

# 家庭でできるごみ減量チェックシート

発行：和泉市生活環境課

地球の限りある資源を大切にするためには、循環型社会を築いていく必要があります。そのため、ごみの減量・リサイクルを実行していくことが大切となります。日常のさまざまな場面で、無理なく簡単にできることもたくさんありますので「家庭でできるごみ減量チェックシート」を使い、ごみの減量を心がけましょう。

## ごみ減量チェックシートの使い方

次の項目のあてはまるところの( )内に、 をつけてください。 は、いくつ付けてもかまいません。すべての項目が終われば、「ごみ減量度」をチェックしてみてください。この「ごみ減量チェックシート」をきっかけに、ごみの減量を心がけていただければ幸いです。

### 1. Reduce(リデュース) / 発生抑制の工夫



#### (1) 買い物するときの工夫

- ( ) 1. レジ袋を断り、マイバックでの買い物をしている。
- ( ) 2. シャンプーなどは詰換え用の物を選ぶようにしている。
- ( ) 3. パック詰よりバラ売りを選ぶようにしている。
- ( ) 4. 過剰包装は断るようになっている。
- ( ) 5. 使い捨て商品の購入はできるだけ避けている。
- ( ) 6. 買い物は事前にメモなどをして、 unnecessaryな物は買わないようにしている。
- ( ) 7. 物を買う場合は、長く使える物、修理可能な物を選ぶようにしている。



#### (2) 台所・食卓での工夫

- ( ) 8. エコクッキングを心がけている。  
エコクッキングとは・・・材料を無駄なく使い、調理すること。  
例1. 野菜などはきれいに洗い皮ごと調理する。  
例2. キッチンペーパーなどはなるべく使わない。
- ( ) 9. 食べ残しをしないようにしている。
- ( ) 10. 職場などでは、マイコップを使用し、紙コップなどの使い捨て容器は使用しないようにしている。



#### (3) その他身近なところでの工夫

- ( ) 11. 物は修理しながら大事に長く使うようにしている。
- ( ) 12. 雑きんやおしぼりを使い、なるべくティッシュを使わないようにしている。
- ( ) 13. 使わなくなった歯ブラシを掃除に使用している。

## 2. Reuse(リユース) / 再使用の工夫

### (1) 身近なところでの工夫

- ( ) 14. ビールビン、牛乳ビン、酒ビンなどは、繰り返し使うことができる容器(リターナブル容器)を選ぶようにしている。
- ( ) 15. 処分する前に、ほしい人がいれば譲るようにしている。  
「リサイクルプラザ彩生館」を利用することもできます。
- ( ) 16. 不要になったものを別のものに作り変えて(リフォーム)使用している。
- ( ) 17. フリーマーケットやリサイクルショップを活用するようにしている。
- ( ) 18. 裏紙をメモ用紙などに使用している。



## 3. Recycle(リサイクル) / 再生利用の工夫

- ( ) 19. 地域の集団回収やスーパーなどの拠点回収に協力している。
- ( ) 20. 市の分別収集に協力している。  
(小さな紙類などは封筒や紙袋に入れ分別している。)
- ( ) 21. リサイクルされた商品を積極的に使用するようにしている。  
(紙やプラスチックをリサイクルしてできたトイレトペーパー、ノート、ボールペンなど環境にやさしい商品(エコマーク、グリーンマークの入った物)を購入している。)
- ( ) 22. 生ごみ処理容器を使い、生ごみの堆肥化をしている。



たくさんのごみ減量方法の項目がありましたが、すでに実施している項目とそうでない項目とがあったと思います。すでに実施している項目はこれからも続けていき、そうでない項目の中で無理なくできそうなことは少しずつ実施していき、ごみを減量していきましょう。

### 〔ごみ減量度〕

の数	ごみ減量の取組
~ 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。
6 ~ 10個	少しずつはじめられています。無理なくできることを増やしていきましょう。
11 ~ 15個	多くのことを実践しています。無理のないように続けていき、慣れてきて増やせるようであれば、増やしていきましょう。
16個 ~	ほとんどの項目を実践できています。これからも続けてください。また、新しいアイデアがあれば実践してみたいかがでしょうか。

### 〔ごみ減量チェック表〕

取り組んでいる項目に「 」を入れてください。

1		12	
2		13	
3		14	
4		15	
5		16	
6		17	
7		18	
8		19	
9		20	
10		21	
11		22	

あなたが取り組んでいる項目は( )個です。