

# 家庭で出来るごみ減量のための『4R チェックシート』

## Refuse リフューズ ～断る～

- 1 レジ袋は断り、マイバックで買い物をしている
- 2 マイボトル、マイ箸を使用している
- 3 過剰な包装は断っている



## Reduce リデュース ～減らす～

- 4 食材などは計画的に購入し、使い切るようにしている
- 5 食べ残しがないようにしている（作る料理の分量を工夫している）
- 6 生ごみは水切りしてから捨てている（生ごみは捨てていない）



## Reuse リユース ～再利用する～

- 7 詰め替え用がある商品（シャンプー・洗剤など）は、詰め替え品を購入している
- 8 使わなくなった服は衣類回収やリサイクルショップなどを利用している
- 9 不要になったものを別の用途に再利用している（歯ブラシを掃除に使うなど）
- 10 故障したものは出来るだけ修理して長く使っている



## Recycle リサイクル ～再生利用する～

- 11 ごみを捨てる前に資源（リサイクル）となるか確認している
- 12 容器包装プラスチックなどは分別して、資源物回収へ出している
- 13 新聞、雑誌、段ボールなどは、拠点回収やPTA等の集団回収を利用している
- 14 お菓子の箱などは雑がみとして分別し、拠点回収などを利用している
- 15 生ごみを処理器や竹粉などでたい肥化している
- 16 使わなくなった電化製品は、小型家電回収を利用している
- 17 環境にやさしい商品（エコ、リサイクル製品）を使用している



チェック項目が14個以上の人

ごみ減量の上級者です  
周りの皆さんにもいろいろなアイデアを伝授してね。

チェック項目が13～8個の人

上級者まであと少し  
チェックできなかった項目にチャレンジしてみよう。

チェック項目が7個以下の人

もう少しがんばろう  
生活習慣を見直しごみが出ない生活について考えよう。



雑がみとしてリサイクルを！

© 菊川市

