

# 家庭でできるごみ減量チェックシート

## Refuse(断る)

<input type="checkbox"/>	レジ袋は断り、マイバックで買い物している。
<input type="checkbox"/>	過剰な包装は断っている。
<input type="checkbox"/>	割り箸、ストロー、使い捨てのスプーンなどはもらわない。

## Reduce(減らす)

<input type="checkbox"/>	食べ残しがないように分量を工夫して料理している。
<input type="checkbox"/>	食材などは、計画的に購入し、賞味期限内に使いきっている。
<input type="checkbox"/>	紙コップ、割り箸などは使用せずマイカップ、マイ箸を使用している。
<input type="checkbox"/>	キッチンペーパーなどはなるべく使用しない。
<input type="checkbox"/>	ごみは、水分を切って容量を減らして出している。

## Reuse(再び使う)

<input type="checkbox"/>	シャンプーやリンスは詰め替え用品を使っている。
<input type="checkbox"/>	古着は、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。
<input type="checkbox"/>	白色トレイは、スーパーなどの回収BOXに出している。
<input type="checkbox"/>	ビール瓶などは、リターナブル瓶を使用している。
<input type="checkbox"/>	不用になったものも再利用している。(歯ブラシを掃除に使うなど。)
<input type="checkbox"/>	チラシの裏紙などをメモ用紙として使用している。
<input type="checkbox"/>	故障したものは、修理して長く使う。

## Recycle(再生利用)

<input type="checkbox"/>	ペットボトルのふたとラベルは外し、洗って「資源の日」に出している。
<input type="checkbox"/>	生ごみは、生ごみ処理機などを利用し、庭などで自家処理している。
<input type="checkbox"/>	缶・ビンは分別して、「資源の日」に出している。
<input type="checkbox"/>	新聞、雑誌、段ボールなどは、「資源の日」又は「集団回収」に出している。
<input type="checkbox"/>	ティッシュペーパーやお菓子の箱など資源となる紙類は、燃えるごみに出さず「資源の日」(ペットボトル・古紙の日)又は地域の集団回収に出している。

チェック	ごみ減量度	チェック	ごみ減量度
0～ 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。	11～ 15個	多くのことを実践できています。慣れてきて、増やせる項目があればどんどん増やしていきましょう。
6～ 10個	少しずつ始められています。できることをどんどん増やしていきましょう。	16～ 20個	ほとんどの項目を実践できています。これからも続けていきましょう。また、新しいアイデアがあれば実践してみてもいいでしょうか。