

家庭のごみダイエット・チェックシート

	リデュース 【ごみを出さない】		リユース 【くり返し使う】		リサイクル 【分別して再生利用】	
買い物編	余分に買い過ぎず、必要な物だけを買うようにしている。	<input type="checkbox"/>	シャンプーなどの容器は、詰替え商品を購入するようにしている。	<input type="checkbox"/>	トイレットペーパーなど、再生品を選んで購入している。	<input type="checkbox"/>
	レジ袋や過剰包装は断るようにしている。	<input type="checkbox"/>	くり返し使えるびん容器を選ぶようにしている。	<input type="checkbox"/>	牛乳パックや食品トレイは、販売店などの店頭回収に持っていつている。	<input type="checkbox"/>
	買い物のときは、マイバックを持って行く。	<input type="checkbox"/>	フリーマーケットを積極的に利用している。	<input type="checkbox"/>	リサイクルショップを利用するようにしている。	<input type="checkbox"/>
台所編	生ごみは、よく水を切ってから出している。	<input type="checkbox"/>	ラップを使わず、ふた付き容器を使用している。	<input type="checkbox"/>	空き缶・ペットボトル、空き瓶、ミックスペーパー、プラスチック製容器包装は、分別して資源物の収集日に出している。	<input type="checkbox"/>
	適量をつくり料理の食べ残しはしない。	<input type="checkbox"/>	牛乳パックをまな板がわりに使っている。	<input type="checkbox"/>	ペットボトルは中を洗って、キャップとラベルをはずし、つぶして出している。	<input type="checkbox"/>
	野菜は丸ごと使うなど、調理くずの出ないエコクッキングを実践している。	<input type="checkbox"/>	台所洗剤などは詰替え商品を利用し、容器はくり返し使うようにしている。	<input type="checkbox"/>	生ごみは、堆肥化して使用している。	<input type="checkbox"/>
暮らし編	外出するときは、マイボトルやマイ箸を使用している。	<input type="checkbox"/>	裏紙をメモ用紙などに使用している。	<input type="checkbox"/>	新聞や雑誌などは、地域の資源集団回収に出している。	<input type="checkbox"/>
	ダイレクトメールは断るようにしている。(「受取拒否」と書いてポストに投函)	<input type="checkbox"/>	着れなくなった洋服は、雑巾などにリメイクしている。	<input type="checkbox"/>	古着や廃蛍光灯は、生活環境事業所などの拠点回収に出している。	<input type="checkbox"/>
	一時的に使う物は、レンタルにする。(ベビーベッド、レンタカー等)	<input type="checkbox"/>	家具や家電製品などは、修理して使用している。	<input type="checkbox"/>	出前ごみスクールやふれあい出張講座を体験したことがある。	<input type="checkbox"/>