

# あなたの八重山くらしスタイル

## サンゴの海を汚さない

八重山地域には、下水道や合併浄化槽を使っている人、使っていない人などさまざまです。使っている人は、油や台所ゴミを流さない、洗剤の量を減らすなど、下水道や合併浄化槽への負担を減らし、海に流れる汚れをさらに減らしましょう。

使っていない人は、早く下水道や合併浄化槽を使いましょう。どうしてもすぐにはできない人は、排水がサンゴに届くことを想像し、汚れを水に流さない工夫をしましょう。

ぜひ、あなたのサンゴの海を汚さないための工夫を「あなたの工夫」欄に書き込んでみてください。

次に「推奨する行動」に付いている★印の数を参考に「あなたの工夫」が★印いくつの行動なのかを考え、「自己採点」欄の☆欄にその数だけチェックしてください。★印の数の基準を右枠内に示します。

★★★★：インパクトを大きく減らせる行動  
 ★★★☆：インパクトをある程度減らせる行動  
 ★☆☆☆：インパクトを少し減らせる事項  
 (積み重ねれば効果が期待できる)

目標	生活項目	あなたの工夫	自己採点	推奨する行動
サンゴの海を汚さない	住まい	<input type="checkbox"/>	☆☆☆	<input type="checkbox"/> 下水道に接続する★★★★ <input type="checkbox"/> 合併浄化槽を設置する★★★★ <input type="checkbox"/> 生ごみ処理機やコンポスト容器を使う※★
		<input type="checkbox"/>	☆☆☆	
		<input type="checkbox"/>	☆☆☆	
		<input type="checkbox"/>	☆☆☆	
		<input type="checkbox"/>	☆☆☆	
	洗いもの	<input type="checkbox"/>	☆☆☆	<input type="checkbox"/> 汚れた鍋や食器を洗う前に、汚れを拭き取る★★★★ <input type="checkbox"/> 米のとぎ汁等は庭に撒く★★ <input type="checkbox"/> 生分解性の洗剤を使う★ <input type="checkbox"/> 流しの先に海があることを意識する★
		<input type="checkbox"/>	☆☆☆	
		<input type="checkbox"/>	☆☆☆	
		<input type="checkbox"/>	☆☆☆	
		<input type="checkbox"/>	☆☆☆	
	洗濯	<input type="checkbox"/>	☆☆☆	<input type="checkbox"/> お風呂の水を使う★ <input type="checkbox"/> すすぎは短くする★★ <input type="checkbox"/> 生分解性の洗剤を使う★ <input type="checkbox"/> 洗剤は少なめに使う★
		<input type="checkbox"/>	☆☆☆	
		<input type="checkbox"/>	☆☆☆	
		<input type="checkbox"/>	☆☆☆	
		<input type="checkbox"/>	☆☆☆	
	入浴	<input type="checkbox"/>	☆☆☆	<input type="checkbox"/> 節水シャワーヘッドを使う★ <input type="checkbox"/> シャワーは短めにする★ <input type="checkbox"/> 石鹼や生分解性シャンプーなどで肌に合うものを使う★ <input type="checkbox"/> 石鹼も使わない★★★★
		<input type="checkbox"/>	☆☆☆	
		<input type="checkbox"/>	☆☆☆	
		<input type="checkbox"/>	☆☆☆	
		<input type="checkbox"/>	☆☆☆	
その他	<input type="checkbox"/>	☆☆☆	<input type="checkbox"/> 化粧品・塗り薬等は洗い流す前にできるだけふき取る★ <input type="checkbox"/> サンゴに優しい日焼け止めを使う★ <input type="checkbox"/> 洗車は環境にも優しく行う★	
	<input type="checkbox"/>	☆☆☆		
	<input type="checkbox"/>	☆☆☆		
	<input type="checkbox"/>	☆☆☆		
	<input type="checkbox"/>	☆☆☆		

※：八重山には、野生のオガサワラゴキブリをコンポストの中に入れ、野菜くずなどの分解を早める猛者もいます！

# あなたの八重山くらしスタイル

## サンゴの海への負荷を少なくする

サンゴ礁の衰退は、地球温暖化などのグローバルな要因によっても起こります。地球温暖化は、化石燃料を燃やして発電・発熱させたときなどに出るCO2などが地表を覆うことにより起こります。これには、私たちがエネルギー消費を少しずつ抑えていくことが効果的です。

たとえば、食品や食材は、食べずにゴミとして焼却されると、エネルギーが使われます。食品ロスを減らすことは、サンゴ礁への負荷を減らすことにつながるのです。

ぜひ、あなたの サンゴの海への負荷を少なくするための工夫を「あなたの工夫」欄に書き込んでみてください。

次に前ページと同じ要領で自己採点して、  
☆欄にチェックを入れてください。  
★印の数の基準は前ページと同じです。

- ★★★★：インパクトを大きく減らせる行動
- ★★★☆☆：インパクトをある程度減らせる行動
- ★★☆☆☆：インパクトを少し減らせる事項  
(積み重ねれば効果が期待できる)

目標	生活項目	あなたの工夫	自己採点	推奨する行動
サンゴの海への負荷を少なくする	買い物	<input type="checkbox"/>	☆☆☆	<input type="checkbox"/> 必要なものだけ買う★ <input type="checkbox"/> 身近で採れた食材を選ぶ★ <input type="checkbox"/> 認証マーク付きの物を選ぶ★ <input type="checkbox"/> プラ製品をもらわない※1★ <input type="checkbox"/> ペットボトルを買わない★ <input type="checkbox"/> 水筒やリターナブル容器を使う※2★
		<input type="checkbox"/>	☆☆☆	
		<input type="checkbox"/>	☆☆☆	
		<input type="checkbox"/>	☆☆☆	
		<input type="checkbox"/>	☆☆☆	
	クッキング	<input type="checkbox"/>	☆☆☆	<input type="checkbox"/> 植物性食品を積極的に取り入れる食事をこころがける★ <input type="checkbox"/> 野菜や果物の皮・芯・茎なども工夫して使う★ <input type="checkbox"/> 家庭菜園を存分に活用する★ <input type="checkbox"/> 鍋を上手に使いまわし、洗う回数を減らす★
		<input type="checkbox"/>	☆☆☆	
		<input type="checkbox"/>	☆☆☆	
		<input type="checkbox"/>	☆☆☆	
		<input type="checkbox"/>	☆☆☆	
	外食	<input type="checkbox"/>	☆☆☆	<input type="checkbox"/> 環境配慮に取り組む店を選ぶ★ <input type="checkbox"/> プラスチック製品の提供をやめた店を選ぶ★ <input type="checkbox"/> 下水道や合併浄化槽を利用している店を選ぶ★
		<input type="checkbox"/>	☆☆☆	
		<input type="checkbox"/>	☆☆☆	
		<input type="checkbox"/>	☆☆☆	
		<input type="checkbox"/>	☆☆☆	
	電気・ガス	<input type="checkbox"/>	☆☆☆	<input type="checkbox"/> 何にどのくらい電気・ガスを使っているのかを調べる★ <input type="checkbox"/> 電気・ガスの使用量をできるだけ減らす★ <input type="checkbox"/> 電球等をLED等に交換する★
		<input type="checkbox"/>	☆☆☆	
		<input type="checkbox"/>	☆☆☆	
		<input type="checkbox"/>	☆☆☆	
		<input type="checkbox"/>	☆☆☆	
交通・移動	<input type="checkbox"/>	☆☆☆	<input type="checkbox"/> 徒歩・自転車・公共交通利用を検討する★ <input type="checkbox"/> 車を運転するときは、エコ運転に徹する★ <input type="checkbox"/> SAF使用の飛行機を応援する※3★ <input type="checkbox"/> エコ移動でCO <sub>2</sub> 削減量が可視化できるアプリを使う★	
	<input type="checkbox"/>	☆☆☆		
	<input type="checkbox"/>	☆☆☆		
	<input type="checkbox"/>	☆☆☆		
	<input type="checkbox"/>	☆☆☆		

※1：脱プラスチックの先進国、南太平洋島諸国のバヌアツでは、使い捨てプラスチックの使用を禁止しています。  
 ※2：MMO(マイボトルで水 おかわり)石垣島では、40か所の給水所を設けて、ペットボトルゴミを減らす取り組みをしています。  
 ※3：SAF(廃油や植物などを原料として作られた持続可能な航空燃料)を使用した飛行機が、東京-石垣間で定期運航されています。

# あなたの八重山くらしスタイル

## サンゴの回復を助ける

海には既に1億5,000万トンのプラスチックゴミが溜まっていて、2050年には海洋中のプラスチックの重量が魚の重量を上回ると言われるほど、海洋プラスチックの問題は深刻です。

八重山に住む私たちは、ビーチクリーンなどに参加して、海洋プラスチックごみを取り除くことができます。積極的にサンゴの回復を助ける取り組みを行いましょう。

ぜひ、あなたの サンゴの回復を助けるための工夫を「あなたの工夫」欄に書き込んでみてください。

次に前ページと同じ要領で自己採点して、  
☆欄にチェックを入れてください。  
★印の数の基準は前ページと同じです。

★★★★：インパクトを大きく減らせる行動  
★★★☆☆：インパクトをある程度減らせる行動  
★★☆☆☆：インパクトを少し減らせる事項  
(積み重ねれば効果が期待できる)

目標	生活項目	あなたの工夫	自己採点	推奨する行動
サンゴの回復を助ける	駆除活動	<input type="checkbox"/>	☆☆☆	<input type="checkbox"/> オニヒトデなどの食害生物の駆除活動に参加する★★ <input type="checkbox"/> サンゴの着床基盤をクリーニングする活動に参加する★★ <input type="checkbox"/> 活動団体に寄付をする★
		<input type="checkbox"/>	☆☆☆	
		<input type="checkbox"/>	☆☆☆	
		<input type="checkbox"/>	☆☆☆	
		<input type="checkbox"/>	☆☆☆	
	ビーチクリーン	<input type="checkbox"/>	☆☆☆	<input type="checkbox"/> ビーチクリーンに参加する★★ <input type="checkbox"/> 海中清掃に参加する※★★ <input type="checkbox"/> 川掃除を行う★★ <input type="checkbox"/> ゴミの旅を想像する★ <input type="checkbox"/> 清掃後にモニタリングする★
		<input type="checkbox"/>	☆☆☆	
		<input type="checkbox"/>	☆☆☆	
		<input type="checkbox"/>	☆☆☆	
		<input type="checkbox"/>	☆☆☆	
	サンゴの増殖	<input type="checkbox"/>	☆☆☆	<input type="checkbox"/> サンゴの増殖(有性生殖法※)に取り組む団体を応援する★ <input type="checkbox"/> 海中で折れたサンゴ礫を見つけたら、立てて固定しておく★
		<input type="checkbox"/>	☆☆☆	
		<input type="checkbox"/>	☆☆☆	
		<input type="checkbox"/>	☆☆☆	
		<input type="checkbox"/>	☆☆☆	
	生きものの保護区を守る	<input type="checkbox"/>	☆☆☆	<input type="checkbox"/> 生きものの保護区を守る★ <input type="checkbox"/> 保護区を守る団体に寄付をする★
		<input type="checkbox"/>	☆☆☆	
		<input type="checkbox"/>	☆☆☆	
		<input type="checkbox"/>	☆☆☆	
		<input type="checkbox"/>	☆☆☆	
その他	<input type="checkbox"/>	☆☆☆	<input type="checkbox"/> サンゴの回復を助ける研究を行い、有効な方法を提案する★ <input type="checkbox"/> サンゴの回復を助ける研究者に寄付をする★ <input type="checkbox"/> 伝統的漁具を復元する★	
	<input type="checkbox"/>	☆☆☆		
	<input type="checkbox"/>	☆☆☆		
	<input type="checkbox"/>	☆☆☆		
	<input type="checkbox"/>	☆☆☆		

※：有性生殖法には、親サンゴを傷つけない、遺伝的に多様なサンゴを生産できる、等のメリットが知られています。

# あなたの八重山くらしスタイル

## サンゴのことをよく知り広める

八重山地域のサンゴ礁を守り育てながら、これからも持続的に利用していくためには、私たちがサンゴについてよく知り、それぞれの立場でサンゴに想いを馳せ、自ら行動する人の輪を広げていくことが大切です。

さあ、サンゴ礁の海の美しさ、素晴らしさ、大切さ、サンゴが育む文化の大切さなどを友達に、家族に、大人に、観光客に、世界中のたくさんの人たちに伝えましょう。

ぜひ、あなたの サンゴのことをよく知り広めるための工夫を「あなたの工夫」欄に書き込んでみてください。

次に前ページと同じ要領で自己採点して、  
☆欄にチェックを入れてください。  
★印の数の基準は前ページと同じです。

★★★★：インパクトを大きく減らせる行動  
★★★☆☆：インパクトをある程度減らせる行動  
★★☆☆☆：インパクトを少し減らせる事項  
(積み重ねれば効果が期待できる)

目標	生活項目	あなたの工夫	自己採点	推奨する行動
サンゴのことをよく知り広める	学ぶ	<input type="checkbox"/>	☆☆☆	<input type="checkbox"/> サンゴの海で遊ぶ★
		<input type="checkbox"/>	☆☆☆	<input type="checkbox"/> 学習会やシンポジウムに参加する★
		<input type="checkbox"/>	☆☆☆	<input type="checkbox"/> お年寄りに話を聞いて、昔の生活から学ぶ★
		<input type="checkbox"/>	☆☆☆	
		<input type="checkbox"/>	☆☆☆	
	伝える	<input type="checkbox"/>	☆☆☆	<input type="checkbox"/> サンゴの海の大切さを家族や友達に伝える★
		<input type="checkbox"/>	☆☆☆	<input type="checkbox"/> エコツアーに参加して様子を発信して伝える※★
		<input type="checkbox"/>	☆☆☆	<input type="checkbox"/> たとえ話など、誰もが共感できるストーリーで伝える★
		<input type="checkbox"/>	☆☆☆	
		<input type="checkbox"/>	☆☆☆	
	広める	<input type="checkbox"/>	☆☆☆	<input type="checkbox"/> Webページ等を通してサンゴの大切さを発信する★
		<input type="checkbox"/>	☆☆☆	<input type="checkbox"/> 毎日サンゴの話をする★
		<input type="checkbox"/>	☆☆☆	<input type="checkbox"/> 飲んだ時にもサンゴの話をする★
		<input type="checkbox"/>	☆☆☆	<input type="checkbox"/> サンゴ川柳を作って広める★
		<input type="checkbox"/>	☆☆☆	
	その他	<input type="checkbox"/>	☆☆☆	<input type="checkbox"/> ダイビングやシュノーケリングをしてサンゴを観察する★
		<input type="checkbox"/>	☆☆☆	<input type="checkbox"/> ローカルな問題とグローバルな問題を意識して伝える★
		<input type="checkbox"/>	☆☆☆	<input type="checkbox"/> サンゴ礁を守る活動団体等に寄付をして応援する★
		<input type="checkbox"/>	☆☆☆	
		<input type="checkbox"/>	☆☆☆	

※：エコツアーにどうしても参加できないときには、お気に入りのぬいぐるみに旅してもらい、写真で様子を共有してくれるサービスもあります。

最後に★の数を集計して、「あなたの工夫を」振り返りましょう。目指そう ★100個!!

「サンゴの海を汚さない」	<input type="text"/>	個	} 合計 <input type="text"/> 個
「サンゴの海への負荷を少なくする」	<input type="text"/>	個	
「サンゴの回復を助ける」	<input type="text"/>	個	
「サンゴのことをよく知り広める」	<input type="text"/>	個	