



家庭のごみダイエット・チェックシート

～ごみ減量 未来へつなげる エコ暮らし～



日頃の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。取組度を相撲の番付で診断します。

買い物編

台所編

その他の生活編

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】
<p>買い物リストを作成し、余分に買い過ぎず、必要なものだけを買うようにしている。</p> <p>マイバックを利用するなど、レジ袋は断るようにしている。</p> <p>買い物のときは、簡易包装などの商品を選ぶようにしている。</p>	<p>シャンプーなどは、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。</p> <p>くり返し使えるびん容器などを扱うようにしている。</p> <p>フリーマーケットやリユース・リサイクルショップを積極的に利用している。</p>	<p>トイレットペーパーなどは、再生品を選んで購入している。</p> <p>牛乳パックや食品トレイは、販売店などの店頭回収に出している。</p> <p>フタやラベルなどが分別しやすいなどリサイクルに適した製品を買うようにしている。</p>
<p>野菜の皮を使って野菜だしやきんぴらを作るなど、食材の使い切りや残り物のアレンジを意識したエコクッキングを実践している。</p> <p>食材の保管状況を把握するとともに、適量を作り、料理の食べ残しはしない。</p> <p>生ごみは、よく水を切ってから出している。</p>	<p>ラップを使わず、ふた付き容器を使用している。</p> <p>食品トレイなどは、切った野菜を入れたり、パン粉などを入れるお皿として、くり返し使うようにしている。</p> <p>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。</p>	<p>空き缶・ペットボトル、空きびん、ミックスペーパー、プラスチック製容器包装等は、分別して資源物の収集日に出している。</p> <p>ペットボトルは中を軽くすすぎ、キャップとラベルははずし、つぶして出している。</p> <p>生ごみは、堆肥化して使用している。</p>
<p>外出するときは、マイボトルやマイ箸を使用している。</p> <p>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)</p> <p>飲み物をこぼした時など、ティッシュではなく、ふきんなどを使うようにしている。</p>	<p>裏紙をメモ用紙などに使用している。</p> <p>着られなくなった洋服などは、知人にあげたり、小物袋などにリメイクしている。</p> <p>家具や家電製品などは、修理して使用している。</p>	<p>新聞や雑誌などは、地域の資源集団回収に出している。</p> <p>古着、小型家電、牛乳パックなどは、生活環境事業所などの拠点回収に出している。</p> <p>生ごみリサイクル講習会やふれあい出張講座を体験したことがある。</p>
<p>リデュース 合計 (チェックした数を右欄に記入)</p>	<p>リユース 合計 (チェックした数を右欄に記入)</p>	<p>リサイクル 合計 (チェックした数を右欄に記入)</p>

チェック数 【3R番付】	3R番付表
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。
17～22個 3Rの大関	日頃の精進により、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。
11～16個 3Rの関脇	環境に配慮した取組(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。
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。

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。)

川崎市ホームページから <http://www.city.kawasaki.jp/> で クリック!

みんなで取り組みましょう!

環境局減量推進課 Tel 044-200-2580