

わが家で  
できる!

# ごみ減量20%チェックシート

あなたはいくつ実践していますか？

## ごみ出しルール

- ごみステーションへの持ち出し時間を守っている。
- ごみカレンダーやごみ百科事典を活用している。

## リデュース(ごみを減らす)

- レジ袋を断り、マイバックで買い物をしている。
- 生ごみは水分をよく切ってから持ち出している。
- 過剰な包装は断るようにしている。
- パック詰めよりはバラ売りを選んでいる。
- 食べ残しをしないようにしている。
- エコクッキング(材料を無駄なく使い調理すること)を心がけている。
- 使い捨て商品の購入をできるだけ避けている。

## リユース(再利用)

- 詰め替え用品を選ぶようにしている。
- 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。
- 裏紙をメモなどに使用している。
- ビールビン、牛乳ビン、酒ビンなどのリターナブルビン(繰り返し使うことのできる容器)は購入店に返却している。

## リサイクル(再生利用)

- 地域の資源ごみ回収に協力している。
- みどり園のごみの分別に協力している。
- 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。



## ごみ減量度

- 0~5 無理なくできることから始めましょう!意識を持てば必ずごみは減らせます!
- 6~10 少しずつ始められています。無理なくできることを増やしていきましょう!
- 11~15 多くの事を実践できています。無理のないように続けていきパーフェクトを目指しましょう!
- 16 ごみ博士の領域です。みんなのリーダーとして、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たいはかがでしょうか?