

4R 達成度チェックシート

○1 週間の行動を振り返って 4 日以上取り組めた項目の達成度欄に✓をつけてください。

○行動の減量目安を参考に削減できた重量も確認しましょう。

① Refuse (リフューズ) …断る マイ〇〇でごみ削減	減量目安	達成度			
		1	2	3	4
買い物の際に、本当に必要か、大切にできるか考えた。	—				
自宅用の買い物で予備の袋や、プレゼント包装を断った。	5g (包装紙 1 枚)				
保存用の箱 (靴の箱など) を断った。	190g (靴の箱)				
マイバッグを持参して、レジ袋を断った。	5g (レジ袋 1 枚)				
マイボトルを持参した。	25g (500ml のペットボトル 1 本)				
マイカトラリー (箸、スプーン、フォーク) を持参した。	3g (スプーン 1 本)				
歯ブラシ等を持参し、使い捨てアメニティを使わなかった。	12g (歯ブラシ 1 本)				
飲食店で割り箸ではなく、共有の箸を利用した。	5g (割り箸 1 膳)				
まちで配布している不要なチラシ、フリーペーパーを断った。	7g (A4 チラシ 1 枚)				
② Reduce (リデュース) …減量する 買う量、使う量を減らしてごみ削減	減量目安	達成度			
冷蔵庫の食材を確認してから買い物に出かけた。	(食品ロスの目安) 卵一個 60g きゅうり 1 本 100g じゃがいも 1 個 120g ごはんお茶碗一杯 150g うどん 1 玉 250g ※合計から減点します				
買い物の前に必要な食材をリストアップした。					
すぐに食べる食材は商品棚の手前からとった。					
すぐに食べる食材は賞味期限が短い値引き商品などを選んだ。					
3 食すべて完食した。					
詰め替え用の商品を購入した。	35g (シャンプー 1 袋)				
量り売りやばら売りで必要な分だけ買った。	5g (食品トレイ 1 枚)				
生活ごみを出す前に生ごみの水切りをした。	生ごみの 80% は水分				
③ Reuse (リユース) …くり返し使う 人に譲って再利用	減量目安	達成度			
要らなくなった服や小物を人に譲ったりリユースアプリやリユースショップなどで売った。	200g (T シャツ 1 枚)				
使えなくなったタオルを捨てずに雑巾にした。	45g (フェイスタオル 1 枚)				
壊れた家具や靴を修理して、再び使えるようにした。	300g (パンプス 1 足)				

④ Recycle (リサイクル) …再資源化する 分別でゴミを資源に ※分別は直接ゴミの減量にはなりません、リサイクルすることで資源として再び利用することができます。		達成度			
		1	2	3	4
ペットボトルはキャップとラベルを外した。	—				
お弁当やお惣菜、インスタント食品の容器は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分別した。	—				
お菓子の袋などはプラマークを確認して、プラスチック製容器包装に分別した。	—				
缶、びんを分別した。	—				
ソース、食用油、マヨネーズ、ケチャップなどの汚れの落ちにくい容器は生活ごみに入れた。	—				
新聞紙、雑誌、段ボールを地域の集団回収や民間の古紙回収事業者に出した。	—				
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）を地域の集団回収や民間の古紙回収業者に出した。	—				
小型充電式電池は指定のリサイクルボックスで処分した。	—				
蛍光灯、ボタン電池、水銀体温計は区役所などの回収ボックスに出した。	—				
使い捨てコンタクトレンズの空きケースや洋服などを店舗回収ボックスでリサイクルした。	—				
合計	g 削減	/30	/30	/30	/30

今日のあなたの4Rレベルは

チェックの個数が30個（満点）：4R マスター！！

すばらしい！周りの皆さんにもいろいろなアイデアを伝授してね。

チェックの個数が24個以上（8割以上満点未満）：4R エキスパート！

みんなより1歩リードしているね。これからもこの調子！

チェックの個数が15～23個（5割以上8割未満）：4R ノービス

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。

チェックの個数が15個以下（5割未満）：4R ビギナー

まだまだこれから。できることから始めよう。