



# くらしのチェックシート

普段の暮らしをチェックしてみよう

チェック日 年 月 日

番号	分類	名前	項目	番号	分類	名前	項目	番号	分類	名前	項目	
1	掃除		お風呂掃除（浴槽）	23	炊事		食材を買う	43	季節		網戸・天井の掃除	
2			お風呂掃除（排水口）	24			買ってきたものをしまう	44			季節の服を入れ替える	
3			お風呂掃除（カビ取り）	25			米をとぐ	45			冷暖房器具の掃除	
4			洗面所の掃除	26			調味料を補充・交換する	46			雪かきをする	
5			トイレ掃除	27			献立を考え調理する	47			ストーブに灯油を入れる	
6			玄関掃除	28			食べ残しをしまう	48	その他		町内会への参加	
7			掃除機をかける	29			食後、食器を下げる	49			新聞・雑誌の整理をする	
8			掃除機のごみを捨てる または紙パックの取り換え	30			鍋や食器を洗う	50			日用雑貨の買い物をする	
9			掃除機のフィルターの掃除	31			食器をしまう	51			シャンプーなどの詰め替え	
10			台所の流しの掃除	32			冷蔵庫の中を整理する	52			布団を干す	
11			ガス台の掃除	33			お弁当を作る	53			ベットメイキング（布団を敷く、しまう）	
12			換気扇の掃除	34		育児・介護		遊び相手や話し相手になる		54		シーツやカバーの交換
13			ゴミを出す（分別日ごと）	35				離乳食・介護食を作る		55		家計を管理する
14			ゴミ袋（分別して）をセットする	36				食事、着替え、排せつなどを手伝う		56		靴を磨く
15			草取りや、庭の手入れをする	37				必要な物を購入したり準備する		57		靴箱に靴をしまう
16	洗濯		洗濯機を回す	38			車で送迎をする	58		ペットの世話、散歩		
17			洗濯物を干す	39			お便りをチェックしたり整理する	59		電球を取り換える		
18			洗濯物を取り込んで片付ける	40			行事に参加する	60		慶弔費・贈答品のやり取り		
19			洗濯機のフィルターの清掃	41			病院に連れていく	61		不用品の処分をする		
20			衣服の繕いやボタンつけ	42		担任・ケアマネと連絡をとる	62	自由記載				
21			アイロンをかける				63					
22		クリーニングに出す				64						
				対象者の年齢に合わせ、学校、幼稚園、保育園 介護施設等に置き換える				チェック数		4人以上で家事等を分担している場合は名前の欄 をふやしてください。		

★ チェックシートは、みんなで話し合いながら記入してください。

★ 同じ頻度でしている場合、どちらにもチェック。偏っている場合は「主」にしている人にチェック。