

年間・月間お掃除スケジュール表の使い方

おそうじスケジュールテンプレートセットには、3つのテンプレートと記入例があります。

記入例は必ずこの通りにするというよりも、あなたに合うスケジュールを作る参考にしてくださいね。

1. 年間お掃除スケジュール
2. 月別大掃除スケジュール
3. 月間おそうじカレンダー

1. 年間おそうじスケジュール

年間おそうじスケジュールは、掃除する頻度別にやることをリスト化したものです。

12枚印刷して、月ごとにしたことをチェックするとシンプルなお掃除チェックリストとして使えます。

毎日すること、1週間に1回すること、または隔週ですること、1、2ヶ月に1回すること、1年に1、2回することに分けています。あくまでも目安です。本当は1ヶ月に1回したいけど、時間がないから2ヶ月で1回でもOKなど調整してくださいね。

2. 月別大掃除スケジュール

月別大掃除スケジュールは、1の年間お掃除スケジュールの半年に1回すること、年に1回することを12ヶ月に振り分けた表です。

大掃除を1年間に振り分けたイメージです。

3. 月間おそうじカレンダー

月間おそうじカレンダーは、毎日30分から1時間掃除をする人向けのカレンダーです。毎週または隔週ですること、1、2ヶ月に1回すること、半年または1年に1回することを1ヶ月の中に振り分けました。2の月別大掃除スケジュールと合わせて活用してください。

[Type here]

[Type here]

[Type here]

1. 年間おそうじスケジュール

毎日	毎週・隔週	月1回・2ヶ月に1回	半年に1回・年に1回	
<ul style="list-style-type: none"> • キッチンカウンターを拭く • キッチンシンクをさっと洗う • コンロをさっと拭く • シャワーやお風呂をさっと流す • テーブルを拭く • ベッドを整える • 洗濯する • 郵便物を片付ける • 食器を洗う 	<ul style="list-style-type: none"> • ゴミを出す • 玄関のそうじ • シーツを交換する • トイレ掃除 • 洗面台、蛇口まわりを拭く • お風呂を洗う • 掃除機をかける • 冷蔵庫の中を整理する • 日常品の買い物 • 植物の水やり • ハードフロアにモップをかける • 冷蔵庫、ディッシュウォッシャーの表面を拭く • ブランケットの洗濯 • バスタオルの洗濯 	<ul style="list-style-type: none"> • ドアとドアノブを拭く • スイッチプレートを拭く • テーブルや椅子の足を拭く • 枕とクッションを干す • キッチンキャビネットの扉を拭く • シャワーカーテンを洗う • 冷凍庫を整理する • コンロを掃除する • セントラルヒーティングのフィルターを交換する • シャワールームやお風呂の壁のカビをとる • 家具を拭く • きれいな電球を交換する • 洗濯機と乾燥機の上を拭く 	<ul style="list-style-type: none"> • 換気扇の掃除 • 家具の下、後ろに掃除機をかける • ラグを洗う • 掛け布団を洗う • ベースボードを拭く • キャビネットの上のほこりをとる • 壁の汚れをとる • 部屋の照明のホコリをとる • ブラインドを拭く • バスルームのキャビネットを拭く • 排気口のホコリを取る • オープンを掃除する • 窓のサッシを掃除する • 火災探知機をチェック • 天井のほこりをとる • クローゼットの整理 	<ul style="list-style-type: none"> • カーテンを洗う • 窓と網戸を洗う • 冷蔵庫の後ろに掃除機をかける • 食器洗い機の後ろを掃除する • 洗濯乾燥機の掃除 • カーペットの掃除 • 暖炉の掃除 • デッキを掃除する

年間おそうじスケジュール

毎日	毎週・隔週	月1回・2ヶ月に1回	半年に1回・年に1回	
●	●	●	●	●
●	●	●	●	●
●	●	●	●	●
●	●	●	●	●
●	●	●	●	●
●	●	●	●	●
●	●	●	●	●
●	●	●	●	●
●	●	●	●	●
●	●	●	●	●
●	●	●	●	●
●	●	●	●	●
●	●	●	●	●
●	●	●	●	●
●	●	●	●	●
●	●	●	●	●
●	●	●	●	●
●	●	●	●	●
●	●	●	●	●
●	●	●	●	●
●	●	●	●	●
●	●	●	●	●
●	●	●	●	●

2. 月別大掃除スケジュール

1月	2月	3月
<ul style="list-style-type: none"> 1. 換気扇の掃除 2. 壁の汚れを取る 3. オープンを掃除する 	<ul style="list-style-type: none"> 1. 家具の下、後ろに掃除機をかける 2. バスルームのキャビネットを拭く 3. 火災報知器をチェックする 	<ul style="list-style-type: none"> 1. ラグを洗う 2. 排気口のホコリを取る 3. 洗濯乾燥機を掃除する
4月	5月	6月
<ul style="list-style-type: none"> 1. 掛け布団を洗う 2. 照明のホコリを取る 3. 天井のホコリを取る 4. デッキを掃除する 	<ul style="list-style-type: none"> 1. ベースボードを拭く（床と壁の間の板） 2. ブラインドを拭く 3. 窓のサッシを掃除する 4. 窓と網戸をあらう 	<ul style="list-style-type: none"> 1. キャビネットの上のほこりをとる 2. クローゼットを整理する 3. 暖炉を掃除する
7月	8月	9月
<ul style="list-style-type: none"> 1. 換気の掃除 2. 壁の汚れを取る 3. オープンを掃除する 	<ul style="list-style-type: none"> 1. 家具の下、後ろに掃除機をかける 2. バスルームのキャビネットを拭く 3. 火災報知器をチェックする 4. カーペットの掃除 	<ul style="list-style-type: none"> 1. ラグを洗う 2. 排気口のホコリを取る 3. 冷蔵庫の後ろ、食器洗い機の後ろに掃除機をかける
10月	11月	12月
<ul style="list-style-type: none"> 1. 掛け布団を洗う 2. 照明のホコリを取る 3. 天井のホコリを取る 	<ul style="list-style-type: none"> 1. ベースボードを拭く 2. ブラインドを拭く 3. 窓のサッシを掃除する 	<ul style="list-style-type: none"> 1. キャビネットの上のほこりをとる 2. クローゼットを整理する 3. カーテンを洗う

月別大掃除スケジュール

1月	2月	3月
1. 2. 3. 4.	1. 2. 3. 4.	1. 2. 3. 4.
4月	5月	6月
1. 2. 3. 4.	1. 2. 3. 4.	1. 2. 3. 4.
7月	8月	9月
1. 2. 3. 4.	1. 2. 3. 4.	1. 2. 3. 4.
10月	11月	12月
1. 2. 3. 4.	1. 2. 3. 4.	1. 2. 3. 4.

3. 月間おそうじカレンダー

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
玄関の掃除 (月別タスク1)	ガスコンロの掃除 ゴミを出す	トイレ、洗面台 キッチンシンク	棚や本棚のほこり ソファの上 テーブルの上 ドアとドアノブ	家計簿 書類の整理	植物、庭の手入れ 掃除機かけ 冷蔵庫の中の整理 買い物	シーツ交換
玄関の掃除 (月別タスク2)	ガスコンロの掃除 ゴミを出す	トイレ、洗面台 キッチンシンク シャワーカーテン	棚や本棚のほこり ソファの上 テーブルの上	家計簿 書類の整理 キッチンキャビネ ットを拭く	植物、庭の手入れ 掃除機かけ 冷蔵庫の中の整理 買い物	シーツ交換
玄関の掃除 (月別タスク3)	ガスコンロの掃除 ゴミを出す 洗濯機と乾燥機の上を拭く	トイレ、洗面台 キッチンシンク	棚や本棚のほこり ソファの上 テーブルの上 テーブルと椅子の足	家計簿 書類の整理	植物、庭の手入れ 掃除機かけ 冷蔵庫の中の整理 買い物	シーツ交換 枕とクッションの日干し
玄関の掃除 (月別タスク4)	ガスコンロの掃除 ゴミを出す	トイレ、洗面台 キッチンシンク シャワールームのカビ	棚や本棚のほこり ソファの上 テーブルの上	家計簿 書類の整理 スイッチプレート	植物、庭の手入れ 掃除機かけ 冷蔵庫の中の整理 買い物	シーツ交換
玄関の掃除	ガスコンロの掃除 ゴミを出す	トイレ、洗面台 キッチンシンク	棚や本棚のほこり ソファの上 テーブルの上	家計簿 書類の整理	植物、庭の手入れ 掃除機かけ 冷蔵庫の中の整理 買い物 冷凍庫の整理	シーツ交換 ファーンズのフィルター交換

月間おそうじカレンダー

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日