

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		参考	
		(○か×をつけてください)		対象物	減らせるごみの量(g)
		昨日まで	今日から		
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 2枚	20
	② 過剰な包装は断っている。			包装紙 1枚	10
	③ 外出先でマイ箸を使用している。			割箸 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 (500ml) 1本	30
	⑤ 食べ残しをしないようにしている。			ごはん 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 450gの 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 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 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 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 (350ml) 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 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 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 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 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 (1リットル) 1枚	3
	④ 雑がみは分別して集めている。			紙袋1袋分 の雑がみ	500
	⑤ 生ごみをたい肥化している。			生ごみ 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「○」が多くなるはずだね。



記入日 年 月 日

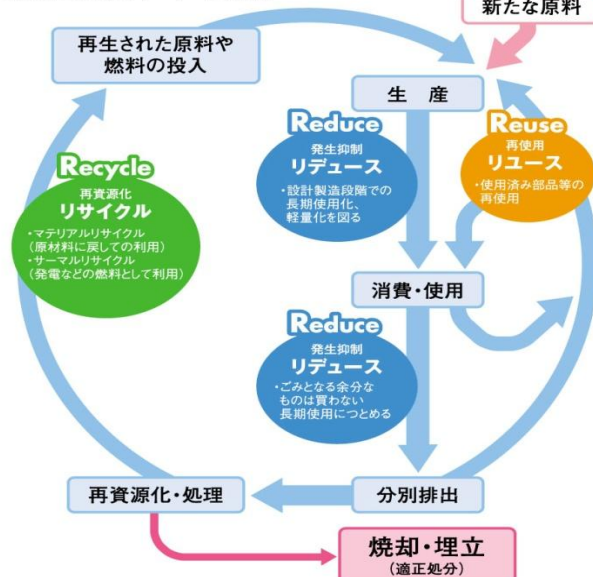
ごみに関するお問い合わせは・・・
吉川市 環境課(保健センター2階) Tel 982-9696

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！

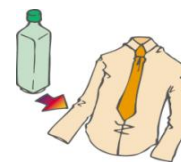
- ☑とことん使い切る。
- ☑必要とする人に譲る。
- ☑別の用途で活用する。



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。