

## 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

- unnecessary 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みます。
- 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の調査で実施されている3Rの取り組みを形目別で、3R行動見える化ツールのデータベースで公開されています。このデータベースに基づいて、簡単に計算できる3R行動見える化ツール「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います。ご利用いただけます。

【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3R、買い物をする際に、3R行動を実施してマイバッグを再利用、お菓子の包装紙を回収します。例えば、1枚のマイバッグを再利用したとすると、プラスチックごみ削減（減量効果は60%）を削減効果として算出することができます。その3R行動による環境への貢献がどれほど大きいかを知ることができます。環境省環境効果測定「3R行動見える化ツール」で計算してみましょう。

3R行動の種類	削減効果	削減率
マイバッグの再利用	プラスチックごみ削減効果	60%
お菓子の包装紙の回収	プラスチックごみ削減効果	60%
マイバッグの再利用	プラスチックごみ削減効果	60%
お菓子の包装紙の回収	プラスチックごみ削減効果	60%

- 1 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のくらい削減されたかを算出します。
- 2 環境汚染削減効果** 3R行動によって発生した廃棄物の量の削減がどれほど大きいかを算出します。
- 3 最終処分削減効果** 3R行動によって、最終処分場へ送られた廃棄物の量の削減がどれほど大きいかを算出します。
- 4 二酸化炭素削減効果** 3R行動によって、最終消費の過程にも二酸化炭素の削減がどれほど大きいかを算出します。この二酸化炭素削減効果は、ライフサイクル全体に適用して算出された削減率で表されています。

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行動の効果を具体的に算出することができます。

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](http://www.env.go.jp/recycle/circul/3r_visu-tool.html)