11月はひなたの「とも活」推進月間・
子育て応援マンスです！

今回のテーマは「育児」！

育児編

ひなたのとも家事

SNS キャンペーン

好評につき第2弾開催！

Q. とも家事とは？

A. 性別に関わらず、家事をみんなで分かち合うことです。



育児をもっと楽しく、
もっとシェアしよう！

キャンペーン期間
2026年10月15日(木)～
12月15日(火)まで

診断でわかるあなたの育児タイプ。
家族やパートナーと一緒に、
子育てへの関わり方を振り返ってみよう！

キャンペーンの楽しみ方

※抽選はキャンペーン終了後に行います。詳細は公式サイトをご確認ください。

① 育児タイプがわかる



育児タイプ診断をして
自分の育児タイプを知ろう！

② アドバイスがもらえる



診断結果に応じたワンポイント
アドバイスをお届け！

③ SNSで診断結果をシェア！



診断結果をInstagramやXで
シェアして、身近な人と話題にしよう！

④ ギフト券ゲットのチャンス！



シェアして抽選に応募すれば
ギフト券が当たるチャンス！

診断に参加して応募しよう！

※抽選はキャンペーン終了後に行います。
※詳細は公式サイトをご確認ください。

GIFT CARD

抽選で5名様に…

Amazonギフト券
10,000円分
が当たるチャンス！！

スマホで
いますぐチェック！
参加は簡単！

ひなたのとも家事ってなんだろう？

家事に正解はないけれど、ひとりで頑張りすぎない方法はある。
とも家事は、家事をみんなで分け合って楽しく過ごす考え方。
まずは家事について、一緒に話してみることから。
あなたも「とも家事」、はじめてみませんか？

料理　洗濯　掃除　買い物　予定管理

親子でも、夫婦でも、カップルでも、
家族でも、同居している人同士でも。
関係性を問わず、
誰でも参加することができます。


親子で！


夫婦で！


カップルで！


きょうだい・友人・
ルームメイトで！


三世代・大家族で！

「ひなたのとも家事~育児編~タイプ診断」の参加方法

診断してみる

スマホでかんたん！約1分で育児タイプ診断ができます。
普段の子どもへの関わり方や、育児の割合をどのくらい分け合えているのか見てみましょう。診断結果をきっかけに、家族やパートナーと子育てへの関わり方を話してみましょう！



キャンペーンの楽しみ方

簡単4ステップ！

※抽選はキャンペーン終了後に行います。※詳細は公式サイトをご確認ください。

01 診断する！



育児タイプ診断で今の育児のシェア状況をチェックしよう

02 結果を見る！



全8種類の育児タイプからあなたに近い育児タイプがわかる！

03 SNSでシェア！



診断結果の画像をInstagramやXで投稿！

04 応募する！



応募条件に従って投稿してギフト券をゲットしちゃおう！

抽選で5名様に… Amazonギフト券 10,000円分が当たるチャンス!!

GIFT CARD

応募条件

- 宮崎県在住の方
- X(旧Twitter)またはInstagramの「公開アカウント」をお持ちの方
  ※非公開アカウントは応募対象外
- 投稿に以下2つを必ずつけていること

#ひなたのとも家事
@hinata_tomokaji

SNSフォローよろしくお願いします！

とも家事公式インスタグラム
@hinata_tomokaji

とも家事公式X（旧Twitter）
@hinata_tomokaji



主催：宮崎県 総合政策部 生活・協働・男女参画課 女性活躍推進室 TEL 0985-26-7040
問合せ先：ひなたのとも家事タイプ診断SNSシェアキャンペーン事務局（(株)MRTアド内） TEL 0985-22-3333

日本のひなた 宮崎県