

4R 達成度チェックシート

2022年7月から2024年3月まで「堺・ごみ減量4R大作戦」を実施しています。皆様のご協力のおかげで2022年度に当初の目標を前倒しして達成したことを踏まえ、さらに15g削減する目標を設定しました。ごみを減らし環境問題を解決するために引き続き4Rを意識しましょう。

○1日の最後に今日の行動を振り返って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						
		月	火	水	木	金	土	日
買い物の際に、本当に必要か、大切にできるかを考えた。	—							
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						
		月	火	水	木	金	土	日
冷蔵庫の食材を確認してから買い物に出かけた。	(食品口次の目安) 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。								
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						
		月	火	水	木	金	土	日
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		達成度						
分別でごみを資源に								
※分別は直接ごみの減量にはなりませんが、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。		月	火	水	木	金	土	日
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、瓶を分別した。	—							
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、乾電池、水銀体温計は区役所などの回収ボックスに出した。	—							
コンタクトレンズや洋服、化粧品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	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ィアを伝授してね。

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。チェックできなかつ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。