

限りある資源を大事に使い、地球環境や私たちの健康を守っていくためには、私たちがごみを出さないようにしなくてはなりません。そのためには今の社会を循環型社会に変えていく必要があります。その方法として3R（リデュース（Reduce）→リユース（Reuse）→リサイクル（Recycle））の実行が大切になるのです。

ここでは、3R を基準に家庭で取り組めるごみを減らす工夫と、それに関連する最新の情報をご紹介します。

リサイクルするにも多くのエネルギーや資源を使うんだ。ものを大切に使って、ごみを減らすことが大切だよ！



■ ごみ減量術と一般的効果

No	区分	対象	エコアドバイス（地球温暖化を防止する取り組み）	年間CO ₂ 削減量	年間節約額
1	ごみ	ごみ減量	買い物の際には、マイバックを持ち歩き、省包装の野菜などを選ぶ。	58 kg-CO ₂	— 円

資料：家庭でできる10の取り組み（環境省）

1. Reduce ごみを減らす

マイバックやマイカップでごみ減量！

かんたんエコ

- ① 買い物に行く時にはマイバックを持参する。
- ② 過剰な包装や余分な包装を断る。
- ③ 食品は期限内に消費する。（ごみの削減）

もっと×2エコ

- ④ 買いすぎないように注意する。
- ⑤ 長持ちする商品を購入するようにする。

2. Reuse 繰り返し使う

捨てずに、再利用を考えましょう！

かんたんエコ

- ① コピーは再生紙、裏紙を使う。
- ② リユース瓶を使用する。

もっと×2エコ

- ③ フリーマーケットやリサイクルショップを活用し、不要になったものを人に譲ったり、購入する。

3. Recycle 再び資源にして再利用する

ごみを出す際は、再資源化できるように配慮し、地球資源に還元できるようにしましょう！

かんたんエコ

- ① 資源の分別回収（ペットボトル、缶、携帯電話、蛍光灯、びん、紙、包装材）に協力する。

も～ちょっとエコ

- ② 生ごみは、コンポストを行い、堆肥土にして、再び資源として使えるようにする。
- ③ リサイクル製品やエコマークの付いた製品を積極的に購入する。

もっと×2エコ

- ④ リサイクル製品やエコマークの付いた製品、グリーン購入製品を積極的に購入する。
（※下記説明参照）

※グリーン購入について

商品やサービスを購入する際に、①必要性をよく考え、②価格や品質などに加えて、環境への負荷ができるだけ小さいものを優先的に選択するのが「グリーン購入」です。環境負荷の小さい「グリーン製品」を積極的に選ぶことで、製品を製造・提供する事業者のグリーン化につながり、地域や国全体の循環型社会の形成、そして持続的発展が可能な社会の構築へとつながっていくことが期待されます。