

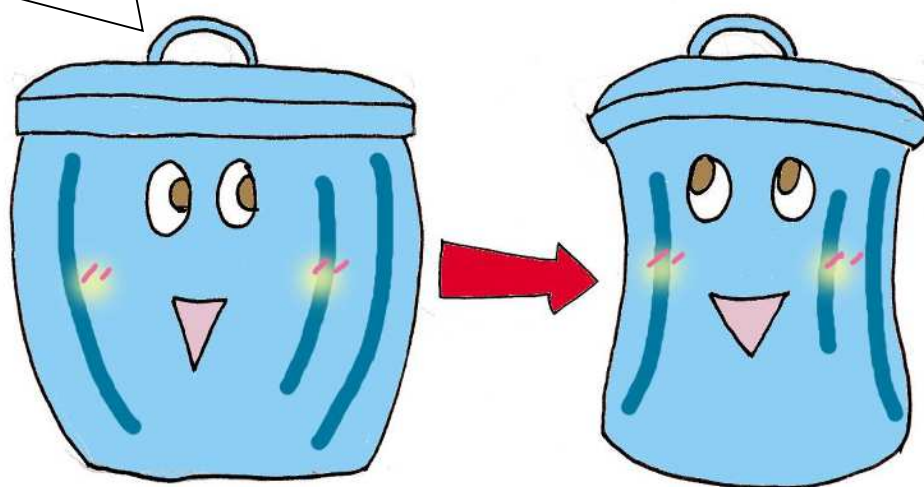
ごみダイエット家計簿

～環境にやさしい取り組みへご協力をお願いします！～

現在江東区では、区民の皆さまのごみ減量、資源の有効利用への意識の高まりなどから一定のごみ減量の成果が出ておりますが、まだまだ減量が必要な状況です。

ごみは私たちのちょっとした工夫と心がけで減らすことができます。そこで、ごみダイエット家計簿を通じて、皆さまに環境にやさしい取り組みのお手伝いをしていただければと思います。

ごみダイエットにトライしてみよう！



こんなに
スリムに！

このパンフレットは、「ごみダイエット家計簿実践編」と「ごみダイエットの基礎知識編」の2部構成となっています。「実践編」では、実際に自分の排出する資源・ごみの量を記録してごみダイエットに取り組んでいただきます。「基礎知識編」は、ごみ減量の具体的な事例や、有効な情報を掲載しています。ごみダイエットのステップアップにぜひご活用ください！

2週間記録をつけていただいた方には、ステキなエコグッズを贈呈いたします！



1 ごみダイエット家計簿実践編

ごみダイエット家計簿

早速「ごみダイエット家計簿」を活用して、
ごみダイエットをスタートしてみましょう！
ごみダイエットの成功のキは、
自分が出している資源・ごみの量を知ることです。



ごみダイエット家計簿の使い方

①5ページの「ごみダイエットチェックシート」で、取り組み前のダイエット度をチェックしてみましょう。

②資源とごみの排出量を、種類別に計量・記録しましょう！

- ・資源、ごみの回収日ごとに、その日に出す量を記入例にならって記入しましょう。
- ・月ごとの減量のポイントをヒントにごみの減量を目指しましょう。
- ・重量への換算は、ごみの袋を持って体重計で重さを量り、そこから自分の体重を差し引いて計算する方法があります。計量するのが大変な方は袋数の記録から始めてみてください。

③目標を決めて、ごみダイエットに挑戦しましょう！

- ・最初の2ヶ月は、2ステップでTRY！
ステップ1「資源・ごみを正しく分別」⇒ ステップ2「5Rでごみ減量」の順番に取り組みましょう。
- ・3ヶ月目からは、自分なりの「ごみ減量目標」を考えてみましょう。

④毎週つけている家計簿・チェックシートで、ごみダイエットの成果を実感！

- ・1ヶ月目から3ヶ月目までの毎週の資源・ごみの量を見比べて取り組みの成果を見てみましょう。
- さらに、5ページの「ごみダイエットチェックシート」で取り組み後をチェックし、取り組み前と比較しましょう。

ごみ収集日 燃やすごみ 燃やさないごみ 資源 プラスチック
月曜日 本曜日 隔週 水曜日 火曜日 土曜日

記入例

お住まいの地域の資源・ごみ
を出す曜日を記入します。

月刊目標 資源・ごみを正しく分別

		第1週		第2週		月間目標を決めましょう。 1ヶ月目～2ヶ月目には月間目標が入っていますが、自分で目標を設定してみるのもよいでしょう。						合計
ごみ												
燃やすごみ	回収回	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目	
	重量(g)	3,500g	2,500g	3,450g	2,500g	3,330g	2,400g	2,980g	2,300g			22,960g
	袋数	2袋	1袋	2袋	1袋	2袋	1袋	1袋	1袋			11袋
燃やさないごみ	重量(g)	550g				500g				g		1,050g
	袋数	1/2袋				1袋				1袋		1袋
リサイクル		毎週の各資源・ごみの収集日ごとの重量、袋数等を記録します。										
資源	古紙	1束		1束		束		2束		束		4束
	びん	12本		3本		2本		5本		本		22本
	かん	2本		本		本		17本		本		19本
	ペットボトル	6本		7本		2本		1本		本		16本
	発泡トレイ・発泡スチロール	4個		4個		1個		個		個		9個
	プラスチック	2袋		3袋		4袋		3袋		袋		12袋

～減量のポイント～

ステップ1「資源・ごみを正しく分別」

①最初に分別方法を確認してみましょう。

資源、ごみは以下のように分別されます。

- 燃 や す ご み → 生ごみ、ゴム製品、紙おむつ等
- 燃 や さ ない ご み → ガラス製品、金属類、汚れの落ちないびん・かん、スプレーかん等
- 粗 大 ご み → おおむね一辺が30cm以上の家具や寝具等
- 資 源 → 古紙、びん、かん、ペットボトル、発泡スチロール
プラスチック等

②資源を正しく分別しましょう。

ごみとして出していた資源をリサイクルにまわしましょう。

(例) トイレットペーパーの芯、ティッシュの箱、封筒等は雑がみ(古紙)としてリサイクル可能です。

また、ただ資源として出すだけではなく、適正な状態で資源に出すことも大切です。

(例) ペットボトルのラベル、キャップは外してプラスチックとして出しましょう。

汚れの付いたびん、かんは水で軽く洗い、汚れを落としてから出しましょう。

ただし、汚れが落ちない場合は、燃やさないごみとして出しましょう。

資源・ごみを正しく分別することにより、「ごみ」となるものは減っていきます！



※資源・ごみの分別方法の詳細については『家庭用 資源・ごみの分け方・出し方』をご覧ください。

ごみ収集日	燃やすごみ	燃やさないごみ	資源	プラスチック
	曜日	曜日 隔週	曜日	曜日

1ヶ月目

月間目標

資源・ごみを正しく分別

		第1週		第2週		第3週		第4週		第5週		合計
ごみ												
燃やすごみ	回収回	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目	
	重量(g)	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	袋数	袋	袋	袋	袋	袋	袋	袋	袋	袋	袋	
燃やさないごみ	重量(g)	g				g				g		g
	袋数	袋				袋				袋		袋
リサイクル												
資源	古紙	束		束		束		束		束		束
	びん	本		本		本		本		本		本
	かん	本		本		本		本		本		本
	ペットボトル	本		本		本		本		本		本
	発泡トレイ・発泡スチロール	個		個		個		個		個		個
プラスチック		袋		袋		袋		袋		袋		袋

～減量のポイント～

ステップ2「5Rでごみ減量」

以下の5Rを実践して、ごみの減量を目指しましょう！！

- | | | |
|-------------------|------|--|
| ①Refuse
リフューズ | 断る | ： ごみのもととなるものを買わない、もらわないようにし、必要なものだけを選びましょう。 |
| ②Reduce
リデュース | 発生抑制 | ： ごみとなるものを減らしたら、次は不用となるものを減らしましょう。物を大切につかい、一度使ったら最後まで使いましょう。生ごみは絞るなどして出来るだけ水分を減らしましょう。 |
| ③Reuse
リユース | 再使用 | ： 使用できるものはできるだけ繰り返し使いましょう。不用となってもまだ使えるものをリサイクルショップに引き取ってもらうのも良いでしょう。 |
| ④Repair
リペア | 修理 | ： 壊れたものはできるだけ修理して使いましょう。家具、おもちゃ、衣類等直して使える物はたくさんあります。身近な物を探してみましょう。 |
| ⑤Recycle
リサイクル | 再生利用 | ： 資源として排出できる不用物をリサイクルし、不用物を有効活用しましょう。区収集以外にも集団回収、店舗回収等様々なリサイクルルートを利用しましょう。 |

※7ページ「ごみダイエットの基礎知識編」で5Rをより詳細に解説しています。

ごみ収集日

燃やすごみ

燃やさないごみ

資源

プラスチック

曜日

曜日

隔週

曜日

曜日

曜日

2ヶ月目

月間目標

5Rでごみ減量

		第1週		第2週		第3週		第4週		第5週		合計	
ごみ													
燃やすごみ	回収回	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目		
	重量(g)	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
	袋数	袋	袋	袋	袋	袋	袋	袋	袋	袋	袋		
燃やさないごみ	重量(g)	g				g				g		g	
	袋数	袋				袋				袋		袋	
リサイクル													
資源	古紙	束		束		束		束		束		束	
	びん	本		本		本		本		本		本	
	かん	本		本		本		本		本		本	
	ペットボトル	本		本		本		本		本		本	
	発泡トレイ・発泡スチロール	個		個		個		個		個		個	
プラスチック		袋		袋		袋		袋		袋		袋	



エコグッズがもらえるよ！

3ヶ月目以降も実践される方は、新たな目標を設定し、さらなるごみ減量に取り組みましょう！

月間目標

ごみ収集日

燃やすごみ

燃やさないごみ

資源

プラスチック

曜日

曜日 隔週

曜日

曜日

曜日

3ヶ月目

		第1週		第2週		第3週		第4週		第5週		合計	
ごみ													
燃やすごみ	回収回	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目		
	重量(g)	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		g
	袋数	袋	袋	袋	袋	袋	袋	袋	袋	袋	袋		袋
燃やさないごみ	重量(g)	g				g				g		g	
	袋数	袋				袋				袋		袋	
リサイクル													
資源	古紙	束		束		束		束		束		束	
	びん	本		本		本		本		本		本	
	かん	本		本		本		本		本		本	
	ペットボトル	本		本		本		本		本		本	
	発泡トレイ・発泡スチロール	個		個		個		個		個		個	
プラスチック		袋		袋		袋		袋		袋		袋	

ご協力ありがとうございました！



僕たちは、5Rを推進する5R隊

ごみダイエットチェックシート

～ごみ減量のための15のチェック～

あなたのごみダイエット達成度は？○か×か印をつけてみましょう！

No.	質 問	取り組み前	取り組み後
1	「もったいない」の気持ちで、ものを大切に使っている。		
2	買い物にはマイバッグ(買い物袋)を持参して、レジ袋は利用しない。		
3	買いすぎや無駄がないように気をつけて、計画的な買い物をしている。		
4	いらない包装や割り箸、ストローなどは断っている。		
5	冷蔵庫の中をチェックしてから買い物に行く。		
6	詰め替えできる商品を利用している。		
7	おもちゃや電化製品などが壊れたときは、修理している。		
8	リサイクルショップやフリーマーケットを利用している。		
9	洋服や空き容器など、不用になったものはリメイクして別の用途で使っている。		
10	ビールや清涼飲料水は繰り返し使えるリターナブルびんを使っている。		
11	資源とごみは、きちんと分けて出している。		
12	ノートや菓子箱、包装紙などの「雑がみ」は、古紙の資源回収に出している。		
13	地域の集団回収や、スーパー店頭等での資源回収に協力している。		
14	生ごみは、水分をよく切って捨てたり、堆肥化等をしている。		
15	ちょっとした工夫で、ごみは減らせると思っている。		
合計	○の数はいくつですか？		

判

定

○が10～15個



ごみダイエット成功！

達人を目指して、ごみ減量を続けましょう！

○が5～9個



成功まであと一歩

5Rで、ごみダイエットに挑戦しましょう！

○が0～4個



ダイエット成功にはまだ遠い！

ごみダイエットの基礎知識を復習しましょう。

次ページに解説がごさいます。

ごみダイエツチェックシート ~解説編~

質問	1	2	3	4	5
	「もったいない」の気持ちで、ものを大切に使っている。	買い物にはマイバッグ(買い物袋)を持参して、レジ袋は利用しない。	買いすぎや無駄がないように気をつけて、計画的な買い物をしている。	いらぬ包装や割り箸、ストローなどは断っている。	冷蔵庫の中をチェックしてから買い物へ行く。
解説	「ものを大切にする」ことを心がけて、5Rに取り組みましょう。 	レジ袋を削減することができます。マイバッグは小さく折りたたんで、かばんの中に入れておくと便利です。 	安いからつい買っちゃった!...なんて経験ありませんか?無駄な買い物をなくして、環境にやさしい生活を送りましょう。 	すぐにいらなくなるものは断り、マイ箸やマイボトルを持参しましょう。 	冷蔵庫の中を確認してから買い物へ行けば、重複して買うなど、買いすぎを防ぐことができます。 
質問	6	7	8	9	10
	詰め替えできる商品を利用している。	おもちゃや電化製品などが壊れたときは、修理している。	リサイクルショップやフリーマーケットを利用している。	洋服や空き容器など、不用になったものはリメイクして別の用途で使っている。	ビールや清涼飲料水は繰り返し使えるリターナブルびんを使っている。
解説	シャンプーなどの容器は中身を詰め替えて繰り返し使いましょ。容器を活用してごみの削減を! 	面倒だから...と捨てたりしないで、手入れをしたり、修理をしながら、大切に使いましょ。 	リサイクルショップやフリーマーケットを利用して、いらなくなった人から欲しい人へ、バトンタッチしましょ! 	洋服をリメイクする、布でぞうきんをつくる...など、色々工夫して再利用しましょ。 	リターナブルびんは、何度も使用できるリユースの代表選手です。お店に返して繰り返し使いましょ。 
質問	11	12	13	14	15
	資源とごみは、きちんと分けて出している。	ノートや菓子箱、包装紙などの「雑がみ」は、古紙の資源回収に出している。	地域の集団回収や、スーパー店頭等での資源回収に協力している。	生ごみは、水分をよく切って捨てたり、堆肥化等をしている。	ちょっとした工夫で、ごみは減らせると思っている。
解説	「混ぜればごみ、分ければ資源」。資源として生かすためには、正しく分別して回収場所に出すことが肝心です。 	燃やすごみとして捨てられていることが多い「雑がみ」。きちんと分けて、資源回収に出しましょ。 	集団回収や、店頭回収など、様々なリサイクルの取り組みが進んでいます。積極的に協力しましょ。 	家庭の燃やすごみの約40%は生ごみです。よく水を切って捨てるだけでもごみの量は減ります。 	千里の道も一歩から。無理せずできることから始めるのが、ごみダイエツ成功の秘訣です。 



2 ごみダイエットの基礎知識編 ～キーワードは「3R」から「5R」へ～



ごみを減らすための、Rではじまる3つの行動のことを「3R」といいます。^{リデュース}Reduce(発生抑制)、^{リユース}Reuse(再使用)、^{リサイクル}Recycle(再生利用)という、この3つのRが、ごみを減らして環境を大切にする社会をつくるための基本的なキーワードとなっていますが、江東区はこの3Rをより具体的に、次の2つのR、^{リフューズ}Refuse(断る)、^{リペア}Repair(修理)を加えた「5R」を推進しています。

5Rを実践して、あなたのごみを減量しましょう！

^{リフューズ}(1)Refuse(断る:ごみになるものを断ること)

ごみの量を減らすためには、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。例えば、マイバックを持参してレジ袋を利用しないなど、ごみになるものは買わない・もらわないようにして、本当に必要なものだけを選択することを心がけましょう。

リフューズは、ごみを減らすだけでなく、資源を浪費しないので環境にもやさしいのです。

【 リフューズの例 】

☆普段の買い物を見直す



「もの」が私たちの生活に入る最初の場面が、「買い物」です。「ごみをつくらない」ことを常に心がけましょう。ものを買ったり、もらったりするときは、本当に必要かよく考えてみましょう。

無駄のない買い物で、ごみとなるものができるだけ発生しないようにしましょう！

☆マイ容器を使いましょう

買い物をするときは、マイバックを持参しましょう。また、割り箸やストロー、使い捨てのスプーンなど使い捨て製品は、すぐごみになってしまうので使用を控えましょう。お気に入りのマイ箸やマイボトルを用意してみてもいいでしょう。



レジ袋や割り箸、紙コップなどの使い捨て製品の削減はごみの減量だけでなく、原料である天然資源を守ることもあります。



☆過剰包装は断る

包装紙や袋は、商品を出したらすぐ捨ててしまうことがほとんどです。必要のない包装や袋などは、「いりません」と断りましょう。

☆不要なものはもらわない

試供品など無料で配布しているものは、本当に必要なものでしょうか。タダでもらっても、すぐにごみ箱に行くようなことがないよう、もらう前に少し考えてみましょう。

^{リデュース} (2) Reduce (発生抑制: ごみを発生させないこと)

ごみとなりうるものを減らしたら、次は、“もったいない”の気持ちで「不用となるもの(ごみ)を出るだけ減らし」、なるべくごみが発生しないようにしましょう。

「もったいない」とは、「そのものの値打ちが活かされず無駄になるのが惜しい」という意味の言葉です。単にものを使い惜しむのではなく、ものを生かして、値打ちを余すことなく使い切る、「ものを大切にする生活」に通じる言葉だといえます。

【 リデュースの例 】

☆必要なものを必要な量だけ購入する

はかり売りを利用することで、無駄のない買い物が出来ます。

☆食品を買いすぎない、作りすぎない、食べ残さない

生ごみを捨てる時は、水をぎゅっとひとしぼりするだけでも、重量がかなり減ります。

☆流行に左右されない品質のよいものを選ぶ

例えば、服を買う場合、流行を追うだけでなく長く着られるものを選びましょう。

☆レンタルも考えてみる

ベビー用品や旅行用品のように、一定の期間しか使わないものは、購入しないで、レンタル品を活用することも一つの方法です。

☆詰め替え製品を活用する

詰め替え製品は、容器を繰り返し使うことができるので、容器ごみを減らすことができます。



^{リユース} (3) Reuse(再使用:ものを繰り返し使うこと)

ものを繰り返し使うことは、新たなごみを生み出さない生活の基本です。

まだ使えるものを捨てる…とてももったいない話ですね。これでは、ごみは増えるばかりです。不用品なものは、必要としている方に譲るなどして、活用しましょう。



【 リユースの例 】

☆リサイクルショップ・フリーマーケット・ハザードを利用する

不用になったものも、必要としている人の手に渡れば、活用してもらうことができます。リサイクルショップやフリーマーケットなどを上手に利用して、不用品をリユースしましょう。

区ホームページでは、リサイクルショップの情報を提供しています。

・区内のリサイクルショップ情報のホームページアドレス

<https://www.city.koto.lg.jp/381104/kurashi/gomi/risaikuru/26256.html>



☆リターナブルびんを使用する



ビールびん・牛乳びんなどのリターナブルびんは、お店で回収した後、メーカーの工場などで洗浄し、何度も使用することができます。リターナブルびんを使用しましょう。

☆「繰り返し、大切に使う」工夫を考える

使い終わった容器や包装紙は、他の使い道を考えて工夫する。(例:牛乳パックで小物入れを作る。ペットボトルでおもちゃを作る。包装紙はブックカバーにする。古くなった服は雑巾にする。)・・・など、アイデア次第で、ものの使い道はどんどん広がります。節約も兼ねて、楽しみながらリユースに取り組みましょう！

区では、各家庭や職場、学校において日ごろ取り組んでいることや工夫していることなどで、区民の皆さまも実際に取り組むことができそうなアイデアや、継続的に取り組みやすいアイデアを募集し、応募されたアイデアを紹介しています。

・ごみ減量アイデア「わたしのごみダイエット」のホームページアドレス

<https://www.city.koto.lg.jp/381104/kurashi/gomi/5r/22241.html>



^リ^ペ^ア (4)Repair(修理:ものを修理して使うこと)

壊れたものは、修理をしてできるだけ長く使いましょう。

【 リペアの例 】

☆修理して長く使う

電化製品や家具・おもちゃなど修理すればまだ使えるものを、面倒だからと捨てていませんか？修理や手入れをしながら、気に入ったものを長い間、大切に使いましょう。服や靴下も簡単な修理で破れも直すことができます。



^リ^サ^イ^ク^ル (5)Recycle(再生利用:資源として再生利用すること)

これまでの4Rを行っても出てしまう不用物は、リサイクルすることで有効利用を図ります。

「混ぜればごみ・分ければ資源」とよく言われるように、正しい分別がリサイクルの基本です。資源の分け方や出し方をもう一度確認して、積極的にリサイクルに取り組みましょう。

【 リサイクルの例 】

☆資源を正しく分けて、回収場所に出す

ごみ集積所では、古紙、びん、かん、ペットボトル、発泡トレイ・発泡スチロール、プラスチックを資源として回収しています。資源を出すときには、資源とごみの分け方・出し方のルールを守って出しましょう。



ごみの組成を調査したところ、菓子箱や包装紙、チラシや紙袋などの「雑がみ」が、ごみとしてたくさん捨てられていました。リサイクルが可能な紙類は、古紙回収に出してリサイクルしましょう。

区のホームページから、資源とごみの分け方や収集日など、ごみに関する質問に的確に回答してくれる、家庭ごみチャットボットへアクセスできます。

また、AI(人工知能)によるごみの分別検索サービスで確認することもできます。

- ・江東区 家庭ごみチャットボットのホームページアドレス

<https://chatbot-city-koto.ai8341.jp/garbage/>

- ・AI(人工知能)によるごみの分別検索サービス「江東ごみナビ」

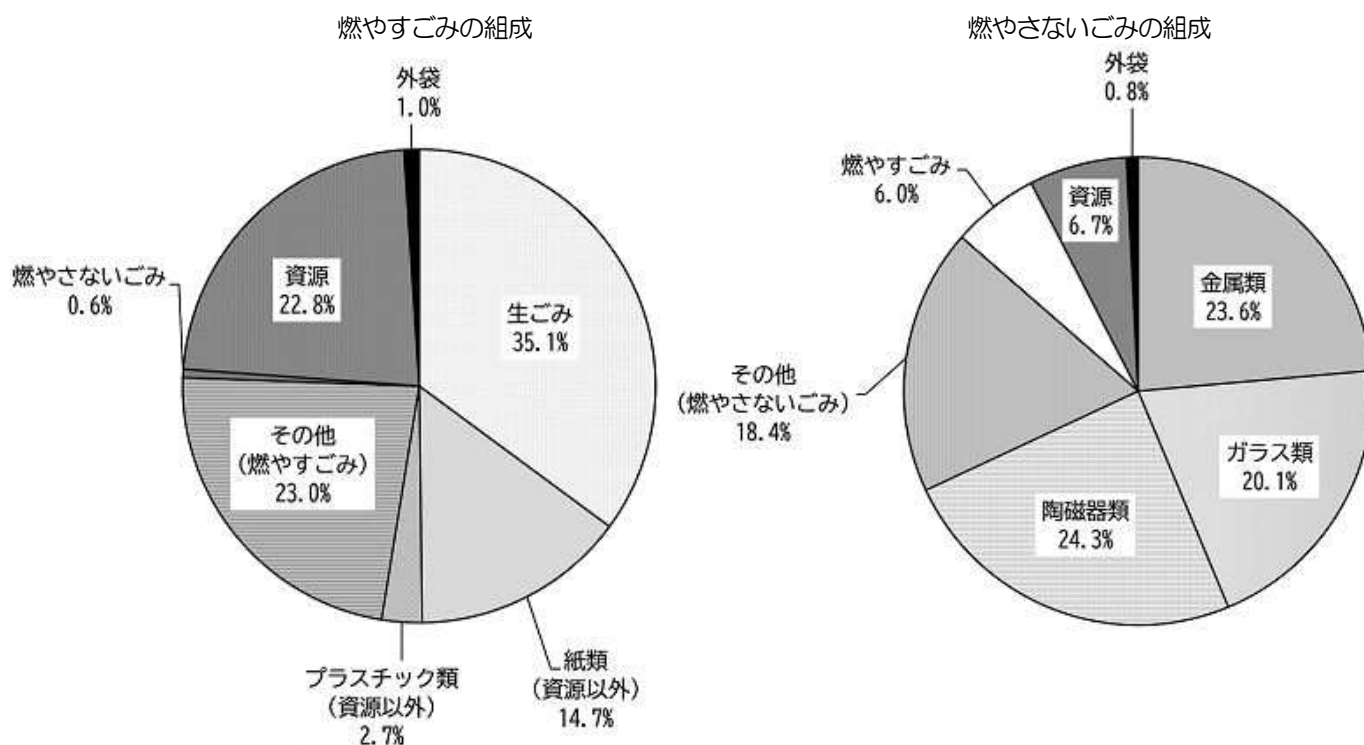
※江東ごみナビはLINE アプリをインストールのうえ右のQRからお進みください。

家庭ごみチャットボット



☆家庭ごみの組成

令和 7 年度の江東区の家庭ごみの組成調査では、燃やすごみの約 35%を生ごみが占め、約 23%を資源が占めています。（※端数処理の関係で、合計が 100%にならない場合があります。）



☆地域の集団回収や、スーパー店頭等での資源回収、色々なリサイクル活動に参加する



リサイクル活動は、ごみ集積所での資源回収だけではありません。地域の集団回収や、スーパー店頭等での資源回収など、資源の回収場所や出し方を確認して、積極的に参加しましょう。

☆生ごみを減量する（燃やすごみの約 40%が生ごみです！）

また、家庭用のコンポストなどで堆肥化し、減量することもできます。堆肥化できない場合でも、生ごみは水分が多いため、しっかり水切りすると、減量することができます。



区では、生ごみ減量資器材を無償で提供し、区民の皆さんに生ごみ減量活動に御協力いただいております。

・生ごみ減量・堆肥化のホームページ

<https://www.city.koto.lg.jp/381104/kurashi/gomi/genryo/91755.html>



～モノの重さはどれくらい？～

区では、令和4年に策定した一般廃棄物処理基本計画において、区民1人あたり1日の区収集ごみ量を令和2年度の480gから令和13年度までには391g（89gの減量）を目標にしています。令和5年度末時点では、区民1人あたり1日の区収集ごみ量は438gとなっており、目標まであと47gの減量が必要です。どのくらい減らすと目標達成できるでしょうか？



ペットボトルのふた
1.2g



ペットボトル2リットル
47 g
ペットボトル500ml
23 g



牛乳パック 1リットル
30 g
牛乳パック 500ml
20 g



アルミ缶350ml 15 g
アルミ缶500ml 20 g



ビール瓶大 600g
ビール瓶小 400g



新聞1日分 200 g



乾電池単一 97g
単二 45g
単三 18g



スチール缶190g缶 32 g



区民が出す生ごみ1日分の量
（推計）150g/日・人

★食べ残しを減らすと、生ごみになる量も減らせます。

茶碗1杯・約132gなど

★生ごみには水分が多く含まれています。捨てる前のひとしぼりでかなり軽くなります。

※ 各品目ともおよその重さを示しています。

ごみダイエット家計簿

平成20年3月発行

平成28年5月改訂

平成29年6月改訂

令和元年7月改訂

令和3年6月改訂

令和4年6月改訂

令和5年6月改訂

令和6年6月改訂

令和7年6月改訂

令和8年5月改訂



編集発行 江東区環境清掃部清掃リサイクル課

江東区東陽4-11-28

電話 (3647) 9181