

「いい夫婦の日」既婚男女に聞いた「夫婦の家事意識調査」Vol.1

「家事シェア率」に満足している人の6割以上が 「夫婦円満度」が満点！

男性の担当家事は「電球の交換」が最多！男女とも苦手な「換気扇・レンジフードの掃除」
「家事シェアをしていそうな芸能人夫婦」No.1は「ヒロミさん・松本伊代さん」！
「トヨタ式家事シェア」香村薫さんによる、夫婦で楽しく「家事シェア」アドバイスも

酸素系漂白剤「オキシクリーン」シリーズの正規輸入販売元である株式会社グラフィコ（本社所在地：東京都品川区、代表取締役社長CEO：長谷川 純代）は、全国の20歳～69歳の既婚男女800人を対象に、家事についての意識に関するインターネットリサーチを実施いたしました。

【調査背景】

新型コロナウイルス感染拡大防止のため外出自粛や在宅勤務などが続いた昨年。2022年は徐々に外出機会が増え、おうち時間がこれまでよりも少なくなり、家事を家族とシェアしたいと考える人もいるのではないのでしょうか。そこで、今回は夫婦の「家事シェア」に焦点を置いた「夫婦の家事意識調査」を行い、調査結果第1弾を発表いたします。（第2弾は11月下旬に発表予定）

報道の一資料として、ぜひご参考にしていただけますと幸いです。

◆引用・転載時のクレジット表記のお願い

本内容の転載にあたりましては、「オキシクリーン調べ」とクレジットを付記のうえご使用いただけますよう、お願い申し上げます。

<調査結果抜粋>

- 女性が多くを負担する「日常の家事」。男性は若い世代ほど「家事頻度」が高く、特に20代は50代の2倍以上が「毎日家事をする」
 - 女性は全年代で約8割が、男性は20代で約4割（全年代で最多）が「毎日家事をする」
 - 仕事の有無に関わらず、家事は女性の負担率が高い
- 「家事シェア満足度」が高いほど、「夫婦円満度」も高いことが明らかに
 - 男女とも20代が最も「家事シェア満足度」が高い
 - 「家事シェア満足度」で「とても満足」とした人の約9割が「夫婦円満」（「夫婦円満度」6-10の合計）
- 夫の担当家事は「電球の交換」「ゴミ出し」「食器洗い」がトップ3
男女ともに苦手な人が多いのは「換気扇・レンジフードの掃除」
- 「家事シェア」がうまくいくことで家庭が円満に
 - 「家事シェア」がうまくいくと、5割以上が「パートナーに優しくなれる」、2割以上が「子どもに優しくなれる」と回答
- 「家事シェア」していそうな芸能人夫婦
 - 1位「ヒロミさん・松本伊代さん」、2位「よみこ 濱口優さん・南明奈さん」、3位「杉浦太陽さん・辻希美さん」

◆調査概要

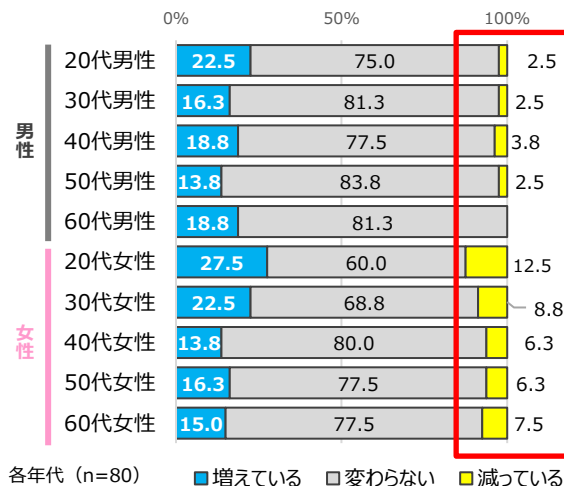
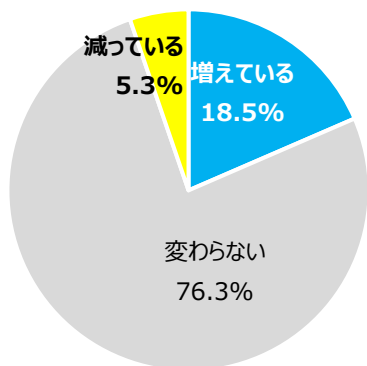
1. 調査の方法：インターネット調査
2. 調査の対象：全国の20歳～69歳の既婚男女で、パートナーや家族と同居しており、負担の大小にかかわらず家事をしている方
3. 有効回答数：800サンプル（各性年代80人ずつの均等割付）
4. 調査実施日：2022年10月24日（月）～2022年10月25日（火）

※本調査では、小数点第2位を四捨五入しています。そのため、数字の合計が100%とならない場合があります。

1. 夫婦の家事シェア率と家庭円満度

“ウィズコロナ”生活の定着で、妻は徐々に「家事時間の減少」を実感か

Q1. 昨年と比較した「家事にかけられる時間」の変化（単数回答）



■若い世代の女性は少しずつ「家事時間の減少」を実感し始めている!?

昨年と比較して「家事にかけられる時間」の変化を見ると、全体では「増えている」が18.5%で約2割、「減っている」は5.3%でした。

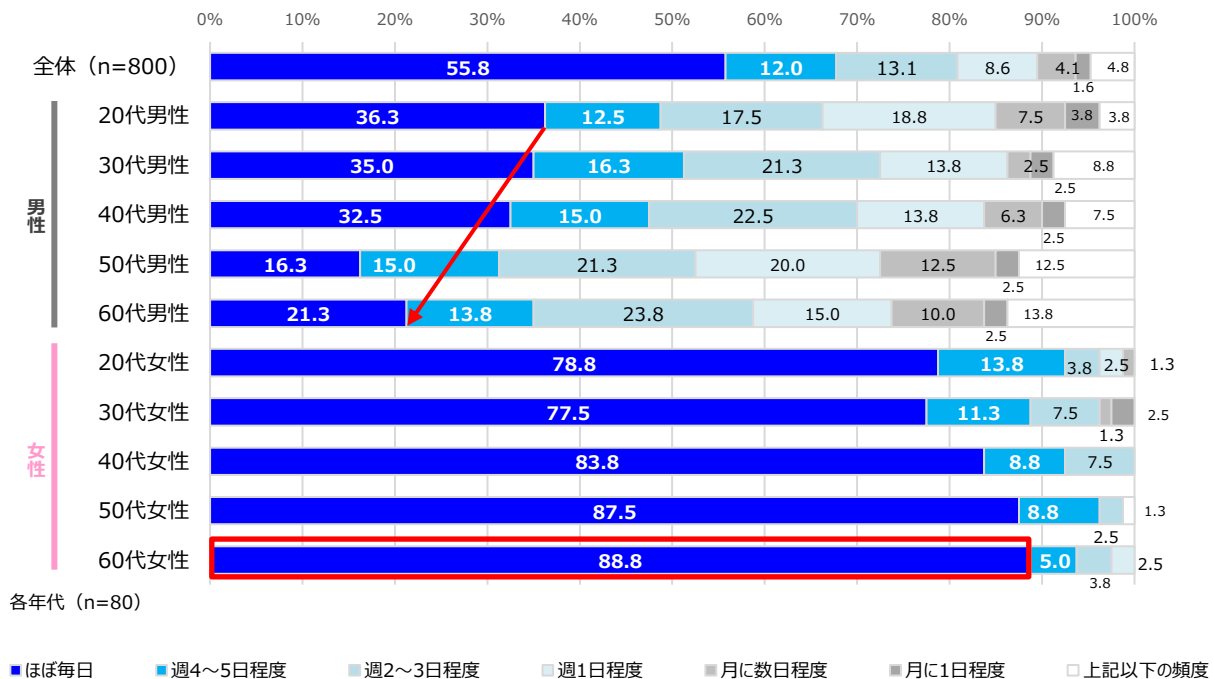
性年代別でみると、男女とも「家事にかけられる時間」が「増えている」と実感している方が約1-3割いるようです。

一方、男性は「減っている」と実感している方が各年代でほぼ無いのに対し、女性は「20代」(12.5%)を筆頭に「30代」(8.8%)も約1割が「減っている」と回答。全年代で男性より家事時間が減少している実感が高いようです。在宅勤務から出社に戻る企業が徐々に増えたり、学校行事の再開、Go To キャンペーンの再開などで外出機会が増えるなど、ウィズコロナの生活変化の影響が徐々に出てきているのではないのでしょうか。

今後、「家事にかけられる時間」はさらなる変化が起こることが考えられます。

夫は若いほど家事頻度が高い

Q2. 家事をする頻度（単数回答）性年代別



■ 【家事頻度】女性は全年代で約8割、男性20~40代は3割以上が「毎日する」

普段の家事頻度を性年代別にみると、女性は全年代で「ほぼ毎日」と回答した人が圧倒的に多く、特に「60代」は88.8%となりました。男性と比較すると全年代で倍以上となり、日常的な家事を担っている女性が多いことがわかります。

男性は「ほぼ毎日」とした人が「20代」（36.3%）、「30代」（35.0%）、「40代」（32.5%）となり、「50代」（16.3%）、「60代」（21.3%）と比較して、若い世代ほど家事頻度が高いことがわかりました。

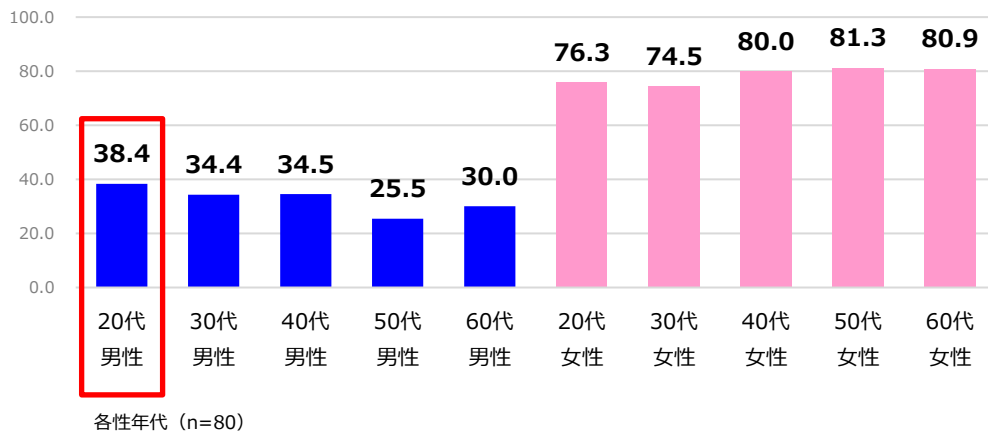
家事は全年代で「妻」の負担率が高い

※本調査における「家事シェア率」について：

家庭で担っている家事の分担率をパートナーとの合計が100になるように回答してもらった数値

Q3. 家庭でのご自身の家事シェア（分担）率（数値回答）【n=800】性年代別平均値

※合計が100になるようにお答えください。



■女性の負担率が高い「家事シェア率」

自分自身の家事シェア（分担）率を聞くと、男性は全年代で約3〜4割で、20代（38.4%）が最も家事シェアをしているようです。女性は全年代で約7割以上となり、40〜60代は8割を超えています。



2. 家事シェアの実態と理想

夫の担当は「電球の交換」「ゴミ出し」「食器洗い」がトップ3 女性は料理にまつわるもの、日常的な掃除の担当率が高い

Q4.担当している家事トップ10
(複数回答) 男性【n=400】

1位	電球の交換	69.5%
2位	ゴミ出し	67.5%
3位	食器洗い	58.5%
4位	エアコンの掃除	56.5%
5位	浴室の掃除	55.8%
6位	DIYでの修繕 (テーブルが壊れた時など)	55.3%
7位	照明回りの掃除	54.3%
8位	部屋の片付け/収納	52.8%
9位	掃除機をかける	51.8%
10位	窓・網戸の掃除	50.8%

Q5.担当している家事トップ10
(複数回答) 女性【n=400】

1位	献立決め	90.3%
2位	夕食づくり	88.8%
3位	食材の買い物	87.8%
4位	部屋の片付け/収納	87.5%
5位	日常の洗濯	86.5%
6位	食器洗い	86.0%
7位	洗剤の詰め替え	83.3%
8位	キッチンシンクの掃除	82.3%
9位	掃除機をかける	81.8%
	コンロ回りの掃除	81.8%

■夫の約7割が「電球の交換」、「ゴミ出し」、約6割が「食器洗い」を担当！

夫の担当家事は「電球の交換」(69.5%)、「ゴミ出し」(67.5%)、「食器洗い」(58.5%)が多く、続いて「エアコンの掃除」(56.5%)、「浴室の掃除」(55.8%)が並びました。妻は「献立決め」(90.3%)、「夕食づくり」(88.8%)、「食材の買い物」(87.8%)と、料理系がトップ3になりました。男女で担当する家事トップ10の顔ぶれは大きく異なっていることがわかりました。

「できれば自分でやりたくない家事」夫は料理系、妻は大物の掃除が多い 「換気扇・レンジフードの掃除」は夫5位、妻1位の「大変な家事」！

Q6.できれば自分でやりたくない家事トップ10
(複数回答) 男性【n=400】

1位	夕食づくり	25.5%
2位	献立決め	22.0%
3位	昼食づくり	19.5%
4位	朝食づくり	19.0%
5位	換気扇・レンジフードの掃除	18.8%
6位	日常の洗濯	18.3%
7位	トイレの掃除	17.0%
8位	コンロ回りの掃除	15.8%
9位	季節モノの洗濯 (毛布、カーテン、カーペットなど)	14.5%
10位	食器洗い	14.0%

Q7.できれば自分でやりたくない家事トップ10
(複数回答) 女性【n=400】

1位	換気扇・レンジフードの掃除	39.3%
2位	窓・網戸の掃除	38.8%
3位	エアコンの掃除	36.0%
4位	浴室の掃除	31.0%
5位	照明回りの掃除	29.5%
6位	トイレの掃除	27.5%
7位	献立決め	26.5%
8位	夕食づくり	26.3%
9位	DIYでの修繕 (テーブルが壊れた時など)	24.0%
10位	庭・ベランダの掃除	23.3%

■男女ともに苦手な「換気扇・レンジフードの掃除」。男性は料理系の家事がトップ4に

「できれば自分でやりたくない家事」では、夫は「夕食づくり」(25.5%)、「献立決め」(22.0%)、「昼食づくり」(19.5%)「朝食づくり」(19.0%)と料理系がトップ4に。料理系家事は妻の担当家事の上位項目に並んでいることから、食事づくりの分担はうまくいっていることが多いと考えられます。女性が最も「やりたくない家事」は「換気扇・レンジフードの掃除」(39.3%)で、男性でも5位にランクインしていることから、性別を問わず苦手意識を持つ人が多いことがわかりました。

■ マンネリ化しやすい献立、とにかく苦手な油污れ…「やりたくない家事」の様々な理由！

「できれば自分でやりたくない家事」について、自由回答でその理由をみると、男性ではランキングトップ3となった「**献立・料理系**」家事について、「今まで自分で対応していないから難しい」（男性60代）と、経験がないからやりたくないという声や、「マンネリ化するのでレシピサイトを参考にしている」（男性20代）など、やりたくはないけれどチャレンジしているという声が寄せられました。女性も「献立がマンネリ化している。誰かに決めてほしい」（女性50代）といった声は多く、「献立決め」をラクにすることは多くの人にとって嬉しいサポートとなりそうです。

女性で1位、男性で5位に入った「**換気扇・レンジフードの掃除**」については、「お金さえあれば専門業者にやってもらいたい」（男性20代）、「高いところは届かないし、億劫になる」（女性30代）と、しつこい汚れを落とす難しさや、位置の高さにもハードルを感じる人が多いようです。

「重労働でしんどい」（女性20代）、「腰が痛くなる」（女性60代）といった理由から、「季節モノの洗濯」をできればやりたくないという女性の声も多く集まりました。

「特にない」とした人は、「キレイ好きなので、自分で進んで行っている」（男性50代）、「普段からほとんどやっていないので、割り当てられたり、指示してもらった方がよい」（男性30代）といった対照的な男性の声や、「夫は毎朝おいしいコーヒーを入れてくれる。これだけ続けてくれたらいい」（女性60代）と、分担率よりもお互いが納得し満足できる「**家事シェア満足度**」が高い様子がうかがえる声も寄せられました。

夫が「できればやりたくない家事」（自由回答）

■ 献立決め・料理

「キッチン周りに責任を持ちたくないから」（男性50代）
「センスがない。チャレンジ意識も低く、改善が必要だとは感じている」（男性40代）
「今まで自分で対応していないから難しい」（男性60代）
「献立はどうしてもマンネリ化するので、レシピサイトを参考にしている」（男性20代）

■ 換気扇・レンジフードの掃除

「油污れを取るのには苦勞するし、手が汚れるから」（男性30代）
「しつこい油污れをキレイにできない」（男性40代）
「お金さえあれば専門業者にやってもらいたい」（男性20代）

■ 掃除全般

「とにかく掃除が苦手」（男性60代）
「汚れているのを触るのが苦手」（男性20代）

■ 全て

「仕事で疲れているので家では何もしたくない」（男性50代）

■ 特にない

「頼まれたらやる」（男性20代）
「キレイ好きなので、自分で進んで行っている」（男性50代）
「普段からほとんどやっていないので、割り当てられたり、指示してもらった方がよい」（男性30代）

妻が「できればやりたくない家事」（自由回答）

■ 献立決め・料理

「献立がマンネリ化している。誰かに決めてほしい」（女性50代）
「結婚してからずっとやっているから」（女性60代）

■ 換気扇・レンジフードの掃除

「掃除が苦手で、適当にやっしまい、後悔することがある」（女性20代）
「高いところは届かないし、億劫になる」（女性30代）

■ 掃除全般

「とにかく掃除がしんどい」（女性30代）
「高い場所の掃除はやりたくない」（女性40代）
「外回り掃除は、日焼けするのでもしたくない」（女性40代）

■ 季節モノの洗濯など、力が必要な家事

「重労働でしんどい。他の家事がおそろかになる」（女性20代）
「腰が痛くなる」（女性60代）

■ 全て

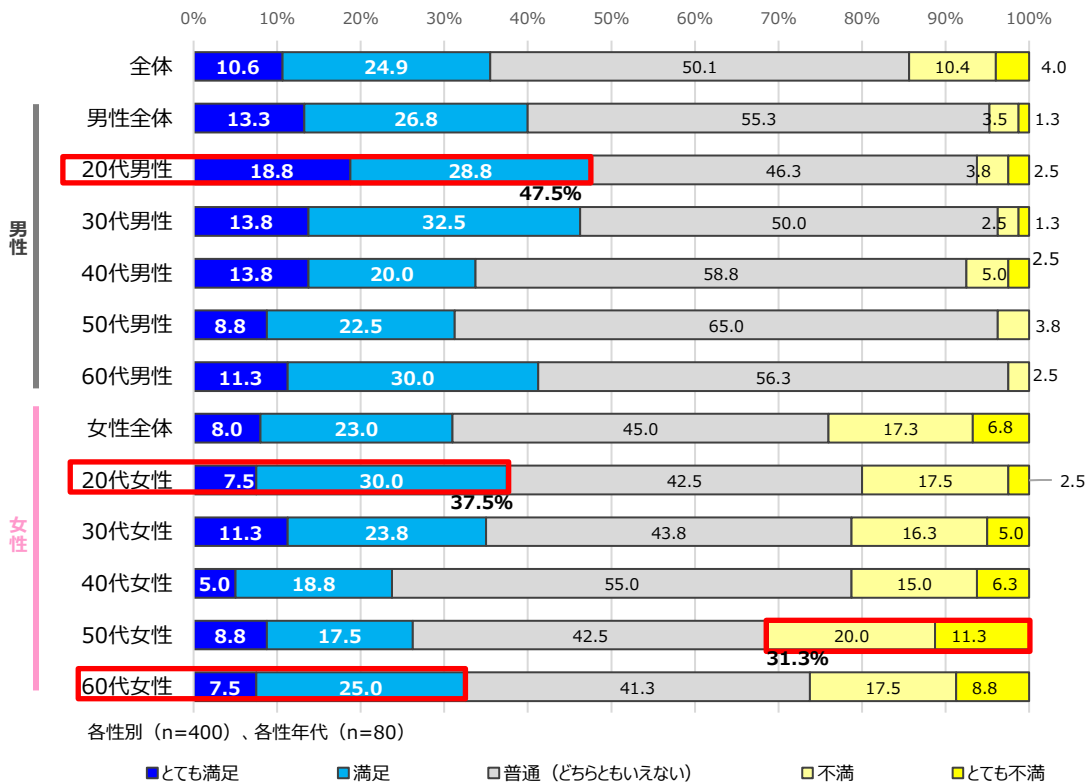
「なんでも分業したい」（女性40代）
「夫にいろいろやってほしい」（女性50代）

■ 特にない

「私のやり方に文句を言わないので今のままでよい。夫は毎朝おいしいコーヒーをいれてくれる。これだけ続けてくれたらいい」（女性50代）

20代で最も高い「家事シェア満足度」。50代女性で高い「不満度」

Q8. 家事分担の割合に関して、どの程度満足しているか（単数回答） 性年代別



■ 20代は男性が約5割、女性は約4割が満足！

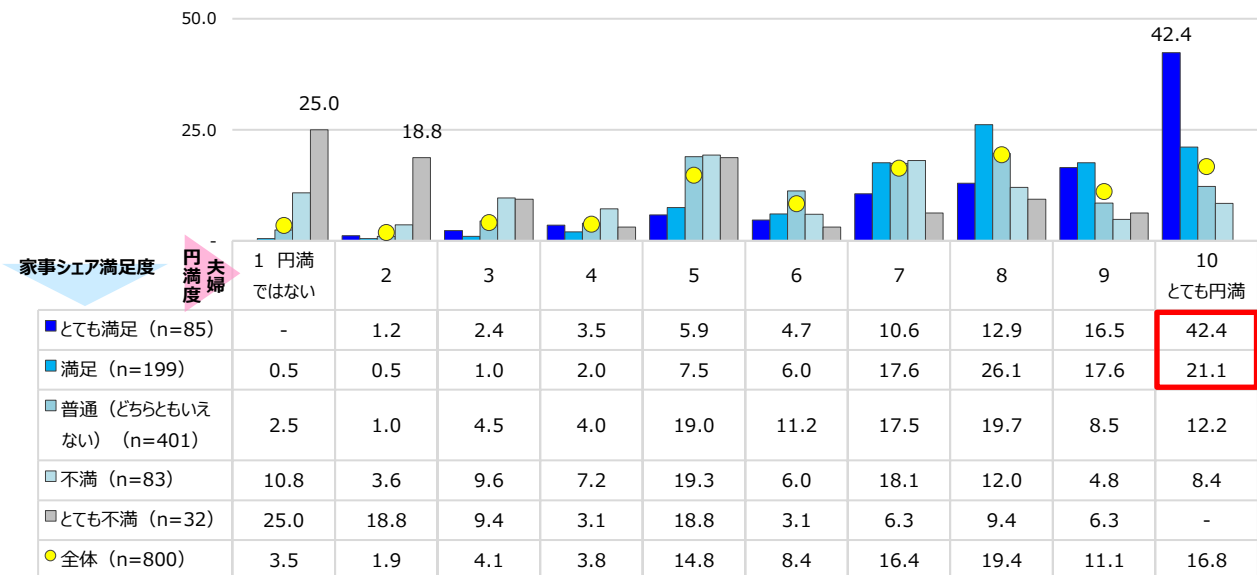
「家事シェア」の満足度では、全体で35.5%が「満足」（「とても満足」「満足」の合計）、14.4%が「不満」（「不満」「とても不満」の合計）と回答。

性年代別にみると、男女とも20代の満足度が最も高く、「20代男性」（47.5%）は約5割、「20代女性」（37.5%）は約4割が「満足」していることがわかりました。

男女とも40～50代で「満足度」が低く、60代はやや回復しています。「不満度」は男性がほぼ感じていないのに対し、女性は各年代で約2～3割が回答しており、家事シェア率の満足度には夫婦間で大きなギャップがありそうです。特に「50代女性」（31.3%）は3割以上が「不満」と回答。既出の「家事頻度」、「家事分担率」ともに高い数値が出た世代で、負担を感じる人が多いようです。

「家事シェア満足度」が高いほど、「夫婦円満度」が高い！

Q9. 家事シェアの満足度と、「夫婦円満度」（単数回答）「家事シェアの満足度」別



■ 「家事シェア率」に満足している人の6割以上が「夫婦円満度」が満点！ 「とても不満」な4人に1人が「円満ではない」最低評価に

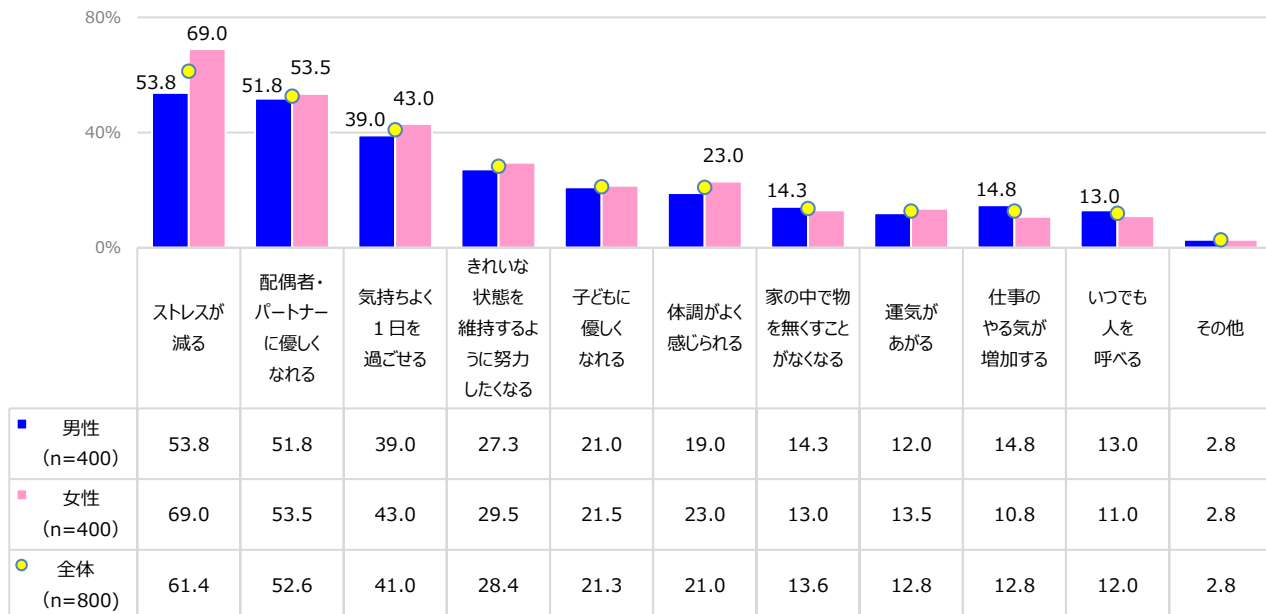
10段階評価で聞いたパートナーとの円満度を「家事シェア満足度」別にみると、家事シェア率に満足している（「とても満足」「満足」の合計）人の6割以上が夫婦円満度最高評価の「10（とても円満）」と回答。特に「とても満足」と回答した人は、夫婦円満度も最高評価の「10（とても円満）」が42.4%と全体（16.8%）より25.6ポイントも高いという結果になりました。「6以上」の合計は87.1%で、約9割が「夫婦円満」だと回答していることがわかりました。

一方、家事シェアに「とても不満」とした人の25.0%が夫婦円満度について、最低評価の「1（円満ではない）」、18.8%が「2」と回答。「10」評価は0%でした。

家事シェア率の大小に関わらず、夫婦の家事体制にお互いが納得している「家事シェア満足度が高い夫婦」は、「夫婦円満度」も高いことがわかりました。

「家事シェア」がうまくいくと「配偶者・パートナーに優しくなれる」が男女とも半数以上。女性は約7割が「ストレスが減る」と回答

Q10. 「家事シェア」がうまくいくと、どのようなことが起こると思うか(複数回答)【n=800】性別



■ 「家事シェア」は、「夫婦円満」「家庭円満」の大切な要素

「夫婦円満度」との相関関係が明らかになった「家事シェア」。うまくいくと、どのようなことが起こると思うかを聞くと、1位は男女ともに「ストレスが減る」（全体：61.4%、男性：53.8%、女性：69.0%）で、特に女性は約7割が回答。うまく分担して家事がまわると、ストレスが軽減されると考える人が多いことがわかりました。

2位の「配偶者・パートナーに優しくなれる」（全体：52.6%、男性：51.8%、女性：53.5%）も男女ともに5割以上が回答。5位には「子どもに優しくなれる」（全体：21.3%）もランクイン。「家事シェア」がうまくいくことでストレスが減り、家族に優しくなれると感じている人が多いようです。

3位は「気持ちよく1日を過ごせる」（男性：39.0%、女性：43.0%）で、上位はいずれも「家事シェア」がうまくいくことで起こる心情的により効果が挙げられました。

また、4位には「きれいな状態を維持するように努力したくなる」（全体：28.4%）がランクインし、「家事シェア」がうまくいき家がきれいになると、その状態を保つ努力をするモチベーションが湧く、良い連鎖が起こると考える人も多いようです。

男性が特に多く回答した項目は9位「仕事のやる気が増加する」（男性：14.8%、女性：10.8%）で、「家事シェア」がうまくいくことで仕事のモチベーションにも影響があることがうかがえます。

自由回答では、「自分の時間が増える」（女性40代）、「出かける余力や、おしゃれをしたりしたくなる」（女性40代）、「家族それぞれが納得して気持ちよく過ごすことができる」（男性50代）など、「家事シェア」がうまくいくことで自分にも家族にもポジティブな変化が起こると考える声が寄せられました。

「家事シェア」をしていそうな芸能人夫婦1位は「ヒロミさん・松本伊代さん」ご夫妻！全年代から高い支持

Q11. 「家事シェア」をしていそうだと思う芸能人夫婦（複数回答）全体【n=800】

1位	ヒロミさん・松本伊代さん	239票
2位	よゐこ 濱口優さん・南明奈さん	225票
3位	杉浦太陽さん・辻希美さん	222票
4位	DAIGOさん・北川景子さん	209票
5位	佐々木健介さん・北斗晶さん	194票
6位	藤井隆さん・乙葉さん	193票
7位	中尾明慶さん・仲里依紗さん	140票
8位	星野源さん・新垣結衣さん	121票
9位	品川庄司 庄司智春さん・藤本美貴さん	102票
10位	菅田将暉さん・小松菜奈さん	83票
11位	有吉弘行さん・夏目三久さん	82票
12位	バナマン 日村勇紀さん・神田愛花さん	71票
13位	木梨憲武さん・安田成美さん	66票
14位	小栗旬さん・山田優さん	48票
15位	高橋奎二さん・板野友美さん	23票

■「家事シェア」していそう1位は「ヒロミさん・松本伊代さん」！2位は20代・30代から最も票を集めた「よゐこ 濱口優さん・南明奈さん」！40代の1位は「DAIGOさん・北川景子さん」！

「いい夫婦の日」を前に、「家事シェア」をしていそうな芸能人夫婦について聞きました。

1位は「ヒロミさん・松本伊代さん」。ヒロミさんは自宅のリフォームを手掛けるなどプロ級のDIYの腕前でも知られており、「家事シェア」についても伊代さんが料理、ヒロミさんが掃除を担当することが多いと明かしています。長年、夫婦仲睦まじいエピソードも多く、全年代からの支持が集まりました。

2位は「よゐこ 濱口勝さん・南明奈さん」。夫婦のYouTubeチャンネルも話題になるなど、お互いを思いやる仲のいい姿が印象的なお二人。家事にも二人で協力して取り組んでいると語っており、南さんに近い年代の20代、30代から最も多くの票が集まりました。

3位の「杉浦太陽さん・辻希美さん」は、同年代のみならず、60代からの支持が多いのも特徴です。YouTubeやブログで家事の様子を紹介したり、杉浦さんは「イクメンオブザイヤー」の常連、お二人ともレシピ本を出版するほどの料理の腕前で、上手に「家事シェア」をしている姿をイメージする人が多いようです。

4位は40代から最も多くの票が集まった「DAIGOさん・北川景子さん」ご夫妻。DAIGOさんが「お料理ビギナー」として料理に挑戦する姿が好評のテレビ番組や、北川さんがDAIGOさんとの家事シェアについて明かしたこともあり、理想的な家事シェアをしている夫婦とのイメージがあるようです。仲良く協力して「家事シェア」をする姿がイメージできる芸能人夫婦のみなさんが並びました。

お互いに納得・ハッピーな「家事シェア」で、「いい夫婦の日」を迎えられますように。
楽しく、ラクに「家事シェア」をするためのコツをご紹介します。

「夫婦円満」のキーワードである「家事シェア」のコツとは 家事研究家・片づけ講師の香村薫さんのアドバイス



LINE片づけ/家事研究家 株式会社ミニマライフ代表取締役
香村 薫さん

モノを減らして時間を生み出す、ロジカルなお片づけの専門家。
LINEだけで片づけを指南する「LINE片付け」が好評。
著書に『トヨタ式おうち片づけ』『名もなき家事をサクッと解決します』他2冊。
テレビなどメディア出演多数。夫と3人の子どもと5人で愛知県に暮らす。

毎年11月22日は「いい夫婦の日」。

新型コロナウイルス感染拡大が始まってから在宅勤務だったという方の中には、今年はウィズコロナで在宅時間の減少に伴い、家事時間も減少したという人もいらっしゃるのではないのでしょうか。

各ご家庭で家事の分担について考える機会も増えたと思いますが、今回の「夫婦の家事意識調査 Vol.1」によると、20代では男性約5割、女性約4割の夫婦で家事シェアに対する満足度が高く、さらに、「家事シェア満足度」が高い夫婦は「夫婦円満度」も高いという結果が出ています。

このことから、夫婦円満のカギは「家事シェア」にありそうです。

そこで今回は、夫婦仲良く過ごすための「家事シェア」のポイントをご紹介します。

1. お互いの苦手な家事を理解して、基本は得意な家事を担当！ 一番大切なことは、コミュニケーションをとること

「家事シェア」の一番のポイントは「コミュニケーションを取ること」です。

とはいえ、ある日突然会話を増やすというのも難しいですよ。

そこでぜひやってもらいたいの、自分がやっていてストレス値が低い家事（楽しく取り組める家事）と、できれば自分でやりたくない家事は何か？を書き出し、パートナーにもヒアリングすることです。

「嫌い」だと言っている家事を無理にやっても、楽しくないし時間がかかる割には結果に満足できない可能性もありますよね。基本は各々が得意な家事を担当し、夫婦そろって苦手な家事は“家電に頼る”もしくは“家事をラクにするための方法を一緒に探る”という流れにし、そのことについてコミュニケーションを深めてはいかがでしょうか。

2. 苦手な家事の「理由」を話し合ってみると解決の糸口も！ 香村さんファミリーで実践した「お父さんのお料理」克服術

今回の調査結果によると、男性が「できれば自分でやりたくない家事」に挙げた上位4つに料理系の項目が入っています。さきほどの話で言うと、こういう家事は得意な方がやればいい、ということになります。例にもれず我が家の夫も料理系が一番苦手な家事でした。

ここで家電や外注に頼るのも手ですが、一つ踏み込んで「苦手な理由」を話し合ってみるのもいいですね。

我が家の場合は、「美味しく簡単にできる料理のレポートリーがない」というのが料理が苦手な理由でした。そこで、家族全員に好きな料理を挙げてもらい、夫にひたすら繰り返し作ってもらいました。

レポートリーは5つもあれば十分です。3回ほど作れば、買い物に必要な食材も覚え、調理も手順を記憶できるレベルに。料理はもちろん家族全員に大人気！とあって、一気に料理をすることのハードルが下がりました。

料理名	お母さん	お父さん	お兄さん	お姉さん	お弟さん
1 月餅(具だくさん)	△	◎	10	10	10
2 手羽元(甘酢煮)	○	△	10	10	10
3 ミートソースパスタ	○	◎	8	8	9
4 肉じゃが	△	○	9	9	9
5 ハンバーグ	△	◎	8	8	8

実際に香村さんのご家庭で作成した「お父さんに作ってほしい料理ランキング」

3. いかに後片付けを減らすかを意識して「ラク家事」へ！

日常の家事の中で、「後片付けを減らす」を意識することが「ラク家事」のコツだと思います。

アンケート中にあった「高いところに手が届きにくい」という掃除の不満を解消するために、**冷蔵庫の上やレンジフードの上部にあらかじめラップを敷いておく**のもいいですね。

洗濯であれば、「一度着たら全て洗う」を見なおして、服が汚れないようにエプロンを着て、インナーとエプロンは毎日洗う、とすることで洗濯量を減らす努力をしてみてくださいはいかがでしょうか？

料理であれば、**下味をつけるのにボウルを使わず、ビニール袋で行う**のもいいですね。

まな板と包丁代わりに、キッチンバサミで食材を切る、のも後片付けを減らすコツですね。

最近では、**便利な家事アイテムやグッズ、万能洗剤**なども多く出てきていますので、うまく取り入れてご自分なりの「ラク家事」を目指してみてください。

男女とも苦手な人が多い「換気扇・レンジフード」を「ラクに」お掃除するコツとは？オキシクリーンも大活躍♪

汚れは状態によって5つの段階に分けることができます。「付着」「吸着」「粘着」「染着」「お手上げ」(笑)の順番で、汚れ落としの難易度が上がっていくのですが、換気扇・レンジフードに付く汚れは、一般的に「粘着」汚れが多いとされています。「粘着」汚れの落とし方は、洗剤拭きが基本となります。



クリンネスト1級 田邊謙司

株式会社グラフィコ販売促進部長、兼、洗剤ブランド「オキシクリーン」の公式Instagramアカウントの“中の人”。DMで問い合わせを受けることも少なくなく、ひとりカスタマーセンターと言われることも。ほったらかしても、ちゃんと家事になるアイテムで家事をラクに！という「ほったらか家事®」を提唱している。

換気扇「オキシ漬け」の間に、レンジフードを。「適“洗剤”適所」で、時短♪

■「レンジフード」お掃除のコツ

レンジフードの外側に付いた汚れは、主に空気中のホコリと油の飛沫が混じった「粘着」汚れ。そこで、洗剤を染み込ませたクロスで拭いていきます。今回は油汚れに強いアルカリ電解水を使用しました。ポイントは、下から上に拭いていくこと。洗剤の液だれを防ぐことができます。コの字を描くように拭き上げていきます。仕上げに固く絞ったクロスで仕上げ拭きをするとよいでしょう。その際は、お湯を使うと効果的です。温かいクロスが落としきれなかった油汚れを落としてくれることが期待できます。最後に乾いたクロスで仕上げ拭きをして終了です。



フィルターの汚れは、洗剤を直接かけて落としていきます。これもアルカリ電解水を使用しました。全体にまんべんなくスプレーしたら、固めのブラシでこすっていきます。お湯でしっかりとすすいでください。

■「換気扇」お掃除のコツ

換気扇の汚れはレンジフード同様、ホコリと油汚れによるもの。

油汚れにはアルカリ電解水も効果的なのですが、

オキシクリーンなどの粉末タイプの酸素系漂白剤を使用した漬けおきもおすすめです。

二重にしたビニル袋の中に、50℃程度のお湯を入れてオキシクリーンを溶かします。そこに換気扇を漬けおくだけです。汚れの落ち具合を見ながら、30分程度、漬けおいたらお湯ですすいで完了。フチに残った汚れは、使い古しの歯ブラシを使って落とすとよいでしょう。

+オキシ
漬け



酸素系漂白剤を使用した漬けおきは便利ですが、注意点もあります。金属製の換気扇はアルカリ焼けと呼ばれる変色起きる可能性があります。特に、アルミは変色しやすい素材ですので、気になる方は使用を控えたほうがよいでしょう。

■ 商品情報

オキシクリーンで、“楽しく、ラクに”「家事シェア」♪

オキシクリーンは、Instagramで「#オキシクリーン」及び「#オキシ漬け」の投稿数が合計11万件を突破（※1）！子育て世代から一人暮らしの男性にも人気の酸素系漂白剤です。頑固な汚れやニオイが落ちる（※2）！漬けるだけでカンタン！と評判で、掃除のビフォーアフターをSNSに投稿する方も多数いらっしゃいます。



「オキシクリーン」（酸素系漂白剤）

500g 693円（希望小売価格・税込）

1500g 1,650円（希望小売価格・税込）

販売場所：全国のドラッグストア、ホームセンター、スーパーなど

オキシクリーンブランドサイト

<https://www.oxicleanjapan.jp/>

■ オキシクリーンの特長

- ① 酸素の力で、漂白・消臭（※2）・除菌（※3）
- ② 色柄物にも使える（※4）
- ③ ツンとしたニオイがない
- ④ 衣類はもちろん、キッチンやお風呂、ベランダや玄関、お部屋の床など、家中使える
- ⑤ 香料・界面活性剤不使用

※1…2022年10月時点

※2…すべての汚れ、ニオイが落ちるわけではありません。

※3…布製品を1時間以上漬けおきた場合（すべての菌を除菌するわけではありません）。

※4…必ず洗濯表示をご確認のうえ、ご使用ください。

会社概要（東証STD:4930）



医薬品、化粧品、日用雑貨、健康食品を製造販売、輸入販売するメーカーです。

1996年にデザイン・企画会社として設立。大手化粧品メーカー、食品メーカーなどの商品企画、プロモーション企画、パッケージデザイン、広告コミュニケーションにて培ったノウハウを武器に、2004年に自社商品を発売し、メーカーへと業態転換を行いました。以降、女性向け商品を中心に多くのヒット商品を市場へ送り出しています。

【企業サイト】www.graphico.co.jp

株式会社グラフィコ 東京都品川区大崎1-6-1TOC大崎16階

報道関係の方からの
お問合せ先

株式会社グラフィコ
広報担当：田邊、合原、山内
TEL：03-5759-5292（直通）
FAX：03-5759-5088
mail：press@graphico.co.jp

お客様からの
お問合せ先

東京都品川区大崎1-6-1
グラフィコカスタマーセンター
TEL 0120-498-177
（平日10:00～16:00年末年始除く）

APPEDIX

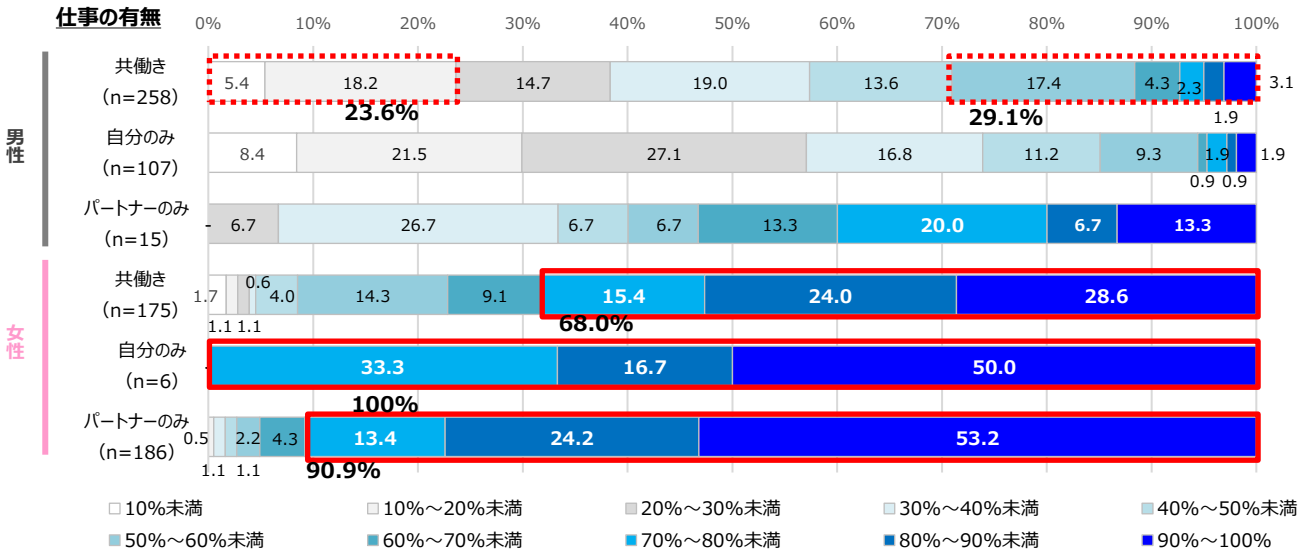
仕事の有無別家事シェア率

家事は仕事の有無にかかわらず全年代で「妻」の負担率が高い

※本調査における「家事シェア率」について：

家庭で担っている家事の分担率をパートナーとの合計が100になるように回答してもらった数値

Q. 家庭でのご自身の家事シェア率（数値回答）【n=800】性別・仕事の有無別



■ 共働き男性は約3割が「家事シェア率50%以上」

仕事の有無別では、「共働きの男性」の29.1%が「50%以上」である一方、23.6%と約2割が「20%未満」と回答しており、共働きでも家事シェア実態は家庭によって開きがあることがうかがえます。

「パートナーのみ仕事をしている」女性の90.9%が家事を「70%以上」担っていると回答しましたが、一方で「共働き女性」も68.0%、また「自分のみ仕事をしている女性」では100%が「70%以上」と回答しており、仕事の有無に関わらず、多くの家事を担う妻が多い現状が明らかになりました。