

家庭でできるごみ減量チェックシート

家庭でできる「ごみ減量のチェックシート」です。

あなたは、いくつ実践していますか？ やっていきましょう。

Refuse (断る)

- 1 レジ袋は断り、マイバックで買い物している。
- 2 過剰な包装は断っている。
- 3 割り箸、ストロー、使い捨てのスプーンなどはもらわない。



Reduce (減らす)

- 4 食べ残しがないように分量を工夫して料理している。
- 5 食材などは、計画的に購入し、賞味期限内に使いきっている。
- 6 紙コップ、割り箸などは使用せずマイカップ、マイ箸を使用している。
- 7 キッチンペーパーなどはなるべく使用しない。
- 8 生ごみは、水分を切って容量を減らして出している。



Reuse (再び使う)

- 9 シャンプーやリンスは詰め替え用品を使っている。
- 10 古着は、リサイクルショップやフリーマーケットを利用している。
- 11 白色トレイは、スーパーなどの回収BOXに出している。
- 12 ビール瓶などは、リターナブル瓶を使用している。
- 13 不用になったものも再利用している。(歯ブラシを掃除に使うなど。)
- 14 チラシの裏紙などをメモ用紙として使用している。
- 15 故障したものは、修理して長く使う。



Recycle (再生利用)

- 16 ペットボトルのふたとラベルは外し、洗って「資源の日」に出している。
- 17 生ごみは、生ごみ処理機などを利用し、庭などで自家処理している。
- 18 缶・ピンは分別して、「資源の日」に出している。
- 19 新聞、雑誌、段ボールなどは、「資源の日」又は「集団回収」に出している。
- 20 ティッシュペーパーやお菓子の箱など資源となる紙類は、燃えるごみに出さず「資源の日」(ペットボトル・古紙の日) 又は地域の集団回収に出している。



いかがでしたか？いろいろなごみの減量方法がありましたが、いくつ✓ができましたか？「4R」を意識し、無理なくできることから少しずつ実践して、ごみを減量しましょう。

【ごみ減量度】

〇の数	ごみ減量度	〇の数	ごみ減量度
0～5個	無理なくできることから少しずつ始めていきましょう。	11～15個	多くのことを実践できています。慣れてきて、増やせる項目があればどんどん増やしていきましょう。
6～10個	少しずつ始められています。できることをどんどん増やしていきましょう。	16～20個	ほとんどの項目を実践できています。これからも続けていきましょう。また、新しいアイデアがあれば実践してみてもはいかがでしょうか。

【チェックシート解説】

1 「レジ袋を断る。」

レジ袋は1枚約5～10gです。10回断ると約50～100gの減量

4 「食べ残しをなくす。」

ご飯1膳約140gの減量

5 「食材は使い切る。」

きゅうり1本90g、納豆45gの減量

8 「生ごみは水分を切って」

もうひとしぼりするなど、少しの工夫でごみの量は減らせます。

9 「詰め替え用品を使う。」

シャンプーなどは、容器を活用してごみの削減を！

19 「新聞・雑誌・段ボールは、「資源の日」又は地域の「集団回収」へ」

「資源の日」には、(缶・びん)と(ペットボトル・古紙)の日があります。

新聞・雑誌・段ボールは、「資源の日(ペットボトル・古紙の日)」に出していただくか地域の集団回収にお出してください。

20 「ティッシュペーパーやお菓子の箱は、「資源の日」又は「集団回収」へ」

燃えるごみとして、処理されることの多い「雑紙類」ですが、「たばこの箱」や「菓の箱」など名刺サイズ以上のもので紙リサイクルのマークがあればリサイクル可能です。また使用済みのコピー用紙も燃えるごみにいれずに資源として、お出してください。

※ 家庭用のシュレッダー済みの紙類は、燃えるごみとなります。

「まぜれば ごみ 分ければ 資源」です。ご協力お願いいたします。