



# 家庭のごみダイエット・チェックシート

## ～かわさきチャレンジ・3R～



「皆さんの日ごろを振り返って、暮らしの場面ごとの3Rの取組について、実践しているものにチェックしてください。あなたの取組度を相撲の番付で診断します。」

### 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】

### チェック数 【3R番付】

## 3R番付表

チャレンジ・3R  
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"/>
レジ袋や過剰包装は断るようになっている。	<input type="checkbox"/>
買い物のときは、マイバックを持って行く。	<input type="checkbox"/>

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"/>
くり返し使えるびん容器を選ぶようにしている。	<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"/>

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"/>
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"/>
リサイクルショップを利用するようになっている。	<input type="checkbox"/>

23個以上  
**3Rの横綱**  
地球環境にやさしいライフスタイルを実践している、ごみダイエットの横綱です。これからも、多くの人の見本となる、3Rの取組を実践してください。

チャレンジ・3R  
台所編

生ごみは、よく水を切ってから出している。	<input type="checkbox"/>
適量をつくり料理の食べ残しはしない。	<input type="checkbox"/>
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"/>

ラップを使わず、ふた付き容器を使用している。	<input type="checkbox"/>
牛乳パックをまな板がわりに使っている。	<input type="checkbox"/>
台所洗剤などは詰替え商品を利用し、容器は繰り返し使うようにしている。	<input type="checkbox"/>

空き缶・ペットボトル、空き瓶は、分別して資源物の収集日に出している。	<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がし、つぶして出している。	<input type="checkbox"/>
生ごみは、堆肥化して使用している。	<input type="checkbox"/>

17～22個  
**3Rの大関**  
日ごろの精進により、環境配慮型の行動は、大関クラスです。今後は、3R界の頂点（横綱）を目指して、さらに稽古を重ねてください。

チャレンジ・3R  
その他の暮らし編

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"/>
ダイレクトメールは断るようになっている。（「受取拒否」と書いてポストに投函）	<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"/>

裏紙をメモ用紙などに使用している。	<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"/>
家具や家電製品などは、修理して使用している。	<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"/>
古着や廃蛍光管は、生活環境事業所などの拠点回収に出している。	<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"/>

11～16個  
**3Rの関脇**  
環境を意識した取組（日常生活）を送っている3Rの関脇です。地球環境にやさしいライフスタイルの定着に向け、さらに、足腰（基本）を鍛えて前進することを期待しています。

リデュース 合計 (チェックした数を右欄に記入)	個
-----------------------------	---

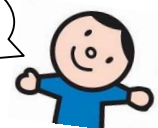
リユース 合計 (チェックした数を右欄に記入)	個
----------------------------	---

リサイクル 合計 (チェックした数を右欄に記入)	個
-----------------------------	---

6～10個  
**3Rの小結**  
ごみのことを意識しながら行動していることが伺えますが、3R度はまだ、小結クラスです。もうひと踏ん張りすれば、さらにステップアップすることができるので、頑張ってください。

0～5個  
**3Rの前頭**  
あなたの3R度は前頭です。食事は残さず食べるなど、身近でできることから、無理なくはじめてみましょう。

あなたの番付は？



チェックした総合計 個 (個数を記載したら、右欄の診断結果をご確認ください。)