家事育児タスク・工程表

いつやるか	種類	内容	手順	機械	頻度	現状担当者	
朝	部屋	準備	カーテンを開ける	朝日を取り込むことで脳・神経を目覚めさせるため	毎日	妻	
朝	子ども	準備	起こす	朝の支度するため	毎日	妻	
朝	子ども	準備	スリーパーを脱がせる	朝の支度するため	毎日	妻	
朝	子ども	準備	トイレへ行かせる	夜間に溜まった尿を排出させるため	毎日	妻	
朝	子ども	準備	手洗いをさせる	感染予防のため	毎日	妻	
朝	朝ごはん	準備	乾いた食器を食器棚へしまう	調理台を広く使えるようにするため	毎日	妻	
朝	朝ごはん	準備	水切りタオルを干す	一度干すことでカビの発生を予防するため	毎日	妻	
朝	朝ごはん	準備	パンを焼く	朝食べるため	毎日	妻	
朝	朝ごはん	準備	息子と娘の牛乳、お茶を温める、コップに注ぐ、娘のココアを作る	朝食べるため	毎日	妻	
朝	朝ごはん	準備	ヨーグルトを準備する	朝食べるため	毎日	妻	
朝	朝ごはん	準備	焼けたパンにマーガリン、ジャムを塗る、切る	朝食べるため	毎日	妻	
朝	朝ごはん	片付け	お皿を片付ける	食器を片付けるため	毎日	妻	
朝	朝ごはん	片付け	ふきんでテーブルを拭く	汚れ、食べ残しを片付けるため	毎日	妻	
朝	朝ごはん	片付け	ふきんを洗って干す	カビの発生を予防するため	毎日	妻	
朝	朝ごはん	片付け	お皿を洗う	食器を片付けるため	毎日	夫	
朝	朝ごはん	片付け	シンクの受け皿のゴミをビニール袋に捨てる、ビニール袋は冷凍庫へ入れる	腐食防止のため	毎日	夫	
朝	朝ごはん	片付け	受け皿を洗う	腐食・カビの発生を予防するため	毎日	妻	
朝	朝ごはん	片付け	シンクを洗う	腐食・カビの発生を予防するため	毎日	妻	
朝	朝ごはん	片付け	排水溝の蓋を洗う、排水溝の周りを洗う	腐食・カビの発生を予防するため	毎日	妻	
朝	布団	布団片付け	畳む	一度畳むことでカビの発生を予防する、また寝室を広く掃除をしやすくするため	毎日	夫	
朝	布団	掃除	寝室に掃除機をかける	ゴミ・埃を取り除くため	毎日	妻	
朝	掃除	空気清浄機	ボトルの水を捨てる、洗う	カビ・細菌の発生を予防するため	週1回程度	妻	
朝	掃除	空気清浄機	受け皿、フィルタを洗う	カビ・細菌の発生を予防するため	週1回程度	妻	
朝	掃除	空気清浄機	ボトル、受け皿、フィルタを干す	カビ・細菌の発生を予防するため	週1回程度	妻	
朝	掃除	空気清浄機	周囲が濡れてしまったら拭く	床のカビの発生を予防するため	週1回程度	妻	
朝	子ども	準備	水筒にお茶もしくは水を入れる	保育園へ持参するため	毎日※平日	妻	
朝	子ども	準備	水筒を保育園のバックにそれぞれ入れる	保育園へ持参するため	毎日※平日	妻	
朝	子ども	準備	離乳食用のタオルをレンジで濡れホットタオルを作る	朝食後の汚れ、目やになどを除去するため	毎日※平日	妻	
朝	子ども	準備	着替えを出す	着替えるため	毎日※平日	妻	
朝	子ども	準備	歯磨きをする※歯磨きジェルを使う	虫歯予防のため	毎日※平日	夫	
朝	子ども	準備	顔にローションを塗る	皮膚の乾燥を防止するため	毎日※平日	妻	
朝	子ども	準備	体温を測る	健康チェックのため	毎日※平日	夫	
朝	子ども	準備	爪を切る	皮膚の引っ掻き防止のため	週1回程度※日曜夜もしくは月曜朝	妻	
朝	子ども	準備	着替えさせる	保育園へ行くため	毎日※平日	夫	
朝	子ども	準備	使用後のタオルを洗って干す	タオルの汚れを落とし、カビを発生させないようにするため	毎日※平日	夫	
朝	子ども	準備	使用後の歯ブラシを洗って片付ける	歯ブラシの汚れを落とし、カビを発生させないようにするため	毎日※平日	夫	
朝	子ども	準備	トイレに行かせる	保育園へ向かう途中で尿意を催さないようにするため	毎日※平日	妻	
朝	子ども	準備	娘はオムツからパンツに替える	日中はパンツで過ごすため	毎日※平日	妻	
朝	子ども	準備	手洗いをさせる	感染予防のため	毎日※平日	妻	
朝	子ども	準備	娘の髪をとかす、しばる	整容のため	毎日※平日	妻	
朝	子ども	準備	鈴下を履かせる	鈴を隠すため	毎日※平日	夫	
朝	子ども	準備	日焼け止めを塗る	皮膚の日焼け防止するため	毎日※平日	妻	
朝	子ども	準備	上着を着させる	寒さ対策のため	毎日※平日	二人	
朝	子ども	準備	靴を履かせる	外へ出るため	毎日※平日	二人	
朝	子ども	送迎	保育園へ送る	日中は保育園で過ごすため	毎日※平日	二人	
朝	子ども	送迎	布団カバーをつける	午睡するため	週1回※月曜朝	二人	
昼	昼ごはん	準備	献立を考える	昼食を準備するため	毎日	妻	
昼	昼ごはん	準備	買い物に行く	昼食を準備するため	毎日	妻	
昼	昼ごはん	準備	乾いた食器を食器棚へしまう	調理台を広く使えるようにするため	毎日	妻	
昼	昼ごはん	準備	水切りタオルを干す	一度干すことでカビの発生を予防するため	毎日	妻	
昼	昼ごはん	準備	調理する	昼食を準備するため	毎日	二人	
昼	昼ごはん	片付け	調理器具を洗う	調理器具を片付けるため	毎日	二人	
昼	昼ごはん	片付け	お皿をシンクへ片付ける	食器を片付けるため	毎日	二人	
昼	昼ごはん	片付け	ふきんでテーブルを拭く	汚れ、食べ残しを片付けるため	毎日	妻	
昼	昼ごはん	片付け	ふきんを洗って干す	カビの発生を予防するため	毎日	妻	
昼	昼ごはん	片付け	お皿を洗う	食器を片付けるため	毎日	夫	
昼	昼ごはん	片付け	シンクの受け皿のゴミをビニール袋に捨てる、ビニール袋は冷凍庫へ入れる	腐食防止のため	毎日	妻	
昼	昼ごはん	片付け	受け皿を洗う	腐食・カビの発生を予防するため	毎日	妻	
昼	昼ごはん	片付け	シンクを洗う	腐食・カビの発生を予防するため	毎日	妻	
昼	昼ごはん	片付け	排水溝の蓋を洗う、排水溝の周りを洗う	腐食・カビの発生を予防するため	毎日	妻	
夕方	夜ごはん	準備	献立を考える	夕食を準備するため	毎日	妻	
夕方	子ども	送迎	保育園に迎えに行く		毎日※平日	妻	
夕方	洗濯	準備	黒いものと白いものに分ける	黒いものと白いものでは使用する洗剤が異なるため	毎日	妻	
夕方	洗濯	準備	下着・靴下を予洗いする	砂や泥、汚れを洗濯機に入れないため	毎日	妻	
夕方	洗濯	準備	汚れのついたものを予洗いする	砂や泥、汚れを洗濯機に入れないため	毎日	妻	
夕方	洗濯	準備	フックがついたものなどはネットに入れる	引っかかりを防止するため	毎日	妻	
夕方	洗濯	準備	必要分の洗剤を入れる	洗濯物を洗うため	毎日	妻	
夕方	洗濯	準備	必要分の柔軟剤を入れる	洗濯物を洗うため	毎日	妻	
夕方	洗濯	準備	洗濯機を起動させる	洗濯物を洗うため	毎日	妻	
夕方	洗濯	取り込む	乾いた洗濯物を室内へ取り込む	洗濯物を片付けるため	毎日	妻	
夜	夜ごはん	準備	乾いた食器を食器棚へしまう	調理台を広く使えるようにするため	毎日	妻	
夜	夜ごはん	準備	水切りタオルを干す	一度干すことでカビの発生を予防するため	毎日	妻	
夜	夜ごはん	準備	調理する	夕食を準備するため	毎日	妻	
夜	夜ごはん	片付け	調理器具を洗う	調理器具を片付けるため	毎日	妻	
夜	夜ごはん	片付け	お皿を片付ける	食器を片付けるため	毎日	妻	
夜	夜ごはん	片付け	ふきんでテーブルを拭く	汚れ、食べ残しを片付けるため	毎日	妻	
夜	夜ごはん	片付け	ふきんを洗って干す	カビの発生を予防するため	毎日	妻	
夜	夜ごはん	片付け	お皿を洗う	食器を片付けるため	毎日	夫	
夜	夜ごはん	片付け	シンクの受け皿のゴミをビニール袋に捨てる、ビニール袋は冷凍庫へ入れる	腐食防止のため	毎日	夫	
夜	夜ごはん	片付け	受け皿を洗う	腐食・カビの発生を予防するため	毎日	妻	
夜	夜ごはん	片付け	シンクを洗う	腐食・カビの発生を予防するため	毎日	妻	
夜	夜ごはん	片付け	排水溝の蓋を洗う、排水溝の周りを洗う	腐食・カビの発生を予防するため	毎日	妻	
夜	夜ごはん	片付け	五徳を外す	コンロ周りを掃除するため	毎日	妻	追加
夜	夜ごはん	片付け	コンロ周りを汚れを油用ウエットタオルで拭く	油汚れなどを除去するため	毎日	妻	追加
夜	夜ごはん	片付け	五徳を洗剤で洗う、すすぐ	五徳に付いた油汚れを除去するため	毎日	妻	追加
夜	夜ごはん	片付け	ペーパータオルで洗った五徳の水分を拭きとり、元に戻す	次回コンロをスムーズに使用するため	毎日	妻	追加
夜	夜ごはん	片付け	コンロ・シンクの洗浄が完了したら残った水分をキレイに拭きとる	水垢の付着を予防するため	毎日	妻	追加
夜	夜ごはん	準備	ご飯を一杯分にラップに出す	ご飯を冷凍することで次回の調理時間を短縮する	週1～2回程度	妻	
夜	夜ごはん	準備	ご飯が冷めたらラップを包み冷凍庫へ入れる	ご飯を冷凍することで次回の調理時間を短縮する	週1～2回程度	妻	
夜	夜ごはん	片付け	炊飯器から、釜・内蓋・蒸気排気用の部品を外す	腐食・カビの発生を予防するため	週1～2回程度	妻	追加
夜	夜ごはん	片付け	それぞれを洗剤で洗う、すすぐ、乾かす	腐食・カビの発生を予防するため	週1～2回程度	妻	追加
夜	夜ごはん	片付け	しゃもじ立てを洗う、乾かす	腐食・カビの発生を予防するため	週1～2回程度	妻	追加
夜	夜ごはん	片付け	乾いたらそれぞれを炊飯器へ戻す	次回すぐに使えるようにするため	週1～2回程度	妻	追加
夜	夜ごはん	片付け	炊飯器の本体が汚れている場合は拭く	汚れを除去するため	都度	妻	追加
夜	夜ごはん	片付け	マグカップが汚れている場合は漂白する、よくすすぐ、乾かす	茶渋などの汚れを除去するするため	都度	妻	追加
夜	子ども	片付け	木筒をボトル・蓋・パッキンに分解する	木筒を洗浄するため	毎日※平日	妻	追加
夜	子ども	片付け	木筒のボトル・蓋・パッキンを洗う	茶渋・汚れを除去するため	毎日※平日	妻	追加
夜	子ども	片付け	木筒のボトル・蓋・パッキンを乾かす	カビの発生を予防するため	毎日※平日	妻	追加
夜	お風呂	準備	お風呂の蓋をこすり洗いする	カビの発生を予防するため	毎日	妻	
夜	お風呂	準備	浴槽をこすり洗いする	皮脂汚れ、水垢を除去するため	毎日	二人	
夜	お風呂	準備	シャワーをかけ汚れを落とす	皮脂汚れ、水垢を除去するため	毎日	二人	
夜	お風呂	準備	お湯張りスイッチを押す	湯船をはるため	毎日	二人	
夜	お風呂	準備	お風呂の蓋を閉める	湯を保温するため	毎日	二人	
夜	お風呂	準備	出入口に珪藻土マットを敷く	床を濡らさないようにするため	毎日	二人	
夜	洗濯	干す	洗濯物を干す	翌日以降の衣類を準備するため	毎日	妻	二人
夜	洗濯	たたむ	洗濯物をたたむ	衣類を整頓、クローゼットへしまうため	毎日	妻	二人
夜	洗濯	しまう	洗濯物を整頓・クローゼットへしまう※タオルは洗面所の棚にしまう	衣類を収納するため	毎日	妻	
夜	お風呂	片付け	お湯を抜く	子どもの浴槽への転倒を防止するため	毎日	妻	
夜	お風呂	片付け	浴槽をこすり洗いする	皮脂汚れ、水垢を除去するため	毎日	妻	
夜	お風呂	片付け	湯が抜けたら蓋を浴槽に重ならないように入れ乾かす		毎日	妻	
夜	お風呂	片付け	風呂マットを立てかけて乾かす	カビの発生を予防するため	毎日	妻	
夜	お風呂	片付け	イス、洗面器、手桶を浴槽蓋にかけ乾かす	カビの発生を予防するため	毎日	妻	
夜	お風呂	片付け	風呂の換気扇をつける	カビの発生を予防するため	毎日	妻	
夜	お風呂	片付け	使用後の珪藻土マットは立てかける	カビの発生を予防するため	毎日	妻	
夜	子ども	風呂準備	パジャマ・下着・オムツを出す	入浴後すぐに着替えられるようにするため	毎日	妻	
夜	子ども	風呂準備	ローション・ドライヤーを出す	入浴後すぐに乾かせるようにするため	毎日	妻	
夜	子ども	風呂準備	バスタオルを出す	入浴後すぐに体の水分を除去するため	毎日	妻	
夜	子ども	風呂準備	トイレに行かせる	入浴中に尿意を催さないようにするため	毎日	妻	
夜	子ども	風呂準備	服を脱がせる	入浴するため	毎日	夫	
夜	子ども	風呂準備	オムツはごみ袋へ捨てる	オムツを放置したままでは不潔となるため	毎日	夫	
夜	子ども	風呂準備	脱いだ服を洗濯かごへ入れる	散らかさないようにするため	毎日	夫	
夜	子ども	風呂	かけ湯する	湯の温度に体を慣らし、汚れを落とすため	毎日	夫	
夜	子ども	風呂	髪の毛を洗う、流す	汚れを落とすため	毎日	夫	
夜	子ども	風呂	耳を拭く	汚れを落とすため	毎日	夫	
夜	子ども	風呂	顔を洗う	汚れを落とすため	毎日	夫	
夜	子ども	風呂	体を洗う	汚れを落とすため	毎日	夫	
夜	子ども	風呂	湯船につかる	全身を温めるため	毎日	夫	
夜	子ども	風呂	タオルで体を拭く	バスタオルの塗れ具合を軽減させるため	毎日	夫	
夜	子ども	風呂	風呂から出る	体を拭くため	毎日	夫	
夜	子ども	風呂後	バスタオルで体を拭く	体を冷やさないようにするため	毎日	妻	
夜	子ども	風呂後	体・顔にローションを塗る	保湿のため	毎日	妻	
夜	子ども	風呂後	下着・オムツを履かせる	着替えるため	毎日	妻	
夜	子ども	風呂後	水分補給をさせる	入浴で失った水分を補給するため	毎日	妻	
夜	子ども	風呂後	髪の毛を乾かす	髪が濡れたままだと頭皮が冷え風邪を引きやすくなるため、速やかに乾かす	毎日	妻	
夜	子ども	風呂後	パジャマを着させる	体を冷やさないようにするため	毎日	妻	
夜	子ども	風呂後	使用したバスタオルを干す	カビの発生を予防するため	毎日	妻	
夜	部屋	準備	寝室のカーテンを閉める	室内の保温の為	毎日	妻	
夜	布団	準備	布団を敷く	寝るため	毎日	二人	
夜	子ども	保育園準備	汚れものは洗濯かごへ入れる	汚れものを洗濯するため	毎日	妻	追加
夜	子ども	保育園準備	保育園で着替えた分の服を確認し、同じ枚数の着替えを準備する	保育園での着替えを補充するため	毎日	妻	追加
夜	子ども	保育園準備	息子のハンカチ2枚を準備する	翌日保育園で使用するため	毎日	妻	追加
夜	子ども	保育園準備	娘のループタオル4枚を準備する	翌日保育園で使用するため	毎日	妻	追加
夜	子ども	保育園準備	上履きを袋に上履き袋に入れる	翌日保育園で使用するため	毎日	妻	追加
夜	子ども	保育園準備	布団カバー・防水シーツを準備する	翌日保育園で使用するため	毎日	妻	追加
夜	子ども	保育園準備	その他必要物品があれば準備する	保育園で使用するため	毎日	妻	追加
夜	子ども	保育園準備	準備したものをそれぞれの保育園バックへ入れる	保育園へ持参するため	毎日	妻	追加
夜	子ども	保育園準備	布団カバー・防水シーツ・上履きはエコバックへ入れる	保育園へ持参するため	毎日	妻	追加
夜	就寝	就寝前	トイレへ行かせる	就寝中に尿意を催さないようにするため	毎日	妻	
夜	子ども	就寝前	手洗いをさせる	感染予防のため	毎日	妻	
夜	子ども	就寝前	オムツを替える	一度就寝してしまうと長時間交換しないため	毎日	妻	
夜	子ども	就寝前	使用済みオムツをゴミ袋へ入れる	オムツを放置したままでは不潔となるため	毎日	妻	
夜	子ども	就寝前	スリーパーを着させる	体の保温のため	毎日	妻	
夜	子ども	就寝	布団へ入れる	眠るため	毎日	妻	
夜	子ども	就寝	寝かす	眠るため	毎日	妻	
朝昼夜	掃除	掃除機	掃除機をかける	汚れ・ゴミを除去するため	都度	妻	
朝昼夜	掃除	掃除機	掃除機のゴミを捨てる	ゴミ・埃があふれるため	週1回程度	妻	
朝昼	掃除	掃除機	ゴミカップ・フィルタを洗う、乾かす、元に戻す	掃除機の吸い込みを よくするため	2～3か月に1回程度	妻	
朝	ゴミ出し	準備	寝室・居間・生ごみをゴミ袋へまとめる	ゴミを捨てるため	水曜・土曜	妻	
朝	ゴミ出し	準備	ゴミ袋の口を縛める	ゴミを捨てるため	水曜・土曜	妻	
朝	ゴミ出し	準備	寝室用・居間用・キッチン用ゴミ箱に新しいゴミ袋をそれぞれセットする	ゴミ箱を使用するため	水曜・土曜	妻	
朝	ゴミ出し	ゴミ出し	ゴミを出す	ゴミを捨てるため	水曜・土曜	妻	
朝	ゴミ出し	ゴミ出し	ゴミ出し(不燃)	ゴミを捨てるため	第2・4日曜	妻	
朝	掃除	トイレ	便器を洗剤でこする	汚れを除去するため	週1回(週末)	二人	
朝	掃除	トイレ	蓋・便座・便器をキレイに拭く	汚れを除去するため	週1回(週末)	二人	
朝	掃除	トイレ	壁・床を拭く	汚れを除去するため	週1回(週末)	二人	
朝	掃除	トイレ	マットを取り替える	汚れを除去するため	週1回(週末)	二人	
朝	掃除	トイレ	トイレスタンプを押す	汚れ付着を防止するため	週1回(週末)	妻	
朝	掃除	トイレ	壁掛けタオルを交換する	同じタオルは不潔になるため	週1回(週末)	妻	
朝	洗濯	トイレ	トイレマット・清用マットを洗濯する	トイレマット・清用マットを清潔に保つため	週1回(週末)	妻	
朝夕	洗濯	トイレ	トイレマット・清用マットを干す・取り込む	トイレマット・清用マットを清潔に保つため	週1回(週末)	妻	
夜	洗濯	トイレ	トイレマット・清用マットを片付ける	トイレマット・清用マットを清潔に保つため	週1回(週末)	妻	
朝	掃除	風呂	排水溝の蓋を開け、髪の毛を取り除く	排水溝の詰まり防止するため	週1回(週末)	夫	追加
朝	掃除	風呂	排水溝の蓋・網を洗剤で洗う、すすぐ	皮脂汚れ、水垢、カビを除去するため	週1回(週末)	夫	追加
朝	掃除	風呂	排水溝網を洗剤で洗う、すすぐ	皮脂汚れ、水垢、カビを除去するため	週1回(週末)	夫	追加
朝	掃除	風呂	床を洗剤で洗う、すすぐ	皮脂汚れ、水垢、カビを除去するため	週1回(週末)	夫	追加
朝	掃除	風呂	壁・天井・鏡を拭く	水垢、カビを除去するため	週1回(週末)	妻	追加
朝	掃除	風呂	棚の物品を一度全てどかし、洗剤で汚れを除去する	水垢、カビを除去するため	都度	妻	追加
朝	掃除	風呂	すすぎが完了したら物品を元の位置に戻す	次回すぐに使えるようにするため	都度	妻	追加
朝昼	掃除	風呂釜	風呂釜用洗剤の指示に従って洗浄する	風呂釜の汚れを除去するため	汚れが気になるとき／3～4か月に1回程度	妻	追加
朝昼	掃除	風呂釜	風呂釜用洗剤での洗浄が完了したら浴槽をこすり洗いする	風呂釜用の洗浄が浴槽に付着している場合があるため	汚れが気になるとき／3～4か月に1回程度	妻	追加
朝昼	掃除	風呂釜	浴槽全体にシャワーをかけキレイにする	残った洗剤を落とし流すため	汚れが気になるとき／3～4か月に1回程度	妻	追加
朝昼夕	買い物	買い物	必要な食糧を買う	食べるため	都度		
朝昼夕	買い物	買い物	必要な日用品を買う	生活するために必要なため	都度	妻	
朝昼夕	子ども	買い物	子どもに必要な物品を買う	生活するために必要なため	都度	妻	
朝昼夕	子ども	トイレ	オムツを交換する	清潔にたもつため	都度	二人	
朝昼夕夜	その他	その他	食器用洗剤がなくなったら詰め替える	次回すぐに使えるようにするため	都度	妻	
朝昼夕夜	その他	その他	ハンドソープがなくなったら詰め替える	次回すぐに使えるようにするため	都度	妻	
朝昼夕夜	その他	その他	衣類用洗剤がなくなったら詰め替える	次回すぐに使えるようにするため	都度	妻	
朝昼夕夜	その他	その他	柔軟剤がなくなったら詰め替える	次回すぐに使えるようにするため	都度	妻	
朝昼夕夜	その他	その他	調味料がなくなったら詰め替える	次回すぐに使えるようにするため	都度	妻	
朝昼夕夜	その他	その他	トイレットペーパーがなくなったら新しいものに交換する	次回すぐに使えるようにするため	都度	妻	
朝昼夕夜	その他	その他	ティッシュペーパーがなくなったら新しいものに交換する	次回すぐに使えるようにするため	都度	妻	
朝昼夕夜	その他	その他	ウエットティッシュがなくなったら新しいものに交換する	次回すぐに使えるようにするため	都度	妻	
朝昼夕夜	その他	その他	おしりふきがなくなったら新しいものに交換する	次回すぐに使えるようにするため	都度	妻	
朝昼夕夜	片付け	ペットボトル	空になったペットボトルの中を水ですすぐ	臭いの発生を防ぐため	都度	妻	追加
朝昼夕夜	片付け	ペットボトル	ラベルをはがしてゴミ箱へ捨てる	ゴミの分別のため	都度	妻	追加
朝昼夕夜	片付け	ペットボトル	キャップを洗う	パセフ冷やに臭いの発生を防ぐため	都度	妻	追加
朝昼夕夜	片付け	ペットボトル	洗ったペットボトル・キャップを乾かす	カビの発生を予防するため	都度	妻	追加
朝昼夕夜	片付け	ペットボトル	乾いたペットボトルを流してペットボトル用のゴミ袋へ入れる	潰すことでゴミのかさばりを減らす、また回収ルールで定められているため	都度	妻	追加
朝昼夕夜	片付け	ペットボトル	キャップはキャップ用の袋へ入れる	再資源へ導すため	都度	妻	追加
朝昼夕夜	片付け	ペットボトル	新しい水やお茶のペットボトルを冷蔵庫へ補充する	次回すぐに飲めるようにするため	都度	妻	追加
朝昼夕夜	片付け	ジップロック	使用したジップロックの中を食器用洗剤を使って洗う	汚れを除去するため	都度	妻	追加
朝昼夕夜	片付け	ジップロック	中をすすぐ	汚れを落とすため	都度	妻	追加
朝昼夕夜	片付け	ジップロック	中に空気が入るように広げながら乾かす	カビの発生を予防するため、広げることで乾かす時間を短くする	都度	妻	追加
夜	その他	その他	1Fの鍵を締める、階段の電気を消す	防犯・節電のため	毎日	妻	追加
朝夕	洗濯	タオル	使用したタオルを交換する	使用したものは雑菌が繁殖するため	毎日	妻	追加
朝夕	洗濯	バスタオル	使用したバスタオルを交換する	使用したものは雑菌が繁殖するため	毎日	妻	追加
朝昼	掃除	洗濯槽	洗濯槽を洗浄する※洗浄方法は別途資料参照	洗濯槽の汚れ(主にカビ)で衣類が汚染されるのを防ぐため	汚れが気になるとき／3～4か月に1回程度	妻	追加