

あなたの

エコチェック表

～地球にやさしい ライフスタイルを考えてみましょう～

岡山医療生協は、SDGs（サステナブルデベロプメントゴールズ 持続可能な開発目標）にとりくんでいます。17 分野の中で、特に今大きな危機に直面しているのが、環境問題です。そして総合病院岡山協立病院は、GGHH（グリーングローバル&ヘルシーホスピタルズ）に加盟しています。GGHH は、病院、医療施設、保健医療システム、および関連組織からなる国際ネットワークであり、環境への負荷を減らし、公衆衛生と環境の健康・環境衛生を促進することに取り組んでいます。わたしたち一人ひとりができることを、このチェック表を活用して考えてみましょう。

①

ゴミチェック（20 点）

	項 目	4 点	2 点	0 点
1	ゴミは分別をして出していますか(プラごみ分別がすすんでいます)	はい	時々	いいえ
2	牛乳パック・トレー・ペットボトルなどリサイクルに出していますか	はい	時々	いいえ
3	包装の少ない物を選ぶなどゴミを減らす工夫をしていますか (リフューズ)	はい	時々	いいえ
4	外出する時はマイボトルを使用していますか	はい	時々	いいえ
5	生ごみを減らす工夫をしていますか コンポストなど (リデュース)	はい	時々	いいえ
			小計	

②

エネルギーチェック（20 点）

	項 目	4 点	2 点	0 点
1	こまめに明かりを消していますか	はい	時々	いいえ
2	使わない時電化製品の電源は切っていますか	はい	時々	いいえ
3	省エネ型のLED照明に切り替えていますか	はい	一部	いいえ
4	近隣への外出は徒歩か自転車で行っていますか	はい	時々	いいえ
5	再生可能エネルギー100%の電力会社について関心がありますか	はい	少し	いいえ
			小計	

③

食チェック（20 点）

	項 目	4 点	2 点	0 点
1	旬を意識して野菜や果物を食べていますか	はい	時々	いいえ
2	原材料や消費期限を確認して購入していますか	はい	時々	いいえ
3	余分な食品を買わないように気をつけていますか (リフューズ)	はい	時々	いいえ
4	買った食材を使い切っていますか (リデュース)	はい	時々	いいえ
5	産地や加工工程を意識していますか (トレーサビリティ※2)	はい	時々	いいえ
			小計	

④

水チェック（20 点）

	項 目	4 点	2 点	0 点
1	お湯や水を流しっぱなしにしないで、こまめに止めていますか	はい	時々	いいえ
2	食器などの油汚れを拭きとって洗っていますか	はい	時々	いいえ
3	台所や洗濯で石鹼洗剤※3 を使っていますか	はい	時々	いいえ
4	ヘチマたわしなど自然素材のものを取り入れていますか	はい	時々	いいえ
5	河川や用水などの汚れを気にかけていますか	はい	時々	いいえ
			小計	

⑤

環境を守る意識と行動（20 点）

	項 目	4 点	2 点	0 点
1	衣類や身の回りの物を繰り返し使っていますか (リユース)	はい	時々	いいえ
2	トイレットペーパーなどは再生紙、エコマークのついたものを選んでいま すか	はい	時々	いいえ
3	地域の清掃活動等に参加したことがありますか	はい	時々	いいえ
4	気候危機についての学習会に参加したことがありますか	はい	時々	いいえ
5	CO2 削減のためのアクセルトレーニング※4 を知っていますか	はい	少し	いいえ
			小計	

※1～6については裏面をご参照ください

	90 点以上	地球にやさしい日常生活に努力されています。周りの人たちにもあなたのライフスタイルを広めて下さいね。
	70～89 点以下	もう一度「項目」をふりかえって、ひとつ以上改善してみましょう。がんばって！
	50～69 点以下	環境を守るために、できるところからがんばってみましょう。
	49 点以下	あなた一人の地球ではありません。班会などで学習し、自分の生活を振り返り、改善していきましょう。

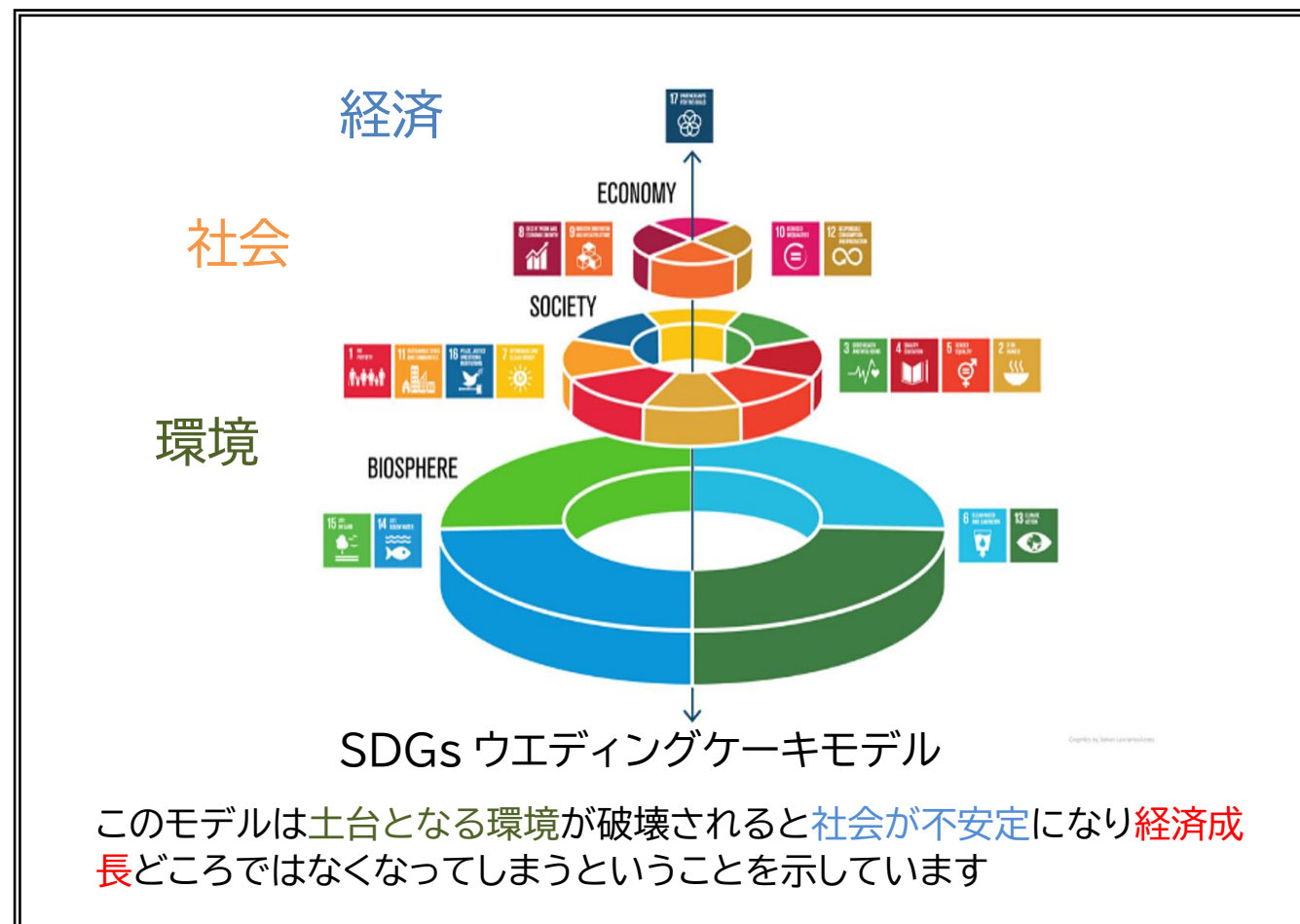
きりとりせん

お名前		ご住所 市 区							
得点表		1	2	3	4	5	小計（点）		
① ゴミチェック									
② エネルギーチェック									
③ 食チェック									
④ 水チェック									
⑤ 環境を守る意識と行動									
チェック日 2025 年		総合計				点			
月 日	年齢	～19	20～	30～	40～	50～	60～	70～	80～

環境に関するSDGs



※SDGsとは・・・2030年までに「未来はこうありたい」という世界目標です。17分野の目標を掲げ、経済、社会、環境という3つの側面から統合的に暮らしや権利をとらえたものです。



環境に優しいへちまタワシ(左)とセルローススポンジ(右)
スポンジに描かれた『116:1』とはウミガメのメスとオスの比率です。ウミガメの性別は、産卵した場所の温度によって決まります。海水温の上昇によりオスが少なくなる可能性があります。

抽選でセルロース(食物せんい)スポンジプレゼント！
得点表を健康まちづくりセンターまで！締切 8 月 31 日(水)

リユース(Reuse)
再利用 繰り返し使う
リフューズ(Refuse)
発生回避 ごみとなる物の受取りを断る



リサイクル(Recycle)
再資源化 資源として利用する
リデュース(Reduce)
排出制限 ごみとなる物を減らす

※1. パワーシフト...

電気の使われ方を自分達で選択すること。選び方はこちらを参考に...



※2 トレーサビリティ...

(traceability)

物品の流通経路を生産段階から最終消費段階、あるいは、廃棄段階まで追跡が可能な状態をいいます。生産原料や産業廃棄物の状況を把握することができます。

※3. 石鹼洗剤...

石鹼は合成洗剤に比べて、微生物によって分解され、自然界に還る性質がきわめて高いと言われています。

※4. アクセルトレーニング...

車両運転の発車時に時速 20 kmになるまでに 5 秒をかけます。そうすることで燃費が改善され、CO2 排出量が削減されます。結果として、事故も減ります。



提供/特許：(株)A.R.M.S.

脱炭素ライフスタイルのおすすめ

温室効果ガス(カーボンフットプリント)を削減する生活スタイルのことです。

- ① 住環境のゼロエネルギー
二重窓、太陽光パネル利用、グリーンカーテン
- ② 移動手段のコンパクト化
公共交通機関の利用、カーシェア、自転車、徒歩
- ③ 食のロスの削減
地産地消、食べ残さない
- ④ 消費やレジャーの消費電力の軽少なもの
娯楽施設からアウトドア、家電衣類の長期利用

身近で使われている
PFAS...有機フッ素化合物

PFAS



画像はイメージです