

取組チェック表

1 買うとき

番号	取組内容	いつも実施	ときどき実施	全く実施しない
1	買う前にもう一度考える	2	1	0
2	買い物は事前にメモする	2	1	0
3	買い物袋の持参	2	1	0
4	過剰包装の辞退	2	1	0
5	詰め替え可能製品の選択	2	1	0
6	ばら売りやはかり売りの利用	2	1	0
7	長持ちする商品の購入	2	1	0
8	再生素材から作られたリサイクル製品の選択	2	1	0
9	レンタル製品の活用	2	1	0

2 使うとき

番号	取組内容	いつも実施	ときどき実施	全く実施しない
1	物は大切に長く使う	2	1	0
2	エコクッキングの実践	2	1	0
3	修理や部品交換の活用	2	1	0
4	別の使い道で再使用する	2	1	0
5	別のもので代用する	2	1	0
6	環境にやさしいガーデニングを行う	2	1	0

3 不用になったとき

番号	取組内容	いつも実施	ときどき実施	全く実施しない
1	ごみを出すときはできるだけ量を減らす	2	1	0
2	生ごみはできるだけごみとして出さない	2	1	0
3	ごみを正しく分別する	2	1	0
4	資源ごみ回収に協力する	2	1	0
5	フリーマーケットの利用	2	1	0

評価シート

「買うとき」「使うとき」「不用になったとき」の各項目の得点を合計してください。
合計点は、あなたの取組のレベルを示しています。

買うときの得点 + 使うときの得点 + 不用になったときの得点 = 合計点

点 + 点 + 点 = 点

0~20点
取組不足。
少しずつ取り組みを進めよう。

21~30点
通常の取組レベル。
もう一步の努力を。

31~40点
かなりの取組です。
このまま継続を。



愛知県リサイクル資材評価制度「あいくる」のロゴマーク

“ごみ減量家計簿”をつけてみましょう

前ページの取組チェック表で、3Rに対する現在の取組状況を自己評価しましたね。チェックの後は、ごみ減量に向けて、具体的に行動を起こしましょう。どう行動すればよいか、わからない方は、このマニュアルに書かれてある内容を参考にしてください。最初はできることから始めましょう。

行動した結果は、ごみの排出量として表れます。
ごみの排出量を下の「ごみ減量家計簿」に記載しましょう。

ごみ減量家計簿

最初は、基準週にごみ排出量を記載します。
次の週は、ごみ減量の取組を1つ以上増やします。
第2週はさらに取組を増やしていきます。
このようにして、1ヶ月間のごみ排出量を記載しましょう。

(単位：g)

	可燃ごみ	不燃ごみ	資源ごみ	計
基準週				
第1週				
第2週				
第3週				

意識してごみ減量に取り組めば、ごみは必ず減らすことができます。

ごみを減らすことができたなら、再度、26ページの取組チェック表で自己評価し、その結果を次ページに記入しましょう。

チェック(自己評価)とアクション(ごみ減量家計簿)を繰り返すことで、暮らしの中で自然にごみ減量の行動ができるようになっていきましょう。

評価シート(再掲)

買うときの得点 点	+	使うときの得点 点	+	不用になったときの得点 点
--------------	---	--------------	---	------------------

=	合計 点
---	---------

0~20点

取組不足。
少しずつ取り組みを進めよう。

21~30点

通常取組レベル。
もう一步の努力を。

31~40点

かなりの取組です。
このまま継続を。



“ごみのない清潔で美しいまちづくりを目指して”
あいちクリーンキャンペーンでのクリーン活動の様子(長久手町)

あいち530(ごみゼロ)県民ルール

平成 15 年 9 月 4 日 制定

私たちは、愛知で暮らす一人として、この地をみんなで美しく豊かなふるさとに育てていきたいと考えています。

そのためにまず、2005年に開かれる日本国際博覧会「愛・地球博」に訪れる多くの方々に県内のどこへ行っても心地良くすごしていただけるよう、ごみのない清潔で美しいまちづくりを県民一人ひとりが自覚を持って進めていきたいと思ひます。

そして、こうした取組みが「愛・地球博」後も続き、世界に誇る美しいまちとなるように願ひ、ここに「あいち 530 県民ルール」を制定します。

1. 私は、捨てない。ポイ捨ては心の落し物だから。
2. 私は、捨てる。みんなの笑顔が見たいから。
3. 私は、還(かえ)す。大切な地球の資源だから。
4. みんなで話そう。素敵な「まち」にしたいから。
5. まず、私から。そしてみんなで作ろう「マイルール」。

【具体的行動の提案】

毎月 25 日の愛・地球博 PR の日には、街角や公園の清掃などの環境美化活動を行なひましょう。



愛地球博

EXPO 2005 AICHI JAPAN



環境部廃棄物対策課 〒460-8501 名古屋市中区三の丸三丁目1番2号
電話 052-954-6233(ダイヤルイン) <http://www.pref.aichi.jp/kankyo/>

平成 16 年 3 月 発行