

# ごみ減量チェックシート

(目指せ 1日 マイナス53グラム)

区分	行動内容	
朝	<input type="checkbox"/>	朝食を残さず食べる
	<input type="checkbox"/>	食後のお茶は、マイカップ又はマイボトルを使用
	<input type="checkbox"/>	新聞は電子版
	<input type="checkbox"/>	拭き掃除は、雑巾又はレンタルモップ
昼	<input type="checkbox"/>	食器や箸が使い捨てでない店、又はお弁当でランチ
	<input type="checkbox"/>	ランチは残さず食べる
	<input type="checkbox"/>	食後のコーヒーは、マイカップ又はマイボトル
	<input type="checkbox"/>	雑誌は電子版
	<input type="checkbox"/>	不要になったものを捨てず、友人等に譲る
	<input type="checkbox"/>	食器が使い捨てでない店で、午後のお茶
	<input type="checkbox"/>	ドリンクのテイクアウトは、マイボトル
	<input type="checkbox"/>	寒い時は、充電式カイロを使用
	<input type="checkbox"/>	買い物は、マイバッグを持参
	<input type="checkbox"/>	簡易包装又は、詰め替えの商品を選んで購入
<input type="checkbox"/>	雑貨やインテリアは、長く使えるものを選んで購入	
夜	<input type="checkbox"/>	夕飯を残さず食べる
	<input type="checkbox"/>	生ごみ処理機器等で、生ごみを堆肥化
	<input type="checkbox"/>	生ごみを乾燥又は、水切りしてから捨てる
本日の減量値		g

★行動及び減量値は一例です。