



家庭でできるごみ減量チェックシート

あなたはいくつ実践していますか？ やってみよう！

ごみ出しのルール

- 道路に出さず、道路に面した敷地内に出している
- 朝8時までに出している
- ごみ・資源物収集カレンダー及びごみの分別事典を活用している



Reduce

リデュース

ごみを減らす

- 生ごみの水分は、よく切ってから袋に入れる
- 買い物袋(マイバッグ)を持参して買い物に行っている
- ばら売りや量り売りをしている商品を優先している
- 過剰な包装は断っている
- 家具や電気製品などは大切に使い、故障したときは修理をするようにしている
- 食べ残しがないように適量調理を心がけている
- 使い捨て商品は使わない
- 水筒やマイコップ、マイ箸を持っている



Reuse

リユース

再利用する

- シャンプーや洗剤などは、詰め替え可能な商品を優先している
- 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
- 古くなった衣類はぞうきんとして利用する



Recycle

リサイクル

分別して再生利用

- 容器包装プラスチックは洗って透明か半透明の袋(レジ袋可)で出している
- 汚れの取れない容器包装プラスチックは、燃やせるごみで出している
- ペットボトルは、ふた(キャップ)をはずして、ボトルの中を洗って出している
- 生ごみは、生ごみ処理機器などを利用し又は庭などで自家処理している
- トイレットペーパーや文房具などは再生品を選んで購入している
- 地域の集団回収に積極的に参加している



【ごみ減量度】

チェックの数

～5個

無理なくできる事からはじめましょう。意識を持てば必ずごみは減ります！

6～10個

少しずつはじめられています。無理なくできる事を増やしていきましょう！

11～15個

多くのこと実践しています。今後も引き続き実践していき、できる事を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。これからも引き続き実践してください。また、新しいアイデアがあれば実践してみてくださいか！？