場面ごと 4R 行動チェックリスト

○お出かけ前やごみを出す前に確認できるよう見やすい場所に貼って活用してください。

○できることから少しずつ始めて、1 日 15g のごみ削減にご協力ください。

お出かけ前に		ポイント
マイバッグは持ちましたか。	□	レジ袋 1 枚断れば 5g 削減できます
マイボトルを持ちましたか。	□	500ml のペットボトル分で 25g 削減できます
マイカトラリー（スプーン、フォーク、箸）は持ちましたか。	□	割り箸 1 膳断れば 5g 削減できます
使用済みのコンタクトレンズや化粧品容器などで外出のついでに回収ボックスに捨てることができるものはありませんか。	□	店舗等での回収を積極的に活用しましょう
（旅行等に行くとき）歯ブラシ等のアメニティは持ちましたか。	□	歯ブラシを持参すれば 12g 削減できます
買い物前に		
冷蔵庫の食材と消費期限を確認しましたか。	□	食品ロス（手付かず食品と食べ残し）を減らすためには、買い物前の冷蔵庫の確認が大切です
必要な食材をリストアップしましたか。	□	
買おうとしている量は食べきれる量ですか。	□	
トレイ等、スーパーの回収ボックスに持っていくものはありませんか。	□	トレイ 1 枚で 5g 削減できます
食事のときは		
冷蔵庫に消費期限のせまっている食材など優先的に使う食品がないか確認しましたか。	□	1 週間でじゃがいも 1 個を無駄なく使い切れば 1 日あたり 18g の削減になります
次の日も食べることができる余ったおかずを捨てようとしていませんか。※消費期限に注意し冷蔵庫などで適切に保管しましょう。	□	お茶碗 1 杯分の食べ残しで 150g のごみになります
ごみを出す前に		
生ごみは水をきりましたか。	□	生ごみは 80%が水分です
ペットボトルはキャップとラベルを外しましたか。 ※キャップとラベルはプラスチック製容器包装の日に出してください。	□	キャップとラベルを外さなければリサイクルできません
お弁当やお惣菜、インスタント食品の容器をそのまま生活ごみに出そうとしていませんか。※すすいで汚れを落としてからプラスチック製容器包装に出してください。	□	プラマークを確認して分別する習慣をつけることが大切です
プラマークのついたお菓子の袋等を生活ごみに出そうとしていませんか。※プラスチック製容器包装の日に出してください。	□	
新聞紙、雑誌、段ボールは地域の集団回収等に出すため、紙ひもで束ねて準備しましたか。	□	雑誌 1 冊で 400g、新聞 1 カ月分で 6.4kg になります
その他古紙（紙箱、紙袋、チラシ、コピー用紙、包装紙、はがき、封筒など）は、地域の集団回収等に出すため、まとめて準備しましたか。	□	不要な紙袋等にまとめておくと出しやすくなります
小型充電式電池をごみや資源の日に出そうとしていませんか。 ※店舗のリサイクルボックスなどにもっていきましょう。	□	ごみ収集車や清掃工場での火災につながり危険です