコンテンツとして活用できます。

掲載先：「あきた女性の応援ネット」「いっしょにこそだてあきた」
「KocchAke! (こっちゃけ)」など

※投稿方法等については、『「あきた♡とも家事企業」ショート動画等掲載要項』を必ずご確認ください。

詳細はこちらから



企業も「とも家事」の取組を！～できることから始めてみよう～

秋田県では、働く女性が増加しています。それなのに、男性の育休取得率は未だ約3割と低く、家事・育児時間は、女性は男性の約3倍！

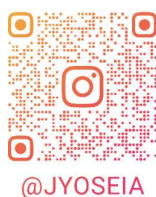
男性も女性も、「ワーク・ライフ・バランス」が実現できていたとは言えません。

社員が望む働き方の実現を後押しして、働きやすい職場をつくることは、女性や若者が働きたい企業づくりの第一歩！その取組は、企業としての魅力となり、社員の離職防止や人材採用等につながることを期待できます。

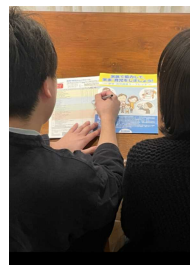
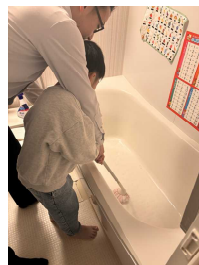
男性の育休取得促進や、男女ともにノー残業デーの徹底、長時間労働の削減など、できることから「とも家事」にご協力ください。

「あきた♡とも家事」って？

- 家事・育児を家族やパートナーと分担すること
- 時短食材や便利家電の活用等で家事を楽にすること



@JYOSEIA



県庁職員の取組はこちらから！フォローして取組の参考にしてください。

Check! ♪ 女性や若者向けにインスタでの情報発信にチャレンジしてみませんか？
「とも家事」への取組が必要な訳は・・・裏面へGO！