

令和元年度

岡山県ごみゼロ社会プロジェクト推進会議

資 料

[別冊資料編]

令和元年5月9日(木)  
ピュアリティまきび

## 別冊資料編

資料1 平成30年度マイバッグ持参率等アンケート調査結果 . . . 1

資料2 令和元年度おかやま・もったいない!小学生ファミリーエコ . . . 15

チャレンジコンテスト募集要領

---

平成30年度  
岡山県マイバッグ持参率等アンケート調査  
報告書

---

2019年3月

## 目次

I 調査の概要	
1. 調査の目的	3
2. アンケート調査実施店舗名・アンケート集計数・アンケート調査日	3
3. 調査方法	3
4. 調査実施機関	3
5. 注意事項	3
II 設問別の結果	
1. 年代	4
2. 性別	4
3. 居住地	5
4. 岡山県統一ノーレジ袋デー	6
5. マイバッグの所持	6
6. マイバッグ持参回数	7
7. マイバッグを持って行けない(行かない)時の理由	7
8. お店がレジ袋を有料にした場合	8
9. レジ袋有料店舗	8
10. マイバッグを持参する人を増やすには	9
11. 「食品ロス」を知っていますか？	11
12. 「30・10(さんまる・いちまる)運動」を知っていますか？	12
13. 「フードバンク」を知っていますか？	12
III. 調査票	13

# I 調査の概要

## 1. 調査の目的

岡山県内のマイバッグの持参率等を把握し、レジ袋の削減に係る施策の基礎資料とする。

## 2. アンケート調査実施店舗名・アンケート集計数・アンケート調査日

調査実施店舗名	集計数	調査日
フレスタ津島店	200	2月6日
フレスタ新見店	200	2月6日
ゆめタウン平島店	200	2月7日
ザ・ビッグ連島店	200	2月12日
パークス東山	200	2月13日
ニシナフードバスケット笠岡店	200	2月14日
マックスバリュ備前店	200	2月19日
天満屋ハピーズ山陽店	200	2月20日
天満屋ハピータウンリブ総社店	200	2月21日
業務用食品スーパー新倉敷店	200	2月22日
Aコープ矢掛店	200	2月25日
ハピーマート勝央店	200	2月26日
マルイノースランド店	200	3月6日
ゆめタウン倉敷店	200	3月7日
マルイ勝山店	200	3月8日
合計	3,000	

## 3. 調査方法

岡山県内15店舗の店内にて、来店者に対するヒアリング及び回答者によるアンケート用紙への直接記入(無記名)。

## 4. 調査実施機関

株式会社 東京商エリサーチ 岡山支店

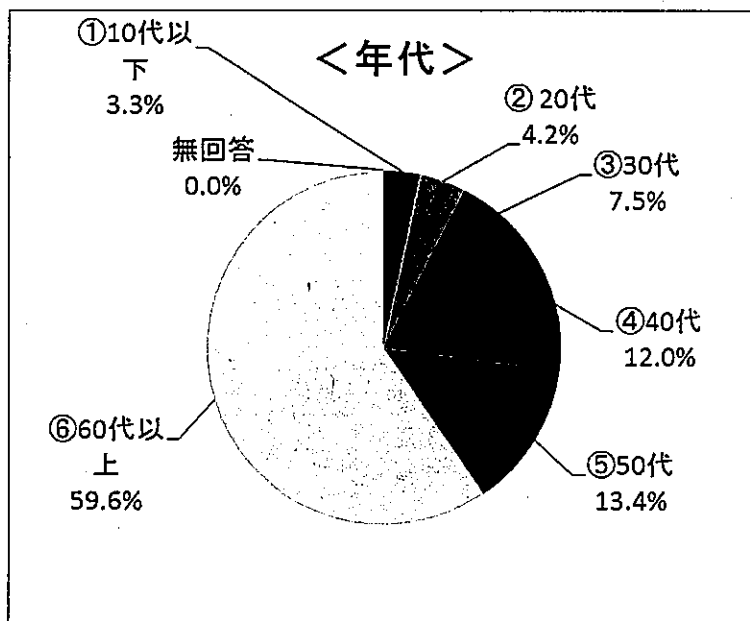
## 5. 注意事項

アンケートにいずれか回答があったものは有効回答とする。「回答拒否」「記入なし」は「無回答」として処理している。「1つのみに○」の質問に複数回答があった場合は「無効」として処理している。アンケートQ(以下「Q」という)5について持っていないと回答しQ6及びQ7に回答がある場合は「無効」とした。Q6はQ5で持っていると回答した件数で構成比を算出した。Q6の集計表の上段は件数、下段は回答件数の合計に対する割合(%)とする。Q7はQ6で0~9回と回答したものについて各項目を集計し、総件数で構成比を算出した。表中の構成比率は小数点第3位以下を四捨五入し小数点第2位表記とし、図(グラフ)の構成比率は小数点第2位を四捨五入し小数点第1位表記とするが、端数処理のため合計は100%にならない場合がある。

## Ⅱ 設問別の結果

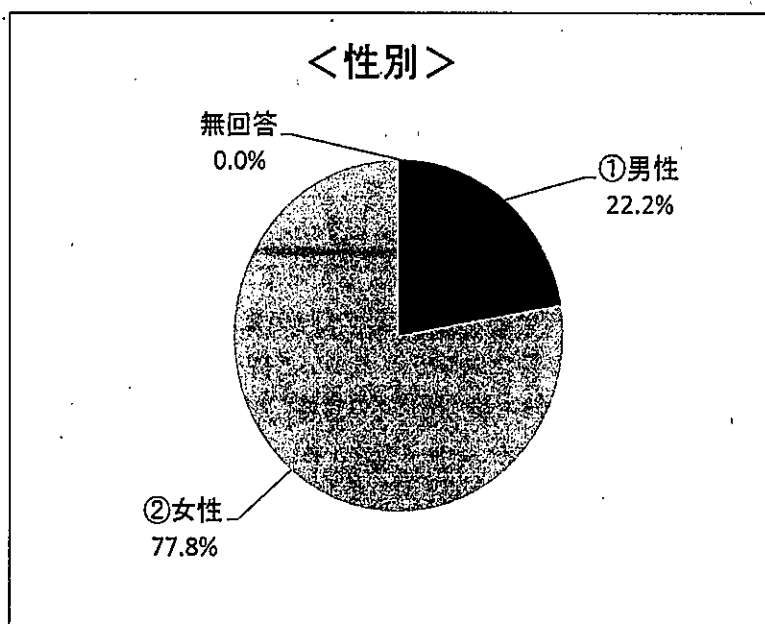
### 1 年代

区分	件数	構成比
① 10代以下	99	3.30%
② 20代	126	4.20%
③ 30代	226	7.53%
④ 40代	361	12.03%
⑤ 50代	401	13.37%
⑥ 60代以上	1,787	59.57%
無回答	0	0.00%
合計	3,000	100.00%



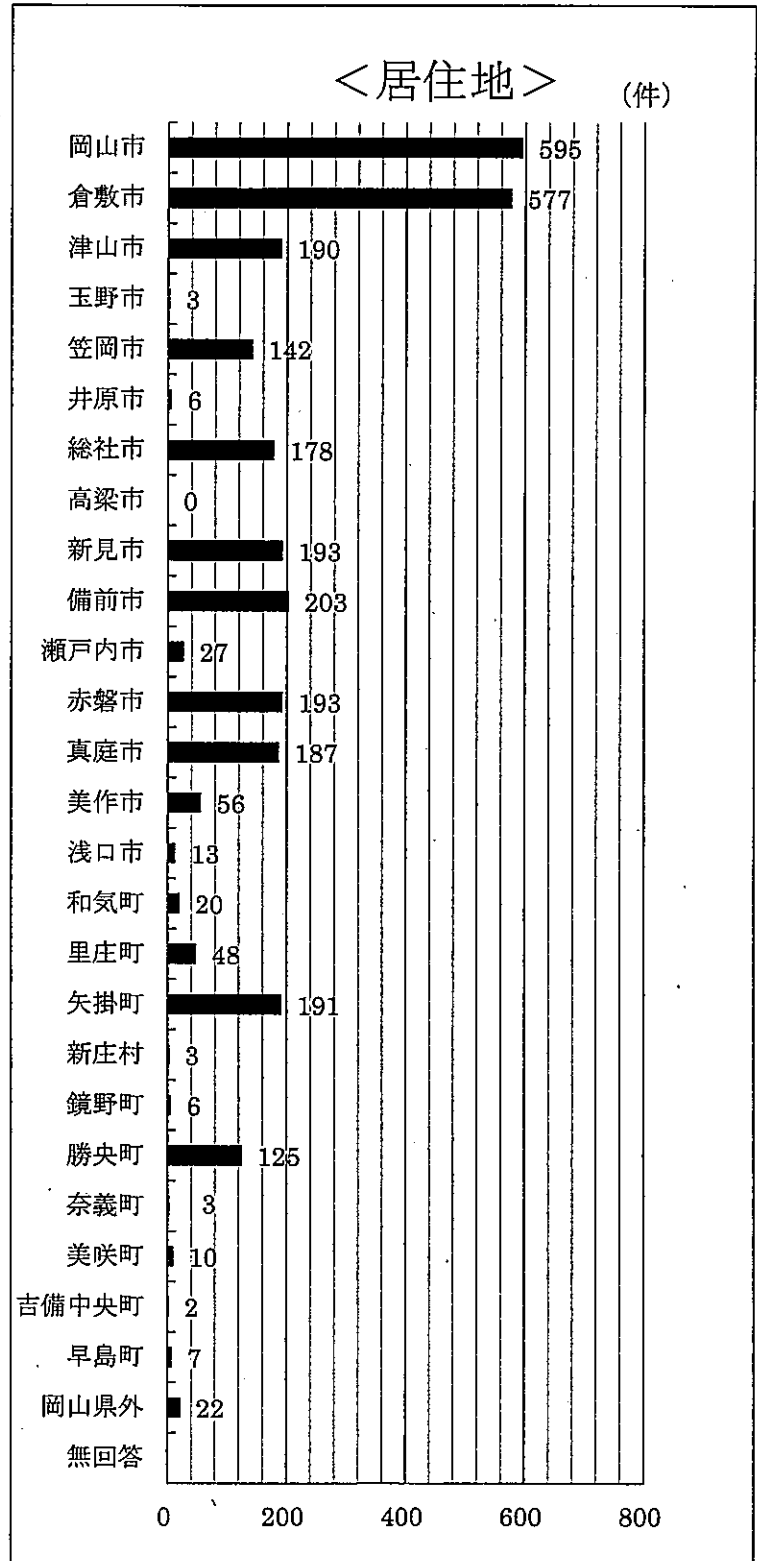
### 2 性別

区分	件数	構成比
① 男性	665	22.17%
② 女性	2,355	77.83%
無回答	0	0.00%
合計	3,000	100.00%



### 3.居住地

市町村名	件数	構成比
岡山市	595	19.83%
倉敷市	577	19.23%
津山市	190	6.33%
玉野市	3	0.10%
笠岡市	142	4.73%
井原市	6	0.20%
総社市	178	5.93%
高梁市	0	0.00%
新見市	193	6.43%
備前市	203	6.77%
瀬戸内市	27	0.90%
赤磐市	193	6.43%
真庭市	187	6.23%
美作市	56	1.87%
浅口市	13	0.43%
和気町	20	0.67%
里庄町	48	1.60%
矢掛町	191	6.37%
新庄村	3	0.10%
鏡野町	6	0.20%
勝央町	125	4.17%
奈義町	3	0.10%
西粟倉村	0	0.00%
久米南町	0	0.00%
美咲町	10	0.33%
吉備中央町	2	0.07%
早島町	7	0.23%
その他(岡山県外)	22	0.73%
無回答	0	0.00%
合計	3,000	100.00%



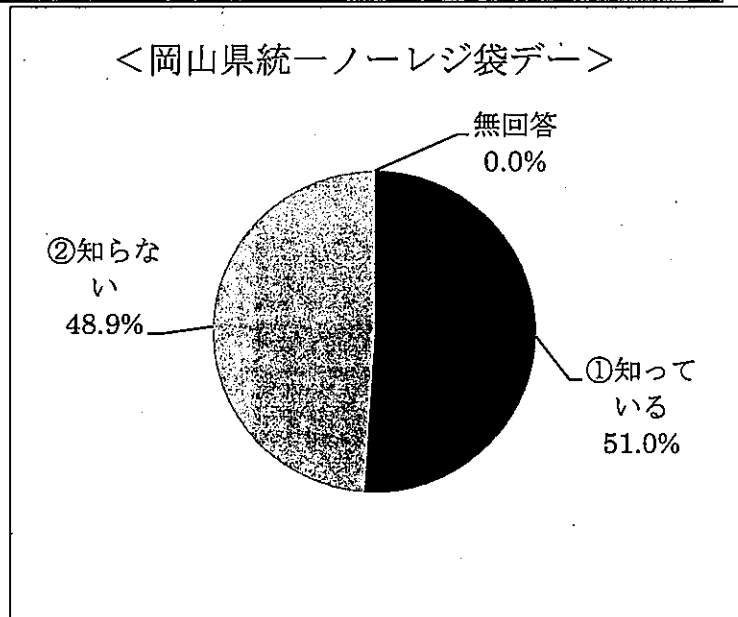
(その他岡山県外)

兵庫県 3、大分県 2、大阪府 2、京都府 2、高知県 2、庄原市 2、大阪市 2、大竹市 1、鹿児島市 1、神戸市 1、島根県 1、西宮市 1、徳島市 1、鳥取県 1

#### 4 岡山県統一ノーレジ袋デー

Q あなたは、平成22年6月から始まった「岡山県統一ノーレジ袋デー(毎月10日)」のことを知っていますか？(1つのみに○)

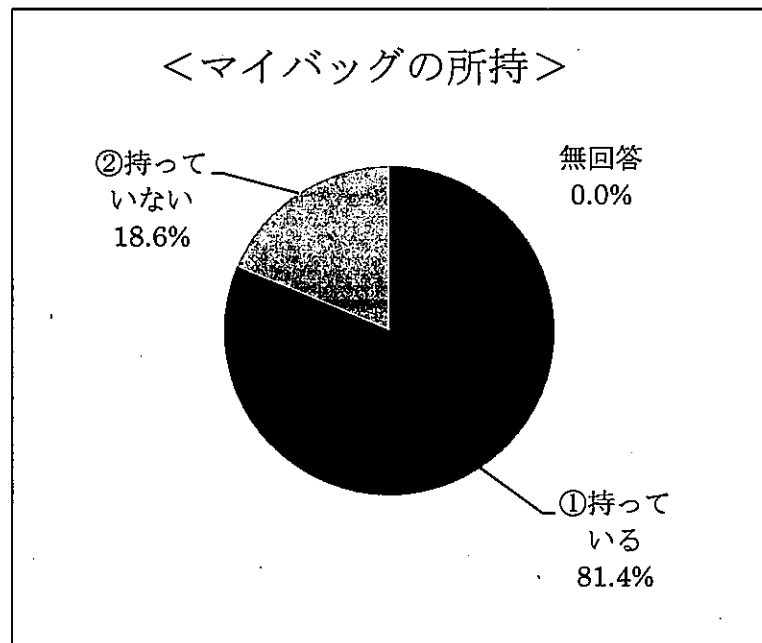
	件数	構成比
①知っている	1,531	51.03%
②知らない	1,468	48.93%
無回答	1	0.03%
合計	3,000	100.00%



#### 5 マイバッグの所持

Q あなたは、買った商品を入れて持ち帰る袋(マイバッグ)やふるしきをお持ちですか？(1つのみに○)

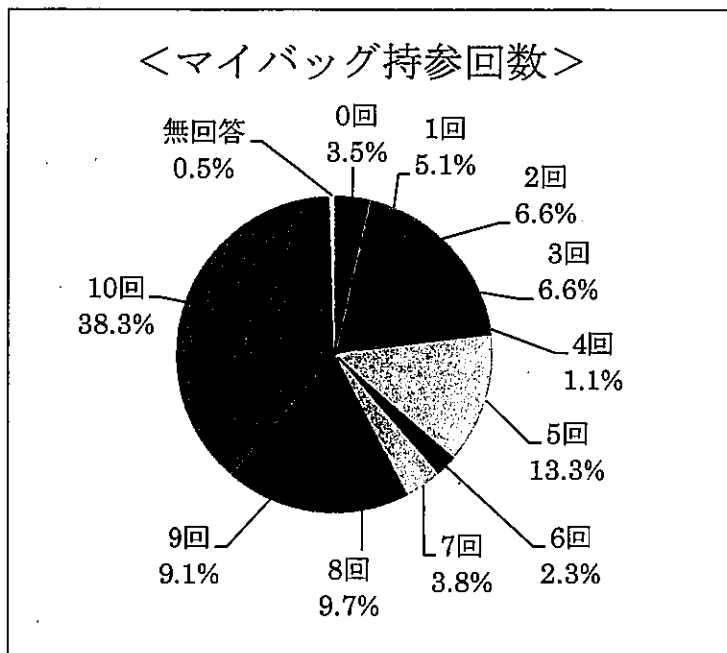
	件数	構成比
①持っている	2,441	81.37%
②持っていない	559	18.63%
無回答	0	0.00%
合計	3,000	100.00%





## 6 マイバッグ持参回数

Q あなたは、買い物のときに、どのくらいの回数マイバッグを持ってお店に行きますか？(買い物10回のうち、マイバッグを持っていく回数)

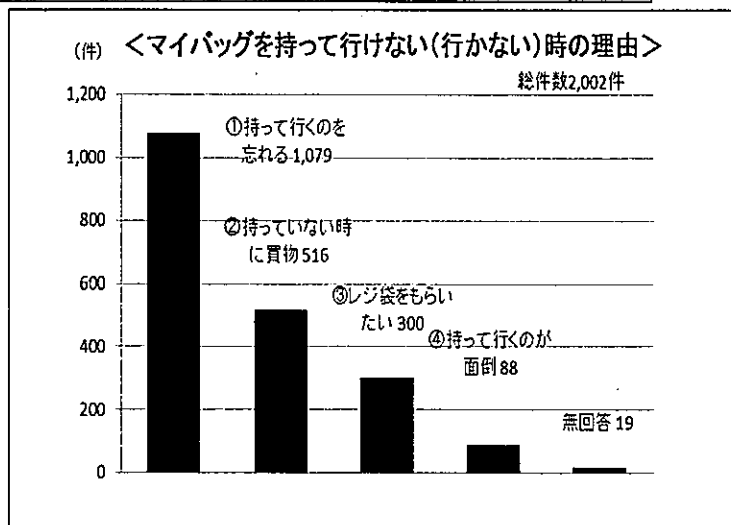


	0回	1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回	8回	9回	10回	無回答	合計
件数	86	125	162	161	28	325	55	92	237	223	934	13	2,441
構成比%	3.52	5.12	6.64	6.60	1.15	13.31	2.25	3.77	9.71	9.14	38.26	0.53	100.00

## 7. マイバッグを持って行けない(行かない)時の理由

Q マイバッグを持って行けない(行かない)時の理由は何ですか？(複数に○)

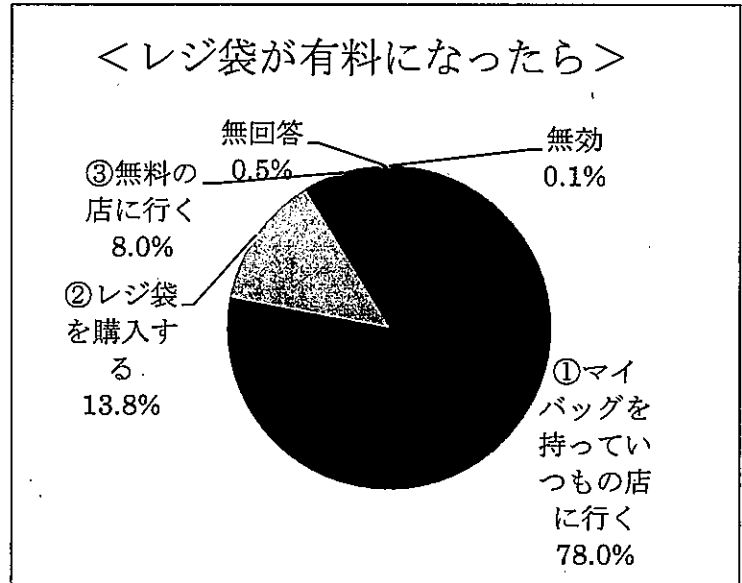
	件数	構成比
① 持って行くのを忘れる	1,079	53.90%
② 持っていない時に買物	516	25.77%
③ レジ袋をもらいたい	300	14.99%
④ 持って行くのが面倒	88	4.40%
無回答	19	0.95%
合計	2,002	100.00%



## 8 お店がレジ袋を有料にした場合

Q あなたは、いつも買い物に行くお店がレジ袋を有料にしたらどうしますか？(1つのみに○)

	件数	構成比
①マイバッグを持っていつもの店に行く	2,340	78.00%
②レジ袋を購入する	401	13.37%
③無料の店に行く	240	8.00%
無回答	15	0.50%
無効(複数回答)	4	0.13%
合計	3,000	100.00%



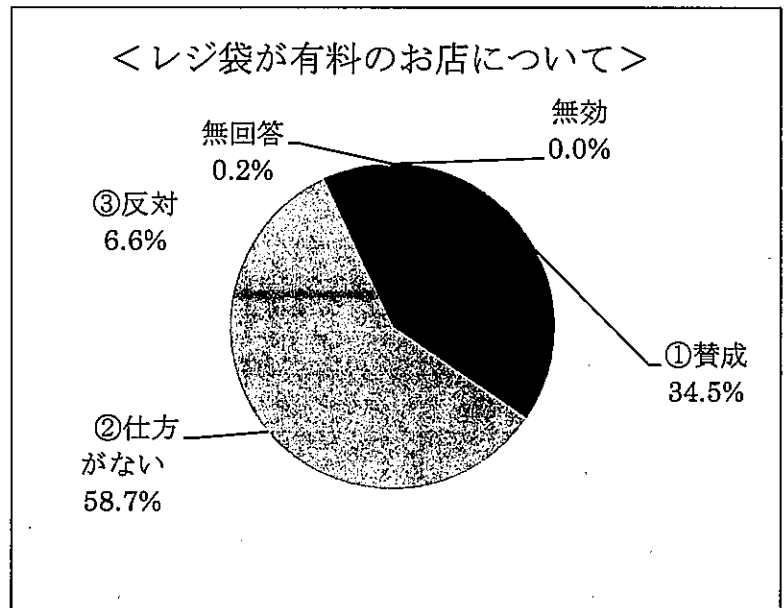
\*無効(複数回答)

①② 2件、①③ 2件

## 9 レジ袋有料店舗

Q. すでにレジ袋を有料にしているお店がありますが、どう思いますか？(1つのみに○)

	件数	構成比
①賛成	1,034	34.47%
②仕方がない	1,761	58.70%
③反対	199	6.63%
無回答	6	0.20%
無効(複数回答)	0	0.00%
合計	3,000	100.00%



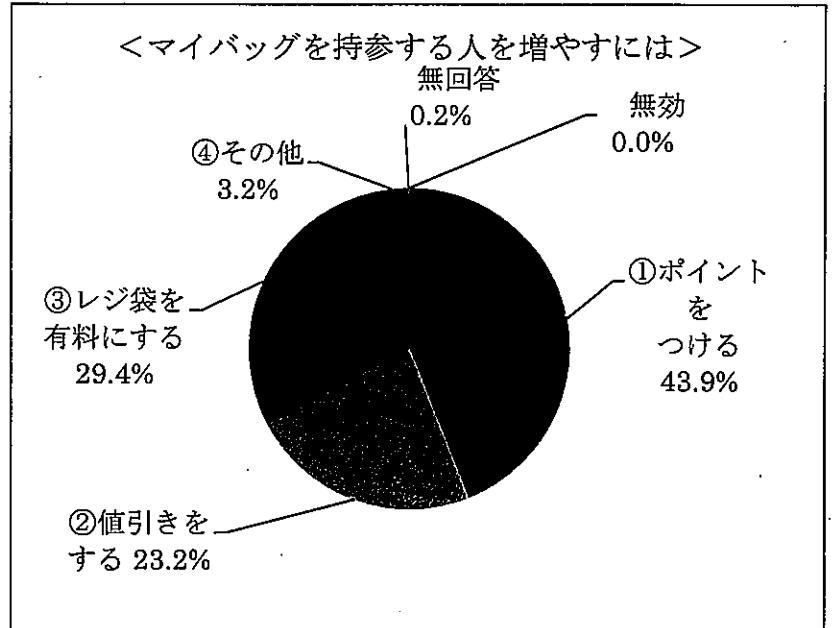
## 10 マイバッグを持参する人を増やすには

Q 買い物のときにマイバッグを持ってお店に行く人を増やすためには、どうすればよいと思いますか？（1つの中に○）

	件数	構成比
①ポイントをつける	1,318	43.93%
②値引きをする	698	23.27%
③レジ袋を有料にする	882	29.40%
④その他	96	3.20%
無回答	5	0.17%
無効(複数回答)	1	0.03%
合計	3,000	100.00%

\*無効(複数回答)

①② 1件



④その他(ほぼ原文)

- ・いろいろあるから
- ・現状希望
- ・マイバックがなぜ必要かしっかり伝える
- ・レジ袋を無くす
- ・マイバックは持っていくべき
- ・特に意見はない
- ・わからない
- ・お店に自分の袋があれば便利
- ・意識改革
- ・その人に考えがあるのでわからない
- ・各自の自覚
- ・レジ袋そのものを置かない
- ・不明
- ・その時考える
- ・ノーレジ袋デーを毎日にする(増やす)
- ・倉敷統一のポイントにしてほしい
- ・安価で質の良いマイバックをお客様に配る
- ・個人の自由

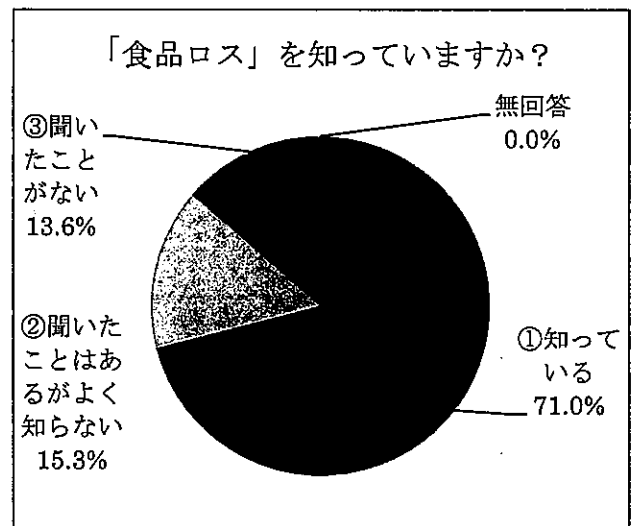
- ・ポイントは1点から使用可能が希望
- ・買い物袋だけでなく他の包装も減らすことを考えてください
- ・有料を高くする
- ・買い物をする人の意識
- ・その時々違う
- ・決めてしまえばいいのでは？
- ・レジ袋を無くす
- ・袋だけでなくビンも！
- ・自由
- ・意識の問題
- ・何もしなくて良い
- ・ポイントをためるとマイバックプレゼント
- ・レジで売る
- ・なぜそうするか広く知ってもらう
- ・買い物をしない
- ・興味がない
- ・本人次第
- ・1袋、5円または10円が良い
- ・広報活動を活発に
- ・マイバックにする理由がわからない
- ・軽いマイバックを作る
- ・万引きを疑われるかもしれません
- ・教育
- ・どうでもよい
- ・みんなの意識改革
- ・なぜマイバックが必要か根本的な理由を知ってもらう必要がある
- ・マイバックを持つことを当たり前と思うよう啓蒙する。
- ・店に置いている袋の値段を上げる
- ・人気キャラ等のプリントされたマイバックを販売する
- ・市町村がエコバックを配る
- ・お店で考えてください
- ・レジ袋を無にする
- ・レジ袋を置かない
- ・総量を規制する
- ・町内での運動
- ・その人々の意識を変えるしかない
- ・自分が気を付けるしかない
- ・マイバックにポイントが付けられるタグがあるといい。
- ・店に行かない
- ・更にPRをする

- ・レジ袋を廃止しマイバックの習慣をつける
- ・害の出ていることを知らせる
- ・レジ袋を無くす
- ・店が良ければいく
- ・商品価格・品質などで対応する
- ・個人の意識の問題い
- ・ポイント・値引を同時に行う
- ・心構え
- ・本人の意識の問題
- ・特になし
- ・そのまま
- ・ダンボールを使う

## 11 「食品ロス」を知っていますか？

Q 「食品ロス」を知っていますか？（1つのみに○）

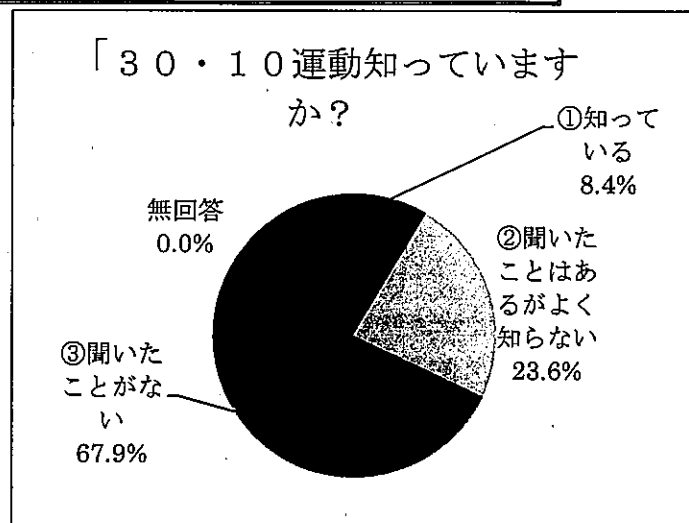
区分	件数	構成比
①知っている	2,130	71.00%
②聞いたことはあるがよく知らない	460	15.33%
③聞いたことがない	409	13.63%
無回答	1	0.03%
合計	3,000	100.00%



## 12 「30・10(さんまる・いちまる)運動」を知っていますか？

Q 「30・10(さんまる・いちまる)運動」を知っていますか？ (1つのみに○)

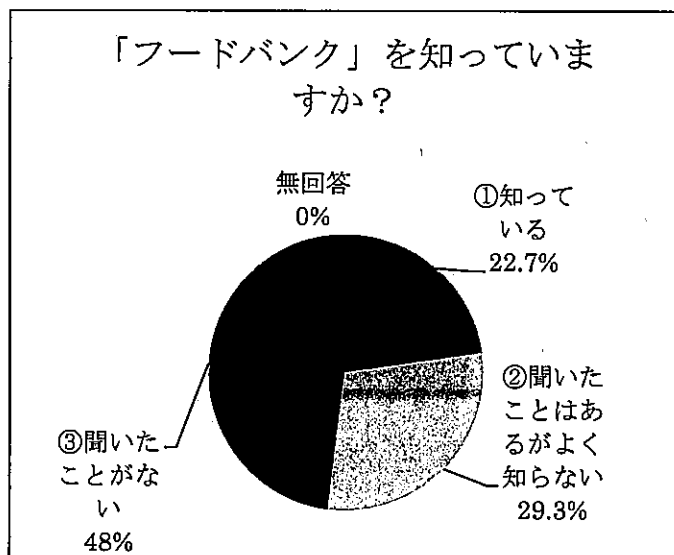
	件数	構成比
①知っている	253	8.43%
②聞いたことはあるがよく知らない	708	23.60%
③聞いたことがない	2,038	67.93%
無回答	1	0.03%
合計	3,000	100.00%



## 13 「フードバンク」を知っていますか？

Q 「フードバンク」を知っていますか？ (1つのみに○)

区分	件数	構成比
①知っている	681	22.70%
②聞いたことはあるがよく知らない	878	29.27%
③聞いたことがない	1,440	48.00%
無回答	1	0.03%
合計	3,000	100.00%



# アンケート



- Q1 あなたはどの年代ですか？（1つのみに○）  
①10代以下 ②20代 ③30代 ④40代 ⑤50代 ⑥60代以上
- Q2 あなたの性別を教えてください。（1つのみに○）  
①男性 ②女性
- Q3. あなたのお住まいの市町村を教えてください。  
\_\_\_\_\_ 市・町・村
- Q4 あなたは、平成22年6月から始まった「岡山県統一ノーレジ袋デー（毎月10日）」の  
ことを知っていますか？（1つのみに○）  
①知っている ②知らない
- Q5 あなたは、買った商品を入れて持ち帰る袋（マイバッグ）やふるしきをお持ちですか？  
（1つのみに○）  
①持っている（Q6へ） ②持っていない（Q8へ）
- Q6 あなたは、買い物のときに、どのくらいの回数マイバッグを持ってお店に行きますか？  
（買い物10回のうち、マイバッグを持って行く回数）  
10回のうち\_\_\_\_\_回くらい（0～9回→Q7へ、10回→Q8へ）
- Q7 マイバッグを持って行けない（行かない）時の理由は何ですか？（複数に○可）  
① マイバッグを持って行くのを忘れる  
② マイバッグを持っていない時に買い物に行く必要がある  
③ レジ袋をもらいたい  
④ マイバッグを持って行くのが面倒
- Q8 あなたは、いつも買い物に行くお店がレジ袋を有料にしたらどうしますか？  
（1つのみに○）  
① 買った商品を入れる袋（マイバッグ）などを持って、いつものお店に行く  
② いつものお店に行き、お金を支払ってレジ袋を買う  
③ レジ袋が無料のお店に行く
- Q9 すでにレジ袋を有料にしているお店がありますが、どう思いますか？（1つのみに○）  
①賛成 ②仕方ない ③反対
- Q10 買い物のときにマイバッグを持ってお店に行く人を増やすためには、どうすればよい  
と思いますか？（1つのみに○）  
①ポイントをつける ②値引きをする ③レジ袋を有料にする  
④その他（\_\_\_\_\_）

【→ウラに続きます】

岡山県・岡山県ごみゼロ社会プロジェクト推進会議

Q11 「食品ロス」を知っていますか？（1つのみに○）

①知っている      ②聞いたことはあるがよく知らない      ③聞いたことがない

Q12 「30・10（さんまる・いちまる）運動」を知っていますか？（1つのみに○）

①知っている      ②聞いたことはあるがよく知らない      ③聞いたことがない

Q13 「フードバンク」を知っていますか？（1つのみに○）

①知っている      ②聞いたことはあるがよく知らない      ③聞いたことがない

ご協力ありがとうございました。



岡山県「ももっちゃん」と「うらっちゃん」

岡山県・岡山県ごみゼロ社会プロジェクト推進会議



令和元年度 おかやま・もったいない!  
小学生ファミリーエコチャレンジコンテスト  
作品募集!

私たちは、とても便利で快適な暮らしをしていますが、貴重な資源を消費するだけでなく、たくさんの「ごみ」を生み出しています。

そこで、岡山県では、**もったいない**精神の普及と3R（スリーアール：リデュース（ごみをもとから減らす）、リユース（繰り返し使う）、リサイクル（資源として再生利用する））に対する意識を高めるため、次のとおり家庭でできる3Rや地球温暖化防止に向けた取組を行う参加者を募集します。

**応募資格** 県内の小学生  
家族と一緒に取り組むこと

■取組期間  
令和元年8月31日までのうち1週間以上

■取組内容  
「もったいないチャレンジャー」として小学生とご家族と一緒に、3Rや地球温暖化防止に向けた取組をし、「報告用紙」に記録します。

- A：ごみゼロチャレンジ  
買い物や食事など、日常生活を通した3Rに向けた取組  
B：温暖化防止チャレンジ  
電気や水の節約など、温暖化防止の取組

■応募方法  
学校を通じて提出してください。  
・応募は報告用紙1人1点としてください。  
※ただし、家族内の兄弟等が同じ取組をした場合は、代表者1人1点とします。  
・取組状況の写真や取組資料などでもできるだけ添付してください。  
・学校内の応募を取りまとめ、応募者名簿（別紙）を添付して送付してください。

**応募締切** 令和元年9月17日（火）必着

■審査  
主催者が委嘱した審査員が審査します。

■表彰  
個人の部、団体の部に、次の賞を贈ります。（賞状及び副賞を贈呈）  
・個人の部  
最優秀賞：1名 優秀賞：5名 努力賞：10名  
・団体の部  
最優秀賞：1学校 優秀賞：若干校

受賞者は、学校名、学年、氏名を公表しますので、ご了承ください。

応募者全員に  
参加賞  
(マイバッグ)を  
プレゼント♪

■表彰式等  
表彰式：12月に岡山市内で開催（予定）  
作品展示会：県内3箇所（予定）

■応募作品の取扱い等  
応募作品の一切の権利は、主催者に帰属し、返却しません。  
受賞作品は、岡山県で管理し、広報等に活用します。



(イメージ)

<お問い合わせ・応募作品送付先>  
〒700-8570 岡山市北区内山下2-4-6  
岡山県環境文化部循環型社会推進課内  
「おかやま・もったいない！  
小学生ファミリー・エコチャレンジコンテスト」係  
電話：086-226-7306 FAX：086-224-2271  
<http://www.pref.okayama.jp/soshiki/30>  
報告用紙等ダウンロードできます。

たくさんのご応募  
お待ちしております。



©岡山県「ももっち・うらっちと仲間たち」

**産業廃棄物処理税活用事業**

岡山県では、産業廃棄物の処分量に応じて、事業者課税し、廃棄物の抑制やリサイクルの推進に活用しています。



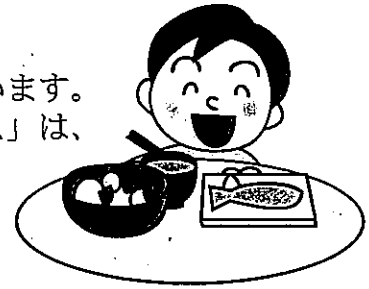
わたしたちの日々の生活  
ちょっとした「もったいない」の積み重ねが環境  
保全に大きな効果を生み出します。  
さあ、みなさんも「もったいない」でエコライフを  
始めましょう。

## 知って気づいてエコな情報

### ○年間の「食品ロス」量は、約646万トン！

日本では、年間約2,842万トンの食品廃棄物等が出されています。  
このうち、食べられるのに捨てられる、いわゆる「食品ロス」は、  
約646万トンにも及びます。

※環境省、農林水産省 HP 参照

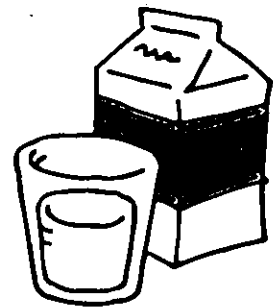


### ○牛乳パック6枚で、トイレットペーパーが1つできます！

飲み物用の紙パックの生産量は年間約70億個。日本人  
1人あたり約58個の紙パックを、1年間に使っている  
計算になります。(1週間に1個程度。)

これを、そのまま捨てないで、紙の原料などに使え  
たらいいですね。牛乳パック6枚あれば、トイレット  
ペーパーが1つできるそうですよ。

※「全国パック連」HP 参照

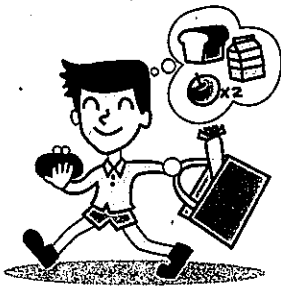


### ○日本のレジ袋の使用量、1人が1日に1枚使うと、年間38万トン！

日本のレジ袋の使用量は、年間約38万トンと推計されていま  
す。これは、日本全国で約470億枚、国民1人1日1枚ほど使  
っている計算です。

レジ袋の使用を減らすため、全国各地で買い物袋を持参する  
「マイバッグ運動」が展開されています。

さらに、積極的な地域やお店などでは、レジ袋の無料配布中止  
や、レジ袋の辞退者への割引サービスなど、さまざまな取り組  
みが進められています。

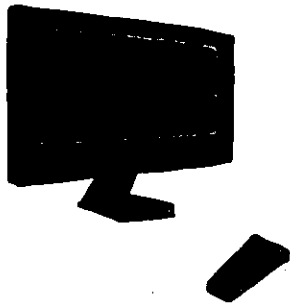


### ○蛇口から水を5秒出しっぱなしにすると1リットル！

蛇口から流れる水は、1秒でコップ1杯分(約200cc)。  
5秒も流しっぱなしにすると、1リットルも無駄に流れていくんです。  
日本人が1年間に飲む炭酸飲料は1人平均で約24リットルと  
推計されていますから、わずか2分間蛇口を開け放しに  
しておいただけで、同じ量の水を流していることになるわけです。



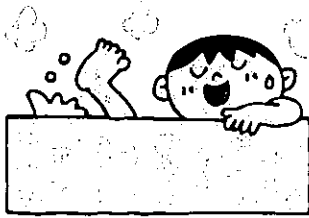
○知らないうちに、電力が...



リモコンをピッと押せば、パッと付くテレビ。でもそのために、テレビはあなたが見ていない間も常にスタンバイ中。この間に消費している電力が「待機電力（待機時消費電力）」と呼ばれます。

平均的な家庭の待機電力量は、全消費電力量の7.3%という調査結果も。

○毎年、お風呂から捨てるお金が1万円！



浴槽の容積は約200リットル。毎日お風呂のお湯を張り替えれば、年間の使用量は約73,000リットル。

この分の水を有効活用すれば、水道料金が1,400円/10m<sup>3</sup>とすると、年間で10,220円分の水が節約できる計算です。

お風呂の残り湯は、洗濯や庭の水まき、洗車などに有効活用することを考えたいですね。

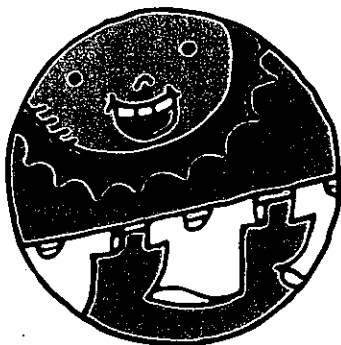
○一人が1年間に9kg捨てているものは？

あなたが無気なく捨てている服、でも、日本全国では、年間約100万トンが捨てられると推計されています。一人あたりにすると、年間約9kgの服を捨てていることとなります。捨てられた服のうち、リサイクルされるのは5~10%程度と推測されており、そのほとんどが焼却されたり、埋め立てられています。

流行だからといって、安易に新しい服を買っては、古い服を捨てていませんか？



○晴れた日は干す。自然エネルギーを使ってみましょう！



お子さんの洗濯物など、急いで乾かさなくてはならないものがあるときには便利な乾燥機。でも、消費電力はとても大きいのです。

天気の良い日には、乾燥機を使わずに外で天日干し。特に、日中2~3時までが気温も高く、湿度も低いので乾燥しやすく、また紫外線による殺菌効果も期待できます。風通しがよいところでは、効果倍増です。

こんな昔ながらの乾燥法も、自然エネルギーを活用したエコライフの実践につながります。

※個別に参照先等を明記していないものは、(一財)環境イノベーション情報機構が運用するEICネットのHPより引用しています。

## おかやま・もったいない！小学生ファミリーエコチャレンジコンテスト 応募者名簿

学校名※ \_\_\_\_\_ 小学校 \_\_\_\_\_ 担当者氏名 ※ \_\_\_\_\_

住 所※ \_\_\_\_\_ 連絡先(TEL)※ \_\_\_\_\_

(FAX)※ \_\_\_\_\_

( \_\_\_\_\_ 学年)

番号	氏 名
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	

番号	氏 名
21	
22	
23	
24	
25	
26	
27	
28	
29	
30	
31	
32	
33	
34	
35	
36	
37	
38	
39	
40	

○必須事項(※部分)は必ず記入してください。

○各学年ごとに名簿を作成し、一連番号をつけてください。

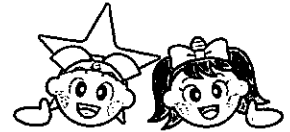
○名前は誤字・脱字のないよう、ご注意ください。

様式は岡山県循環型社会推進課のホームページからダウンロードできます。

<http://www.pref.okayama.jp/soshiki/30/>

令和元年度

「おかやま・もったいない!小学生ファミリー  
エコチャレンジコンテスト」 報告用紙



©岡山県「ももっち・うらっち」

家族で取り組んだ「もったいないチャレンジ」の結果を報告します。

提出日：令和元年 月 日

<small>がっこうめい がくねん</small> <b>学校名/学年</b>	小学校 第 学年
もったいないチャレンジャー (ふりがな) <b>氏名</b>	

1. 「もったいないチャレンジ」に挑戦した期間は、いつでしたか？

令和元年 月 日( ) ~ 月 日( ) の1週間

\* または、( ) 日間

(注) 8月31日までの間で、連続して家にいる週を選んで決めてください。基本は1週間ですが、できればもっと長い期間取り組んでみてください。(1週間以上のときは\*に日数を書いてください。)

2. 協力してもらった家族は、誰ですか？

お父さん・お母さん・きょうだい( )・おじいちゃん・おばあちゃん・  
その他( )

(注) 協力してもらった人に○印をしてください。きょうだいに手伝ってもらった場合は、( )の中に、お姉さん、弟など、手伝ってもらった人を書いてください。

3. チャレンジを始める前の1週間に、家庭から出した「ア. 燃えるごみ」と「イ. 資源回収に出した資源物」について、それぞれの重さを教えてください。

ア. 燃えるごみ 重さ \_\_\_\_\_ kg

※重さがはかれないとき \_\_\_\_\_ 袋 枚分

イ. 資源回収に出した資源物 重さ \_\_\_\_\_ kg

(注) 重さをはかれないときは、出した袋の数を書いてください。  
イには、それぞれの資源物の重さの合計を書いてください。期間中に資源回収がないときは、いま分けて  
いる資源物の重さを書いてください。

※チャレンジした後と比べて、重さ(量)が変わらなくても数字は気にしないでください。  
(チャレンジで何をしたか、どんな工夫ができたかが一番大切です。)

## 4. チャレンジャーとして、1週間で挑戦したこと

- 注)・挑戦したことの左の□にチェック(☑印)をしてください。☑をつける数は、いくつあってもかまいません。  
・お家の人がいっしょに協力したことで、☑をつけてかまいません。  
・ごみゼロチャレンジ・温暖化防止チャレンジのうち、どちらかだけでもかまいません。できる範囲で挑戦してください。  
・( )があるところには、内容を書いてください。

### A) ごみゼロチャレンジ〔41項目〕

#### 1) 食事をするときや作るときの工夫〔15〕

##### ア. 食事をするとき

- 食べ残しをしなかったり、好き嫌いをせずに食べるようにした
- 紙皿や紙コップなどの使い捨て商品を使わないようにした
- お店で食べるとき、食べきれだけの量をたのんだ
- 外で食べるとき、割りばしを使わず、マイはしを持ち歩くようにした
- 外に出るとき、水筒を持ち歩き、ペットボトルなどの飲み物を買わないようにした

##### イ. 食事を作るとき

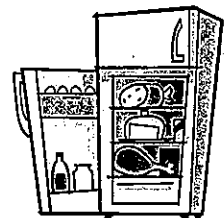
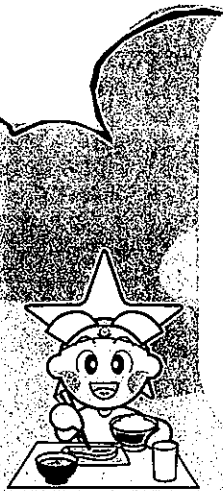
- 食べ残しをなくすため、料理は余分な量を作らないようにした
- 野菜などは使いきり、調理くずを出さないようにした
- 余った食材は、他の料理に使うなどむだなく活用した

##### ウ. 食事が終わったとき

- 生ごみは、たい肥として利用したり、家の庭に埋めるようにした
- 生ごみは、水をよく切ってからごみに出すようにした
- 生ごみを排水(はいすい)に流さないようにした

##### エ. その他食事やキッチンでのちょっとした工夫

- 賞味・消費期限(しょうみ・しょうひきげん)をこまめにチェックした
- 冷蔵庫や収納庫(しゅうのうこ)を、点検する日をつかった
- 食器(しょつき)を洗った水や米のとぎ汁を、庭木の水やりなどに使用した
- 天ぷら油を資源回収(しげんかいしゅう)に出したり、石けんを作ったりして、そのまま排水(はいすい)に流さないようにした



## 2) 買い物をするときの工夫 [15]

### ア. 長く使える商品などを選ぶ

- 同じ商品でも、なるべく長く使える商品を選んだ
- 流行(りゅうこう)にとらわれず、あきのこない商品を選ぶようにした

### イ. 計画的に買い物をする

- 買うものをメモして、店に行くようにした
- 買う前に、本当に必要かどうかを考えてから買うようにした
- おもちゃやテレビゲームを買うのがまんした

### ウ. マイバッグの持参など、買い物する前からごみを減らす工夫をする

- マイバッグを店に持って行き、レジ袋(ふくろ)や紙袋をもらうのをことわった  
(家族合計の回数:      回)
- 包装紙(ほうそうし)やブックカバーを店でことわった  
(家族合計の回数:      回)
- 使い捨ての割りばし、スプーン、ストローなどを店でことわった  
(家族合計の回数:      回)

### エ. ごみになる量が少ない商品や環境(かんきょう)にやさしい商品を買う

- 洗って何度も使えるリターナブルびんを優先(ゆうせん)して買った  
[例:牛乳びん]
- 洗剤(せんざい)などのつめかえ商品を買った(物:                      )
- 環境(かんきょう)にやさしいエコマークのついた商品を買った  
(物:                      )
- ノートやトイレトペーパーは再生紙(さいせいし)で作られた商品を買った
- 野菜などは、有機栽培(ゆうきさいばい)や地元のものを買うようにした

### オ. その他買い物についてのちょっとした工夫

- 使い捨ての商品はできるだけ買わないようにした
- ごみを減らしたり、リサイクルに取り組む店(エコショップ)を利用した



### 3) 生活の知恵と工夫 [11]

#### ア. ごみをなるべく出さない生活をする(リデュース)

- 広告、チラシ、カレンダーなどの裏面をメモ用紙に使うようにした

#### ウ. ごみになるものであっても大切な資源として活用する(リサイクル)

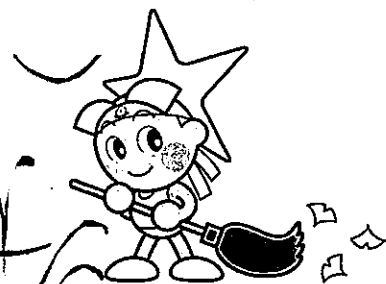
- 新聞、雑誌(ざっし)、牛乳パック、食品トレー、ダンボールを、資源回収(しげんかいしゅう)などに出した
- かん、びん、ペットボトルを分別(ぶんべつ)して、資源回収(しげんかいしゅう)などに出した
- 包装紙(ほうそうし)や紙ばこなどの雑紙(ざつがみ)も、捨てずに資源回収(しげんかいしゅう)などに出した

#### イ. ごみになるものであっても使えるものは再使用する(リユース)

- 親戚(しんせき)や友人たちと、いらなくなった洋服などを交換した
- 故障(こしょう)したり、こわれた物を修理して使った(物)
- ペットボトルは、捨てずにお茶などを入れて使うようにした

#### エ. その他ごみについて生活面でのちょっとした工夫

- 外に出たとき、ごみはできるだけ持ち帰るようにした
- 家族でごみを減らす方法やふだんの手伝いなどを話し合った
- 自分の部屋をはじめ、家の中を整理整頓(せいりせいとん)した
- 文房具やものを捨てる前に、まだ使えるかどうかを考えた





## B) 温暖化防止チャレンジ〔23項目〕

### 1) 電気の節約などの工夫[13]

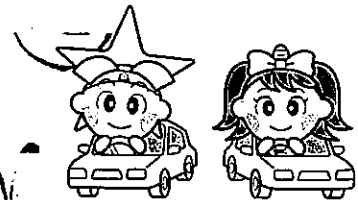
- 使わない部屋の電気は、こまめに消すようにした
- 見ていないテレビは消すなど、つけっぱなしにしないようにした
- ゲームをするときは、時間を決めてするようにした
- エアコンを使うのをがまんしたり、扇風機(せんぷうき)を使うようにした
- 冷房(れいぼう)の温度を28℃以上に設定(せってい)した
- エアコンのフィルターを掃除(そうじ)した
- 緑のカーテンになる植物をうえた
- 寝る前や長時間使わないとき、家電製品のコンセントを抜くようにした
- 部屋を片づけてから、掃除機(そうじき)をかけるようにした
- 入浴後に浴槽(よくそう)にフタをしたり、お風呂に続けて入るようにした
- 冷蔵庫(れいぞうこ)と壁の間にすきまをあけた
- 冷蔵庫(れいぞうこ)は、何を取り出すか決めてから開け、すぐに閉めるようにした
- 冷蔵庫(れいぞうこ)にもものをたくさん詰めこみすぎないようにした

### 2) 水の節約などの工夫[5]

- 歯みがきやシャワーのとき、水を出しっぱなしにしないようにした
- 料理を作ったり後かたづけのとき、水を出しっぱなしにしないようにした
- 鍋(なべ)や皿に残ったよごれは、ふき取ってから洗うようにした
- お風呂の残り湯は、洗濯(せんたく)や庭の水やりなどに使うようにした
- 洗濯(せんたく)はできるだけまとめて洗うようにした

### 3) 自動車に乗るときの工夫 (主に大人)[5]

- マイカーではなく、バスや電車などの公共交通機関(こうきょうこうつうきかん)を利用するようにした
- 近くの用事は、歩いて行ったり、自転車を利用するようにした
- 停車(ていしゃ)など車が止まっているときは、エンジンを切るようにした
- 車はゆっくり発進し、スピードを急に上げないようにした
- 車のエアコンを冷やしすぎないようにした



**5. もったいないチャレンジ日記**

期間中がんばってチャレンジしたこと、自分や家族が考えた取組などを書いてください。(どんなことでもかまいません。)

例

8月 1 日 木曜日 天気( 晴れ )  
買い物に行くとき、エコバッグを持って行ってレジ袋をもらわなかった。  
洗い物の手伝いをするとき、ソースやドレッシングがついてよごれたお皿を野菜やくだものの皮でふいてから洗った。

①

月 日 曜日 天気( )

②

月 日 曜日 天気( )

③

月 日 曜日 天気( )

④

月 日 曜日 天気( )

⑤

月 日 曜日 天気( )

⑥

月 日 曜日 天気( )

⑦

月 日 曜日 天気( )

6. チャレンジした1週間に、<sup>かてい</sup>家庭から出した「ア. 燃えるごみ」と「イ. 資源回収に出した資源物」について、それぞれの重さを教えてください。

ア. 燃えるごみ 重さ \_\_\_\_\_ kg

※重さがかねないとき \_\_\_\_\_ 枚袋 \_\_\_\_\_ 枚分

イ. <sup>しげんかいしゅう</sup>資源回収に出した<sup>しげんぶつ</sup>資源物 重さ \_\_\_\_\_ kg

(注) 重さをはかれないときは、出した袋の数を書いてください。  
イには、それぞれの資源物の重さの合計を書いてください。  
期間中に資源回収がないときは、いま分けて  
いる資源物の重さを書いてください。

※チャレンジする前と比べて、重さ(量)が変わらなくても数字は気にしないでください。  
(チャレンジで何をしたか、どんな工夫ができたかが一番大切です。)

7. 「もったいないチャレンジ(4. チャレンジャーとして、1週間で<sup>ちようせん</sup>挑戦したこと)」でチェックした数を教えてください。

A) ごみゼロチャレンジ [41項目中] \_\_\_\_\_ 項目

B) 温暖化防止チャレンジ [23項目中] \_\_\_\_\_ 項目

合 計 \_\_\_\_\_ 項目

☆ 「もったいないチャレンジ」<sup>いんしやう</sup>、がんばったね！  
一番大変だったことや、印象に残っていることなど、どんなことでもいいので、  
気がついたことや感じたことなど教えてください。

☆お家の方の感想を、ここに書いてもらってください。  
(お子さんの様子や声かけの工夫、アイデアや気づいた点など、どんなことでもかまいません。)



「もったいないチャレンジ」に協力くださったご家族のみなさん、  
どうもありがとうございました。

☆「もったいないチャレンジ」の活躍・奮闘ぶりを記録した写真があったら、  
この下に貼ってください。(資料などもありましたら、別につけてください。)

(注)別の用紙でもかまいません。ただし、模造紙(788×1091mm)1枚までの大きさでお願いします。