

できること・できないこと

家事支援

- 原則として、住所地のある該当区の自宅の室内で日常的に行う家事が対象です。
- 日常的に利用者が担っている範囲であれば、同居家族分も支援対象となります。
- 大掃除や掃除業者に依頼するような掃除や非日常的(一時的)な家事は支援の対象外となります。
- 保護者不在時での家事支援は対象外となります。
- 安全のため家事支援と育児支援の同時進行はできません。

○ できる(対象)

✕ できない(対象外)

食事準備及び後片付け

- 料理(作り置き・下ごしらえ可)
- 離乳食の調理、離乳食調理の相談
- 配膳・片付け

- 特別な手間をかけて作る料理(お正月料理など)
- 来客の対応(飲物や食事の手配等)
- 同居家族以外の料理
- 医師の指示に基づく調理(アレルギー対応等)
- 消費期限切れの生ものの調理

衣類の洗濯及び補修

- 洗濯機を回す
- 洗濯物を干す
- 洗濯物をたたむ
- タンス等への片付け
- アイロンがけ(～5枚程度)
- 裁縫(ボタン付けなど)
- 靴の手洗い(～3足程度)

- 特別な手間をかけて行う洗濯(カーテン等大型洗濯物の洗濯、セーターの手洗い、コインランドリーでの洗濯等)
- 大量の洗濯物、アイロンがけ

居室等の清掃及び整理整頓

- リビング、居間、寝室、台所等の簡易な掃除(掃除機、床拭き(クイックルワイパー)等)
- 新聞、雑誌等の簡易な片付け
- トイレ、風呂、洗面所の簡易な掃除
- 玄関、ベランダの簡易な掃除

- ガスコンロ、グリル、排水溝、窓、網戸の掃除
- エアコン、換気扇、冷蔵庫などの家電の掃除
- 壁(全体)・天井・ドアの掃除
- 床のワックスがけ
- 浴室のカビ取り
- 年末の大掃除
- 室外の掃除
- 庭の掃除(植木の水やり、剪定、草むしり等)
- 引越しの手伝い
- 高所作業・重い物の移動(例:大型家具・敷布団・マットレス等の移動・電球交換等)

※夏場(7～9月)屋外作業は熱中症の危険を伴うため不可

買い物代行

- 近隣のスーパー、コンビニ等での食料品や日用品の買い物

- 日常生活必需品以外の買い物(例:嗜好品、出産祝いのお返しの買い物、家具・電気器具等)

※サポーターによる立替払いは不可

その他家事支援

- 布団干し
- シーツ交換

- 銀行やATMでの振込や引出し等
- 役所の申請等
- 自動車の給油、洗車、掃除
- ペットの世話等
- ごみ出し
- 自営業の場合の仕事の手伝い
- クリーニング店への受け渡し
- サポート中のインターホンの対応
- 郵便ポストへの投函



できること・できないこと

育児支援

- 一部の支援を除き、原則として該当区内の自宅の室内で行う支援が対象です。
- 保護者が不在時のこどもの一時預かりは対象外となります。
- 安全に育児支援を行うため家事支援との同時進行はできません。

○ できる(対象)

授乳支援

- 粉ミルク等の調合
- 哺乳瓶の洗浄、煮沸、片付け

お世話

- おむつ交換・着替え
- 見守り・お世話
(保護者仮眠、リモートワークなど可)

※サポーター(ヘルパー)からの声がけに
保護者がすぐに対応できる場合に限る

沐浴・入浴の 介助

- ベビーバスの用意、片付け
- こどもの受け取り、ふき取り、着替え等

育児環境の整備

- ベビー布団の用意、片付け
- エアコンの温度調節
- 窓開け、カーテンによる室温調整

外出

- こども連れでの買い物、散歩、
乳児の健診・予防接種
- きょうだいの受診、
保護者の受診の付き添い

※徒歩又は公共交通機関の利用に限る
※原則ご利用者宅集合・解散
※サポーターの交通費は利用者が全額負担

その他 育児支援

- 子育て全般に関する情報提供・相談支援

✕ できない(対象外)

- ミルクを直接与える



- 食べ物・飲み物を直接口に入れる(離乳食も含む)
- 爪切りやおへその掃除
- 投薬・塗り薬を塗るなどの医療的ケア
- 水遊びの見守り



- サポーターが直接お風呂に
入れる



- ベビーベッド、
玩具等の組立て、取付け



- サポーター(ヘルパー)とこどもだけの外出
- 冠婚葬祭等の付き添い
- サポーター(ヘルパー)の自家用車への同乗

