

家庭のごみ減量・チェックシート

《真岡市チャレンジ・3R》

Reduce (リデュース)

【ごみを出さない】

Reuse (リユース)

【くり返し使う】

Recycle (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"/>
レジ袋や過剰包装は断るようになっている。	<input type="checkbox"/>
買い物の時は、マイバッグを持って行く。	<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やコピー用紙など再生品を選んで購入している。	<input type="checkbox"/>
牛乳パックは、資源の日に出している。	<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"/>
適量を作り、料理の食べ残しはしない。	<input type="checkbox"/>
調理のクズが出ないなどの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、容器をくり返し使えるようにして	<input type="checkbox"/>

空き缶・雑びん・ペットボトルは分別して出している。	<input type="checkbox"/>
ペットボトルは、キャップを取りつぶして出している	<input type="checkbox"/>
生ごみは、機械式ごみ処理機等を使用し、堆肥化している。	<input type="checkbox"/>

その他編

外出する時は、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。	<input type="checkbox"/>
一時的に使う物は、レンタルにしている。(ベビーベッドなど)	<input type="checkbox"/>

広告の裏紙をメモ用紙などに使用している。	<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"/>
着れなくなった洋服は、人に譲るとか雑巾などにリメイクしている。	<input type="checkbox"/>

新聞や雑誌・雑紙は、資源の日に出している。	<input type="checkbox"/>
古着・古布は、資源の日に出している。	<input type="checkbox"/>
ごみ減量に関する説明会やごみ処理施設見学等に参加したことがある。	<input type="checkbox"/>

リデュース 計
(チェック数を記入)

個

リユース 計
(チェック数を記入)

個

リサイクル 計
(チェック数を記入)

個

チェックできた 総合計

個

診断結果は次ページへ



3R 番付表

チェック数	番付	寸評
23個以上	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、ごみ減量の《横綱》です。これからも、多くの人の見本になるように、引き続き3Rの取組を実践してください。
17～22個	大関	日ごろのライフスタイルにより、環境に配慮している行動は、《大関》クラスです。今後は、できることから少しずつ実践していき、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	関脇	環境を意識した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	小結	ごみ減量のことを意識しながら行動していることは伺えますが、3R度はまだ、《小結》クラスです。もうひと踏ん張りすれば、さらに上位を狙うことができるので、頑張ってください。
0～5個	前頭	あなたの3R度は、まだまだで《前頭》以下です。食事を残さず食べるとか、ごみ減量を早急に根本から見直し、身近でできることから実践して、地球環境を考えたライフスタイルを目指してください。