

第2章

身近なところから行動しよう

エコチェックテスト

あなたが、どれだけエコライフを実践しているか確認するためにテストにチャレンジしてみましょう。循環型社会、低炭素社会、自然共生社会の3分野に分けていますので、どの分野の取組が足りないか確認できます。チェックしていく中で、今まで自分では気にならなかった取組が出てきたら、今一度考えてみましょう。

循環型社会

- シャンプーや洗剤などは、詰め替え用の商品を選びます。
- レジ袋は断り、マイバッグを使います。
- 必要なものを必要な量だけ買います。
- 長く使えるものを選びます。
- 過剰包装や使い捨て商品の購入を控えます。
- 自治体のごみ出しルールをきちんと守ります。
- 道具、家具などは壊れたらすぐに捨てずに、修理して長く使用します。
- リサイクル工房やフリーマーケットを活用し、再使用(リユース)に努めます。
- ごみを道端で捨てることなどはしません。
- エコマークがついた再生原料使用製品などの環境に配慮した製品を選びます。

低炭素社会

- 不必要な電灯や冷暖房器具はこまめに消します。
- 部屋の冷暖房を控えめにします。
- シャワーのお湯や、洗顔や歯みがきの時に水道を流しっぱなしにしません。
- 電気製品を長時間使用しないときは、主電源を切ったりコンセントを抜きます。
- カーテンやブラインドなどを利用し、窓からの熱の出入りを防ぐようにします。
- 自動車を運転する際は、経済速度を心がけ、急発進、急加速をしません。
- 近所への買い物は、徒歩や自転車でいきます。
- 太陽熱の利用や太陽光発電設備の導入が可能な場合は、導入を図ります。
- 緑のカーテンで夏の室温を下げます。
- 自動車を使う場合、カーシェアリングの利用を検討します。

自然共生社会

- 旬のもの、地のものを選んで購入します。
- 生きものを最後まで責任を持って育てます。
- 間伐材を使用する等環境に配慮した商品を優先的に購入します。
- 身近な生きものを観察したり、外に出て自然とふれあいます。
- 希少な動植物をみかけたら、採取や捕獲を控えます。
- できるだけ農薬や化学肥料の使用量が少ない農作物を選んでいきます。
- 自然の再生・保全活動にすすんで参加します。

さらにステップアップする上では、行政や事業者、NPO・市民団体との協働を進めていくことが重要です。

コラム

3R行動見える化ツール

3R行動の効果を計算してみよう

3R行動の効果をかんたんに知るために

環境省では、ユーザーアンケートなどから得た調査結果や最新の3Rの取り組みを基に、3R行動の効果を、様々な分野のデータや科学的知見をもとに、簡単に計算できるツール「3R行動見える化ツール」を開発しました。このツールは、環境省ウェブサイト上で公開されており、どこでも利用することができます。

【環境省 3R行動見える化ツール】 環境省

3R行動効果の計算例

身近な紙、プラスチックなど、3R行動を実施してマイライフを豊かに、地域の環境も豊かにします。例えば、1枚のマイズル紙の回収を促進したり、プラスチック容器（洗剤ボトルやペットボトル）を再利用することで、減らした分は、その3R行動による環境へのメリットがどれだけの削減されたかがわかります。環境省環境効果ツール「3R行動見える化ツール」で計算してみましょう。

【3R行動の計算】 3R行動を実施した場合の削減効果の計算結果

3R行動の種類	削減効果	削減率
資源削減	100%	100%
資源リサイクル	100%	100%
資源削減	100%	100%

- 天然資源削減効果** 3R行動によって、天然資源の消費量がどれくらい削減されたかを表します。
- 資源リサイクル効果** 3R行動によって、資源のリサイクル率がどれくらい向上したかを表します。
- 廃棄物削減効果** 3R行動によって、廃棄物の量がどれくらい削減されたかを表します。
- 二次資源削減効果** 3R行動によって、廃棄物の量を削減することで、二次資源の削減率をどれくらい削減されたかを表します。

このように3R行動見える化ツールを利用することで、簡単に3R行動の効果を数値的に表すことができます。

環境省 環境省の提供する「3R行動見える化ツール」のツールを使用しています

(出典) 環境省パンフレット

環境省では、3R行動の環境負荷低減効果を数字で表すことのできる「3R行動見える化ツール」を作成しています。 http://www.env.go.jp/recycle/circul/3r_visu-tool.html