

家庭の容器包装プラスチック  
使い捨てプラスチック調べ2020

「消費者383人の声」から提案

# プラスチックの 減らし方

2021年3月

大阪府生活協同組合連合会  
全大阪消費者団体連絡会  
地球環境市民会議（CASA）

# 家庭のプラごみ調べ 概要

## ① プラごみ調べの期間

- ・ 2020年6月～12月の間の連続3日以上を参加者が自由に設定

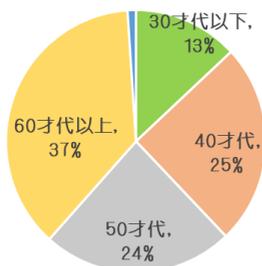
## ② プラごみ調べの方法

- ・ ごみとして捨てた容器包装プラスチックと使い捨てプラスチック製品の日毎の“数”（大きさ・重さは問わない）を、分類別（通常版32分類、簡易版10分類）に記録

\* コンシューマーズ京都作成のフォーマット（2019年）を一部修正して実施

## ③ プラごみ調べの参加者

- ・ のべ383人（通常版32分類：227人、簡易版10分類：156人）
- ・ 大阪府内43市町村のうち40市町の居住者
- ・ 平均調査日数 3.7 日、平均同居家族人数 3.2人
- ・ 年齢構成



- 目的はプラごみ問題について、日々の暮らしの中で考える“きっかけ”にすることです。
- データの正確性は求めていませんので、次ページからのプラごみの数・分類はおよその状況としてご覧ください。

		家族人数								平均家族人数	
		1人	2人	3人	4人	5人	6人	8人	未回答		計
年齢	20才未満				1					1	3.9
	20才代									0	
	30才代	2	3	9	20	14	1			49	
	40才代		7	25	41	17	3	1	1	95	
	50才代	3	18	25	35	6	3		1	91	
	60才代以上	14	84	28	14	3				143	
	未回答		1			1			2	4	
	計	19	113	87	111	41	7	1	4	383	3.2

## 平均プラごみ数（7日換算合計）は199.3個

- ・ 最多975.3個、最少25.7個（ばらつき大）
- ・ 食品関係 78%（\*分類1～5）
- ・ 容器包装類 75%（\*「容器本体」と「フタ・留具・ラベル・ラップほか」）
- ・ 製品類 23%（\*「製品本体」と「本体」および「食品ラップ」）
- ・ レジ袋・ポリ袋 6.8個、配達用袋類 9.5個

1 飲料・酒				2 食品				
容器本体			フタ・留具・ラベル・ラップ その他	合計	容器本体			合計
ペットボトル	ペット以外のボトル	外袋・カップ・トレー・チューブなど			ペットボトル	ペット以外のボトル、外袋・カップ・トレー・チューブなど	フタ・留具・ラベル・ラップ その他	
3.4	2.0	1.6	12.3	22.9	1.7	55.5	49.3	106.3

3 添付の使捨て食器				4 自分で購入した使捨て食器			5 食品ラップ	
製品本体	容器本体	フタ・留具・ラベル・ラップ ほか	合計	製品本体	容器本体	フタ・留具・ラベル・ラップ ほか	合計	合計
2.0	1.5	1.6	5.2	0.7	0.3	0.9	3.6	17.9

6 生活用品				7 ペット用品			
製品本体	容器本体	フタ・留具・ラベル・ラップ ほか	合計	製品本体	容器本体	フタ・留具・ラベル・ラップ ほか	合計
8.9	6.4	8.5	23.9	0.6	0.3	0.2	1.2

8 レジ袋・ポリ袋			9 配達用の袋類			10 その他・不明		
本体	その他	合計	本体	その他	合計	容器本体	その他	合計
6.2	0.6	6.8	8.6	1.0	9.5	0.9	1.7	2.7

合計				平均同居 家族人数	平均 調査日数
平均値	中央値	最多	最少		
199.3	176.0	975.3	25.7	3.2人	3.7日

## 同居家族人数によるプラごみ数（7日換算合計）の違い

同居 家族人数	回答数	平均 調査日数	合計			
			平均値	中央値	最多	最少
1人	17	3.2日	148.0	98.0	620.7	39.7
2人	112	3.7日	178.8	165.7	604.3	25.7
3人	84	3.8日	203.8	189.0	975.3	38.8
4人	108	3.6日	213.4	191.4	567.0	26.3
5人	40	4.0日	223.8	199.3	609.0	28.0
6人+8人	8	3.1日	253.4	273.0	312.5	156.3
未記入	4	5.3日	159.4	111.5	336.0	78.7

## 平均プラごみ数（7日換算合計）の上位5分類 （通常版32分類の結果）

食品関係の上位		食品関係以外の上位	
① 「5 生鮮」	23.9個	① 「17 医薬品・コンタクト」	12.0個
② 「9 菓子」	23.4個	② 「26 買物時レジ袋・ポリ袋」	5.3個
③ 「7 冷蔵加工食品」	22.2個	③ 「20 ゴミ袋」	5.0個
④ 「16 食品ラップ」	18.9個	④ 「27 配達用ポリ袋」	4.5個
⑤ 「1 ペットボトルの飲料・酒」	17.5個	⑤ 「18 化粧品・洗剤・紙類」	3.7個

1	2	3	4	5	6	7	8
ペットボトルの飲料・酒	ペットボトル以外の飲料・酒	弁当、寿司、おにぎり、サンドイッチ等	刺身、総菜等	生鮮（米、野菜・果物、肉・卵、魚介等）	冷凍食品	冷蔵加工食品	常温加工食品
17.5	5.9	4.8	4.5	23.9	7.4	22.2	9.7

9	10	11	12	13	14	15	16
菓子（冷凍・冷蔵・常温）	パン類	ペットボトル調味料（醤油、ノンオイルドレ等）	調味料（油、ソース、チューブ・袋入等）	（食品）その他	飲料・弁当・食品添付のストロー・スプーン・ハラン・造花等	単品購入したストロー・スプーン・容器等	食品ラップ
23.4	7.0	2.2	5.3	4.0	3.7	1.3	18.9

17	18	19	20	21	22	23	24
医薬品・コンタクト	化粧品・石けん・シャンプー・洗剤・紙類	台所用品（食器以外）	ゴミ袋	衣類・靴	本・文具・雑貨・電気製品	レジャー・スポーツ・園芸・おもちゃ	（生活用品）その他
12.0	3.7	2.2	5.0	0.9	1.4	0.8	2.0

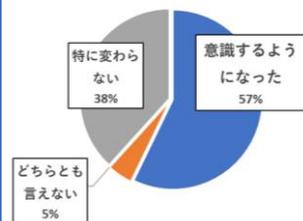
25	26	27	28	29	30	31	32	合計
ペットフード・ペット用品	買物時のレジ袋・ポリ袋	宅配・生協等の配達用ポリ袋	ダイレクトメール封筒など	梱包材・緩衝材など	新聞、クリーニング等の袋	（レジ袋等）その他	その他・不明	
1.6	5.3	4.5	2.7	1.6	1.6	0.4	2.3	209.6

# 家庭のプラごみ調べ 参加者の気づき

- ちょっとしかないだろうと思っていたのに、調べてみるとびっくりするくらい多いことが分かった。レジ袋の何倍もプラ捨ててるやん…と思いました。
- 今4才と1才の子を子育て中で、便利で時短になるからと使い捨てるものをどんどん利用していましたが、ふと、この豊かさはいつまで続くのだろうか、子どもたちはこれを当たり前と思うようになっていっているのではないかと不安になり、プラスチックごみ問題に興味をもつようになりました。それ以降できるだけゴミを出さないよう心がけていたのですが、それでも食品を包むプラごみなどこんなに多いのかとびっくりしました。
- 十代の子ども、今まで分別をしていなかったのに、学校で習っているとはいえ、今回一緒に考えながら分けてくれました。
- 家族に協力を求めると「プラごみってどれ？」と聞かれびっくりしてしまいました。そんな家族が3日目にはプラごみの多さに気づき、「スーパーの買い物袋を有料にするぐらいではダメだよ」と言ったことに驚きと喜びを感じました。
- 思った以上にプラごみが多いと思いました。食品は鮮度を保つためプラ容器の便利さに慣れてしまっているが、消費者と生産者双方で努力して減らすよう、動き出さなければいつまでもプラごみを無くすことはできないと思います。

- 実際に1つ1つ捨てる時に記録するのは正確には難しいですが、やってみることで、自分の中の意識は少なからず変わりました。こういったことを定期的にやっていけば、やがて日常化していく。それが多くの人に広がっていけばいいなと思いました。

調査前と比べて、買い物やゴミ出しをする時にプラごみについて意識するようになりましたか？



# プラごみの減らし方の提案

(白抜き文字はプラごみ調べ参加者の声)

## ①自分のプラごみを見つめる

自分のプラごみをしっかり見つめて、減らせそうなプラごみ、プラスチックが大量消費される社会の現状など、最も身近な事実から気づいたことを出発点に、プラごみを減らしていきましょう。



## ②買わない／もらわない

余分なもの、使わないもの、すぐ捨ててしまうものは、『買わない／もらわない』が一番に心がけましょう。

## ③選んで買う／変える

- プラ以外のもの、プラが少ないものを、選ぶ基準の一つに（3～4回に1回選ぶという方法も）
- プラごみ減らしに努力する事業者を応援
- 手作りを楽しむことで減らせるプラごみも

私たちが、日ごろプラスチックにかこまれて便利に生活していることがよくわかりました。でも便利さがゆえに、多くのプラスチックごみが出ていることもわかりました。こんな所にもプラスチック包装されているのかと思うと、生活の仕方を少し変えてみる機会になります。

不要なものは無料だとしても「いりません」と断ることは、子どもたちにも教えています。

マイバックの中に魚や肉を購入時用の袋を用意しています。

ネットショッピングの連絡事項に「簡易包装希望」と伝える。

個包装の食品を多く買っている事に気づいたので、可能な限り大袋の物などを買う様にしたいと思います。

ストローをステンレスに変えた。ゴミも減ったし冷たいままおいしく飲めてとても良かったです。

綿棒は紙軸のものに変更。

プラは劣化するので、外で使用するものはステンレスもしくは木の物を購入しようと思っています。

ドレッシングは時々手作り。

#### ④再利用率

- 使い終わったプラスチック製品の再利用を工夫
- フリーマーケット（アプリ）などで、不要になったプラスチック製品を譲り合う

パンの袋などを、料理の際に出るゴミなどを入れるゴミ袋として使用しています。

ごみ箱に使う袋は、新聞紙も使うことにした。折り曲げて3か所をホッチキス留め、袋状に底をつぶして使う。

プリンカップにコーヒーの残りが入らを入れて、げた箱の消臭剤に使っています。

#### ⑤分別・リサイクルする

- プラごみを捨てる時には、市町村の区分に従って分別
- 店舗等での回収を利用



プラゴミと思っていた物が違っていたり、これは違うだろうと思っている物にリサイクルマークがついていたりしたので、プラゴミ分別を適切にしていた自分を反省した。

コンタクトレンズケースは購入店前のリサイクルBOXまで持って行っています。

#### \*プラごみ減らしを楽しむ\*

- プラごみ減らしを義務的に取り組んでも、長続きしないのではないのでしょうか。それよりも、プラ以外のものを探すこと、プラ以外の素材の良さを見つけること、環境への影響を少し減らせたと感じることなど、プラごみ減らしをくらしの中で楽しんでみませんか。
- それぞれのくらしの中で、プラスチックの有用性が必要な場面はたくさんあり、時と場合に応じて変わっていきます。その変化の中で、自分にできそうなことをやってみる（負担であれば元に戻す）ことの繰り返しを大切にして、くらしの見直しをしていきましょう。
- プラごみ減らしを楽しくできたら、家族、職場、友人など周りの人と共有したり、SNSで発信したりして、楽しさを広げましょう。

## \*プラスチックを大量消費＝ 大量廃棄する社会を見直す

- プラごみについて知る～～～  
情報・イベントをチェック！
- 気づき・疑問を行政・事業者  
に伝える

街中のペットボトルの自動販売機  
が多すぎる。

食品トレーの種類がバラバラで  
多すぎる（日本国内で数種類に  
統一することは出来ないのかな？  
と思う）。

回収できるプラゴミ、回収方法、  
回収後どのように利用されるかを  
広告してくれると私たちのやる気  
が上がるような気がします。

環境に優しいプラスチックの開発、  
廃棄の方法などを研究してもらい  
たい。

見かけだけの良さを求める消費  
者にならないよう、子どもの時か  
ら教えていくシステムづくりが必  
要と思う。環境教育の一環として。

お店に並んでいるものほとんど  
がプラスチックを使った商品なの  
で、買う側は選べないと思う。  
商品を世に出す側が率先して変  
えていってくれば変わってくる  
と思う。

量り売りが増えたら不要なトレー、  
プラごみが減らせると思います。  
デポジット制度をうまく活用でき  
ないでしょうか？

日本よりプラスチック消費量の少  
ない国を参考にして条例化すると  
減量化を図れると思う。

購入する際、プラごみ袋を断る  
ことで意思表示していく。消費者  
の意識を店側にアピールすること  
でエコ社会を求めることを伝えて  
いく。消費者が変われば、店も  
社会全体の意識も変わる。

## 家庭の容器包装プラごみ/使い捨てプラごみ調べ2020

報告書「消費者383人の声」、プラごみ調べの用紙その他  
の資料は、大阪消団連のwebサイトで公開しています。

<https://hb8.seikyounet.jp/home/o-shoudanren/pra.html>

家庭のプラごみ調べ



お問い合わせ  
全大阪消費者団体連絡会（大阪消団連）  
〒540-0026 大阪市中央区本町2-1-19-430  
TEL.06-6941-3745（平日10～17時）  
e-mail：o-shoudanren@mb8.seikyounet.jp