

# ごみダイエット・チェックシート



| ごみダイエット項目 |   |                              | チェック<br>(○か×をつけてください) |      | 参考                      |                 |
|-----------|---|------------------------------|-----------------------|------|-------------------------|-----------------|
|           |   |                              | 昨日まで                  | 今日から | 対象物                     | 減らせる<br>ごみの量(g) |
| リデュース     | ① | マイバッグを持って買い物に行っている。          |                       |      | レジ袋<br>2枚               | 20              |
|           | ② | 過剰な包装は断っている。                 |                       |      | 包装紙<br>1枚               | 10              |
|           | ③ | 外出先でマイ箸を使用している。              |                       |      | 割箸<br>1膳                | 5               |
|           | ④ | 外出先でマイボトル(水筒)を使用している。        |                       |      | ペットボトル<br>(500ml)<br>1本 | 30              |
|           | ⑤ | 食べ残しをしないようにしている。             |                       |      | ごはん<br>1/4杯             | 25              |
|           | ⑥ | 生ごみはよく水を切ってから捨てている。          |                       |      | 生ごみ<br>450gの<br>水分      | 200             |
|           | ⑦ | 購入後の食品の品質や消費期限をこまめに見ている。     |                       |      | 卵<br>1個                 | 60              |
| リユース      | ① | おもちゃや電化製品などが壊れたときは、修理している。   |                       |      | おもちゃ<br>1個              | 100             |
|           | ② | シャンプーなどは詰め替え商品を選んでいる。        |                       |      | シャンプーボトル<br>1個          | 80              |
|           | ③ | ビール・酒などは繰り返し使える容器を選んでいる。     |                       |      | アルミ缶<br>(350ml)<br>1缶   | 15              |
|           | ④ | 古くボロボロになった衣類は、雑巾などにリメイクしている。 |                       |      | Tシャツ<br>1枚              | 100             |
|           | ⑤ | リサイクルショップやフリーマーケットを活用している。   |                       |      | コップ<br>1個               | 150             |
| リサイクル     | ① | 食品トレイは店頭回収に持って行く。            |                       |      | 食品トレイ<br>1枚             | 30              |
|           | ② | ペットボトルキャップは拠点回収に出している。       |                       |      | キャップ<br>1個              | 3               |
|           | ③ | 牛乳パックは分別し、資源として出している。        |                       |      | 牛乳パック<br>(1リットル)<br>1枚  | 3               |
|           | ④ | 雑がみは分別して集めている。               |                       |      | 紙袋1袋分<br>の雑がみ           | 500             |
|           | ⑤ | 生ごみをたい肥化している。                |                       |      | 生ごみ<br>250g             | 250             |
| 合 計       |   |                              |                       |      |                         | 1,581           |



「今日から」の欄にはごみの減量を考えて、どうすればいいのかを宣言するように記入すればいいのね！

そのとおり！もちろん、「今日から」のほうで「○」が多くなるはずだね。



記入日 年 月 日

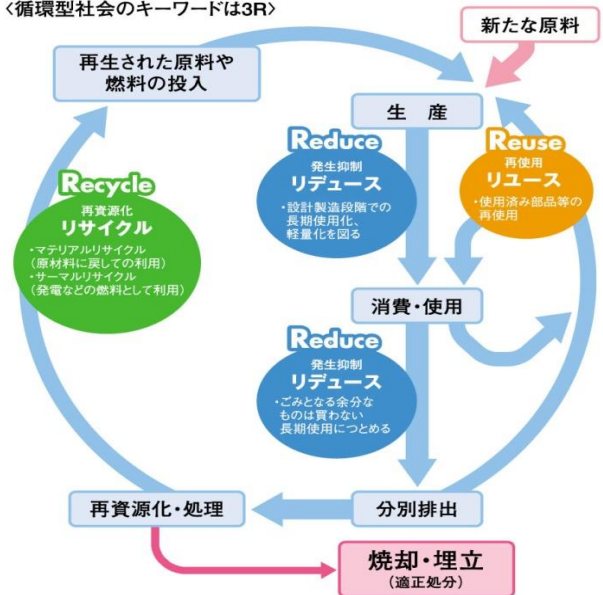
ごみに関するお問い合わせは・  
吉川市 環境課 Tel 982-9696

## ごみダイエットのポイントは・・・

# 3つのR

ごみを減らすために必要なこと、それがこの、Reduce（リデュース）・Reuse（リユース）・Recycle（リサイクル）という、3つの言葉に詰まっています。この3Rを実行することが、ごみダイエットに繋がります。

〈循環型社会のキーワードは3R〉



## R Reduce(リデュース)・・・ごみを減らそう！

- ☑買う前に考える。
- ☑環境にやさしいものを選ぶ。
- ☑ごみになるものは断る。



リデュースとは「減らす・縮小する」という意味。家から出るごみを減らすこともそうですが、それ以前にごみは買わない・持ち込まないこともリデュースです。無駄に買い、腐らせたり使わなかったりして、結局ごみにしてしまい、それがごみの増える原因なのです。みなさんの気持ちをギュッと引き締めて、今日から無駄なごみをなくす方法を実践してください。

## R Reuse(リユース)・・・繰り返し使おう！

- ☑とことん使い切る。
- ☑必要とする人に譲る。
- ☑別の用途で活用する。



今あるものを出来る限り利用する、これが環境にやさしい行動なのではないでしょうか。たった1枚のぞうきんでも、もとは貴重な資源から作られたものです。すべてのものに愛情を持ち、最後の最後まで利用しつくすことこそ、資源に対する恩返しなのです。

## R Recycle(リサイクル)・・・分別して再生利用しよう！

- ☑分別を徹底する。
- ☑資源回収に参加する。
- ☑リサイクルを知る。



リサイクルとは「不要になったものを原料に戻し、新しい製品として再び使用すること。」かといって、なんでもリサイクルすればいいというものではありません。リサイクルには費用も、新しい資源も必要です。ですから、リデュースして、リユースして、そして最後にリサイクル。これが正しい方法です。