



まずは、“わが家の今”を知ることから始めてみませんか?

体験して、
もらえる!

2026 9.27(日)～12.11(金)

キャンペーンに参加してプレゼントを狙おう!

WEB版「我が家でさくっとシェア率診断」を利用して、家庭内の家事・育児の分担割合をチェックしてみましょう。シェア率診断後、入力フォームよりご応募ください。

応募ステップ1 WEB診断へアクセス

[WEB版] 我が家でさくっと
シェア率診断



応募ステップ2 診断して現状確認

シェアシートを利用して家庭内の
家事・育児の分担をチェックしてみよう!

応募ステップ3 応募

アンケートに回答の上、
入力フォームからご応募ください

※賞品発送までの詳細は応募規約をご覧ください。

1
名様

自動調理
ポット
レコルト
自動調理
ポット

提供: 川徳



いわての
お手軽美食
セット

10
名様

- 銀河のしずく
パックご飯 3個セット
- いわて短角牛すじ肉
ごろごろカレー 1個
- 南部ゆばとわかめの醤油スープ 1袋

提供: 純情米いわて・総合農舎山形村・ミナミ食品



エアコン
掃除セット

20
名様

- エアコン洗浄スプレー
- エアコンのニオイ・
カビオールアタック
- パチボコバブルーン
エアコンフィルター

提供: アース製薬



洗剤&エコバッグセット

5
名様

- クリーン
バラエティ
ギフト
- オリジナル
エコバッグ

提供: ベルジョイス



わたしたちも家事育児シェアと一緒に取り組んでいます



育児・介護 も女性に集中 — 男女でシェアを

共働き世帯の家事育児の状況

1日の家事
労働時間

女性
男性

300分

139分



食事の用意・
後片付け

女性 104分
男性 36分

掃除・洗濯

女性 61分
男性 25分

育児

女性 66分
男性 37分

出典：令和8年県の施策に関する県民意識調査結果報告書

家事・育児シェアの3ステップ

いざ！我が家の最強体制へ！今日から始める、3ステップ

ステップ①

現状を知る

まずはシェア率診断で、家事・育児の現状をチェックしてみましょう。自分では気づかなかった負担の偏りや、家族それぞれの状況が見えてきます。

ステップ②

話し合う

診断結果を見ながら、感じたことや気づいたことを家族で共有してみましょう。「思っていたよりやっていた」「意外と負担が偏っていた」など、お互いの認識を知ることが大切です。

ステップ③

やってみる

すぐに大きく変えようとしなくても大丈夫。できそうな家事から少しずつ試してみましょう。小さな実践の積み重ねが、家事・育児シェアの第一歩です。

「家事をシェアしたい」と思っている、何から始めたらいいのかわからないままになっていませんか？大切なのは、完璧を目指すのではなく、「小さな変化を家族みんなで作ること」です。

まずは、家族で話し合ってみませんか？



診断結果と合わせて考えたいこと 「名もなき家事」

日常には名前のついていない細かな家事がたくさんあります。家事・育児シェアを考える際は、こうした見えにくい負担にも目を向けてみましょう。



シャンプーや
リンスを
補充する



汚れたタオルを
交換する



子どもの体調を
確認する



宅配便や
郵便物を確認



ティッシュを
補充する



WEBサイトのご案内

我が家の家事・育児シェア、見える化してみませんか？家事・育児シェアに関するサイトを公開中！「我が家でさくっとシェア率診断」では、スマートフォンで簡単に家事・育児の分担状況をチェックできます。キャンペーン情報も掲載していますので、ぜひご覧ください。



家事・育児
シェア大作戦



[WEB版] 我が家でさくっと

シェア率
診断

