

# 家庭でできるごみの減量

## 4Rで一人ひとりがごみ減量に取り組みましょう！

「4R」とは、ごみを減らすための「R」ではじまる4つの行動のことです。優先度の高い①から④までの順に、継続的に行動することが大切です。

本当に必要なものは何かをよく考えて、ごみになるものを最初から持たないようにすることが、ごみの削減につながります。

リフューズ

### ① Refuse ～断る～

ごみの減量のためには、まず、ごみのもとになるものを買わない・もらわないことが大切です。

- ★「マイバッグ」を携帯して、レジ袋を断る
- ★割りばしの使用を控え、「マイはし」を利用する
- ★試供品など、不要なものはもらわない
- ★過剰包装を断る



リデュース

### ② Reduce ～減らす～

不要となるものをできるだけ減らし、なるべくごみが発生しないようにしましょう。

- ★必要なものを必要な量だけ購入する
- ★食品を買いすぎない、作りすぎない、食べ残さない
- ★詰め替えできる商品を選ぶ
- ★生ごみの水切りを徹底する



リユース

### ③ Reuse ～再使用する～

新たなごみを生み出さないために、物を大切に使い、繰り返し長く使うことを心がけましょう。

- ★修理しながら長く大切に使う
- ★いらなくなった物は必要としている人に譲る
- ★フリーマーケット、リユースショップを活用する



リサイクル

### ④ Recycle ～再生利用する～

ごみを資源として再生利用します。正しい分別がリサイクルの基本です。資源の分け方をもう一度確認して、正しい分別を心がけましょう。

- ★資源を正しく分別する
- ★家庭用コンポストなどで、生ごみを堆肥化する
- ★再生資源を使った環境にやさしい商品を選ぶ



4Rを実践して、最後に残ったものがごみになります。

4Rを徹底すれば、ごみとして出る量をかなり減らすことができます。