



< 報告書 >

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  
2023

148人の声

2024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）

## <目次>

1. 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 2023 の概要	p 1
(1) プラスチック調べの目的	
(2) プラスチック調べの内容	
(3) プラスチック調べ参加者の内訳	
2. 家庭の容器包装プラスチック/使い捨てプラスチックの数	p 3
(1) 7日換算プラスチック合計数	
3. 調査後の意識の変化	p 4
4. 消費者 148 人の声	p 6
(1) 「不要と感じた容器包装プラスチック・使い捨てプラスチック」	
(2) 「プラスチックを減らすための工夫、提案、意見」	
(3) 「その他、感想・意見」	
5. 家庭のプラスチック調べ 2023 のまとめ&呼びかけ	p13
* 台所でプラスチック使用量を減らすアレコレ・分別回収をめぐるアレコレ	p14
* 家庭のプラスチック調べ 2023 記入用紙/提出用紙	p16

## 1. 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 2023（以下、プラスチック調べ）の概要

### （1）プラスチック調べの目的

軽くて強く安価なプラスチックの普及で、私たち消費者は多くの恩恵をうけてきました。

しかし、その一方で、プラスチックの大量使用が海洋汚染を引き起こし、焼却処分時には地球温暖化の原因となる CO<sub>2</sub>を排出するなど、深刻な環境問題につながっていることが、指摘されています。

また、プラスチックに含まれる各種の添加剤（化学物質）やマイクロプラスチックに吸着する有害物質が、誤食した生物の体内に移行し、生物濃縮がおきていることが分かってきました。ヒトの健康に影響する懸念もあり、科学による早期説明が期待されます。

こうしたプラスチックのごみ問題について、消費者が日々の暮らしの中で気づき、考える“きっかけ”にすることを目的として、2020 年からプラスチック調べを実施しています。

4 年間の参加者はのべ 1,286 人です。

#### <留意点 1 >

- ・プラスチック調べはプラスチックの是非を前提に置いて行う取組ではありません。
- ・家庭のプラスチックの数・分類の正確性を求める取組ではありません。

### （2）プラスチック調べ 2023 の内容

- ・コンシューマーズ京都作成のフォーマット（2019 年実施）を一部変更して取り組みました。
- ・2023 年は簡易版 10 種類の記入用紙で行いました。（2020～21 年は通常版 32 分類、簡易版 10 分類の 2 方式からの選択制。2022 年から簡易版 10 種類のみで実施。）

#### ①期間

- ・2023 年 7 月～11 月の間に、各参加者が連続 3 日以上、調べました。

#### ②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、各参加者が分類別に記録し、プラスチックの数、感想・意見を提出しました。

#### <留意点 2 >

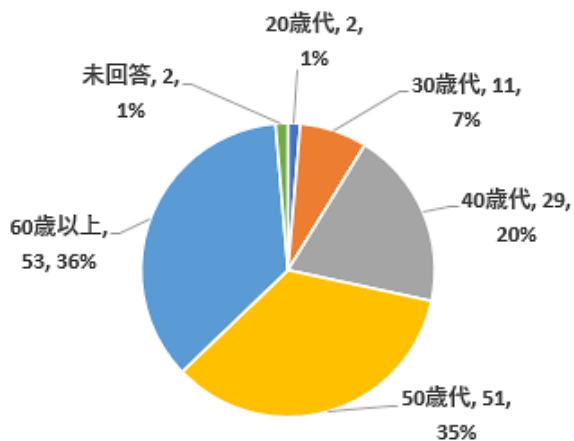
- ・数えたのは「個数」です。重さ・大きさは考慮していません。
- ・参加者にプラスチックの数え方・分類を例示しましたが、実際には参加者の判断に依るところが大きいため、統一性は担保できていません。家族全員のプラスチックを数えているかも確認していません。
- ・数・量としての正確性を追求したデータではありませんので、プラスチックの数についてはある程度の傾向を示すものをご理解ください。

### (3) プラごみ調べ参加者の内訳

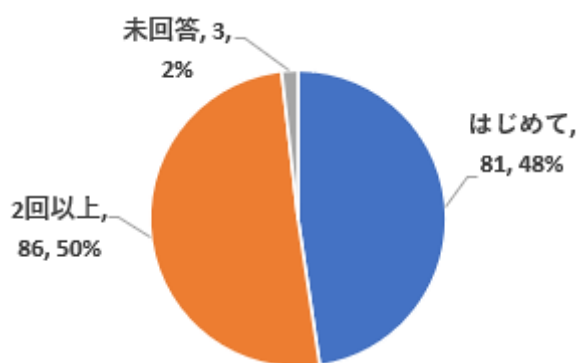
#### ① プラごみ調べ参加者の人数・構成

・148人の提出用紙を集約しました。今回はほとんどが地域購買生協の組合員でした。

**参加者の年齢構成(回答数、%)**



**参加回数(回答数、%)**



	年齢	同居家族人数 (本人を含む)						計	平均同居家族人数
		1人	2人	3人	4人	5人	6人		
	20歳代				1		1	2	5.0
	30歳代		1	3	4	2	1	11	3.9
	40歳代		4	13	8	3	1	29	3.4
	50歳代	2	12	18	13	5	1	51	3.2
	60歳以上	5	35	6	3		4	53	2.1
	未回答			1			1	2	3.0
	計	7	52	41	29	10	4	148	3.0

・参加者の居住地は次の通りでした。

大阪市	38	八尾市	6	松原市	2	交野市		阪南市		能勢町	
堺市	20	寝屋川市	1	羽曳野市	7	泉大津市	1	熊取町	2	田尻町	
東大阪市	9	岸和田市	4	富田林市	4	柏原市	2	島本町		千早赤阪村	2
豊中市	3	和泉市	7	池田市	2	藤井寺市	2	豊能町			
枚方市	1	守口市		河内長野市	4	泉南市	1	忠岡町			
吹田市	8	箕面市	2	泉佐野市	4	大阪狭山市	1	岬町	2		
高槻市	4	門真市		摂津市		高石市		河南町			
茨木市	5	大東市		貝塚市	3	四条畷市		太子町	1	大阪府内計	148

## 2. 家庭の容器包装プラごみ/使い捨てプラごみの数

- ・プラごみ数の集計は、調査日数未記入のデータを除いた 145 人分で行いました。
- ・調べた日数に違いがあるので、7日換算して集計しました（ごみの数/調べた日数×7）。

		調べた日数（平均4.4日）							計	
		3日間	4日間	5日間	6日間	7日間	8日間	11日間		12日間
調査 開始月	7月	2							2	
	8月	2				1			3	
	9月	12	1			3			16	
	10月	40	15	9	1	17	2		86	
	11月	22	3	5	1	5		2	38	
計		78	19	14	2	26	2	2	2	145

### (1) 7日換算プラごみ合計数

①プラごみ数の平均値 160.0 個。食品関係 74%、容器包装類 70%、製品類 29%。

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			フタ・留具・ラベル・ラップ その他	合計
ペットボトル	ペット以外のボトル	外袋・カップ・トレイ・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・トレイ・チューブなど		
6.6	1.3	4.0	6.3	18.3	1.3	0.7	45.8	26.1	73.9
3. 添付の使捨食器				4. 自分で購入した使捨食器				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	
1.7	2.0	1.6	5.3	0.8	0.3	0.2	1.4	20.0	
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		
10.3	10.3	4.4	25.0	0.1	0.1	0.0	0.3		
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	
7.0	0.7	7.7	5.9	0.3	6.2	1.1	0.9	1.9	

総合計	平均値	160.0	ごみ数	50未満	50～	100～	150～	200～	250～	300～	350～	400～	450～	計
	最大値	822.2	内訳		100	150	200	250	300	350	400	450		
	中央値	137.7	人数	10	24	50	25	18	8	6	2	2	1	146
	最小値	13.1	構成比	6.8%	16.4%	34.2%	17.1%	12.3%	5.5%	4.1%	1.4%	1.4%	0.7%	100%

- ・7日換算したプラごみ数の平均値は160.0個、中央値は137.7個でした。  
ただし、最多が822.2個、最少が13.1個で、ばらつきが非常に大きくなっています。
- ・平均160.0個のうち118.9個(74%)が食品関係(表の分類1～5)でした。
- ・容器包装類(表の「容器本体」と「フタ・留具・ラベル・ラップほか」)は112.3個(70%)、製品類(表の「製品本体」と「本体」および「食品ラップ」)は45.6個(29%)でした。  
(注)「食品ラップ」は使用サイズに関係なく1枚捨てる毎に1個とカウント。
- ・レジ袋・ポリ袋は7.7個でした。

## ②同居家族人数によるプラごみ数の違い

- ・同居家族人数が1～2人では、一人当たりごみ数は同程度です。  
3人以上になると減っていきます。

同居家族人数(本人含む)	回答数	平均値	中央値	一人当たり	
				平均値	中央値
1人	7	58.0	59.5	58.0	59.5
2人	51	143.2	128.8	71.6	64.4
3人	40	167.3	142.8	55.8	47.6
4人	29	168.4	144.7	42.1	36.2
5人	10	190.3	175.9	38.1	35.2
6人	4	198.8	190.4	33.1	31.7

## 3. 調査後の意識の変化

- ・参加者には「調査後の意識」について、以下の質問に3択で回答していただきました。

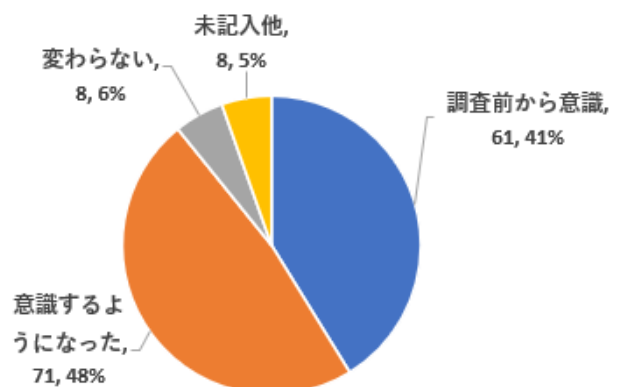
<設問>

「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？」

<選択肢>

「調査前から意識していた」 「今回の調査でより意識するようになった」 「変わらない」

- ・「今回の調査でより意識するようになった」が48%、「変わらない」は16%でした。この調査に参加することで、プラごみに対する意識を高める効果が相当程度あると思われます。
- ・「調査前から意識していた」という回答が4割あります。参加2回以上の方では5割を超えました。年齢層による違いはほとんどありませんでした。



調査回数	調査後の意識	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳以上	未記入他	計	
								回答数	%
はじめて	調査前から意識		4	4	12	8		28	34%
	意識するようになった	2	5	13	10	17		47	57%
	変わらない				3	1		4	5%
	未記入他		2				2	4	5%
	計	2	11	17	25	28	0	83	100%
2回以上	調査前から意識			9	10	14		33	53%
	意識するようになった			1	11	9	1	22	35%
	変わらない			1	2	1		4	6%
	未記入他				2	1		3	5%
	計	0	0	11	25	25	1	62	100%
未記入他	調査前から意識							0	0%
	意識するようになった			1	1			2	67%
	変わらない							0	0%
	未記入他						1	1	33%
	計	0	0	1	1	0	1	3	100%
合計	調査前から意識	0	4	13	22	22	0	61	41%
	意識するようになった	2	5	15	22	26	1	71	48%
	変わらない	0	0	1	5	2	0	8	5%
	未記入他	0	2	0	2	3	1	8	5%
	計	2	11	29	51	53	2	148	100%

<参考：プラごみ調べの推移>

		2020年				2021年	2022年	2023年
調査参加人数		383人				447人	308人	148人
うち初めて参加した人		—				78%	41%	48%
平均調査日数		3.7日				3.8日	3.6日	4.4日
平均家族人数		3.2人				2.9人	2.8人	3.0人
プラごみの数	平均値	199.3個				146.8個	144.4個	160.0個
	中央値	176.0個				123.7個	119.0個	137.7個
調査前後の意識	意識するようになった	56%	意識するようになった		34%	48%	48%	
	特に変わらない	37%	調査前から意識		42%	31%	41%	
	どちらとも言えない	4%	変わらない		19%	15%	6%	
	未記入等	2%	未記入等		5%	6%	5%	

## 4. 消費者 148 人の声

- ・提出用紙には、記述回答欄として、次の 3 項目を設けました。
  - 「不要と感じた容器包装プラ・使い捨てプラ」
  - 「プラごみを減らすための工夫、提案、意見」
  - 「その他、感想・意見」
- ・記述回答の傾向、注目した内容を紹介します。

### (1) 「不要と感じた容器包装プラ・使い捨てプラ」

<p>①食品トレー</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・肉や魚、野菜、菓子などで、不要なトレーがあるという声が 40 件を超え、特に多くなりました。</li></ul>
<p>②ペットボトルのラベル</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ラベルレスの商品も出回るようになる中で、「不要」あるいは「もっと小さくできる」との声が 20 件を超えました。</li></ul>
<p>③個包装</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・菓子などの個包装への指摘が 20 件を超えました。</li><li>個包装が必要ない場合には選べるようにしてほしいという声もありました。</li></ul>
<p>④多重包装</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・無駄に二重、三重に包装されていることがあるとの声が 10 件を超えました。</li></ul>
<p>⑤留具・クロージャー</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・食パンや野菜の袋の留具・クロージャーはなくて良いという声が 10 件を超えました。</li></ul>
<p>⑥5 件以上の声</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・野菜の包装、食品添付の使い捨て食器類、食品ラップ、食品装飾品造花、箱入り商品の外装フィルム、ダイレクトメールの封筒について、不要なものがあるとの声が各 5 件以上ありました。</li></ul>
<p>⑦その他の声から</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・紙パックやガラス瓶へ代える、包装サイズを小さくする等の声がありました。</li><li>・プラ使用が減ってきているという声もありました。</li></ul>

### (2) 「プラごみを減らすための工夫、提案、意見」

寄せられた声を、消費者の取組、事業者の取組、社会全体の取組に分けて紹介します。

(\*趣旨を変えない範囲で省略、修正しています。)

#### < 1. 消費者の取組 >

<p>①必要のないものを買わない、プラでないもの・プラの少ないものを選ぶ・使う (Reduce)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・食器など、長く使うものはプラスチック製品をなるべく選ばないようにする (ガラス製品などを選ぶ)。プラスチック容器包装のもの、総菜、弁当はできるだけ買わない。</li><li>・ペットボトル飲料を買わない。お茶は自分で沸かす。</li><li>・ラップではなく、陶磁器やシリコンのふた、蓋付き容器を使う。みつろうラップも形が自由に変</li></ul>
---



わるので便利。

- ・マイバッグ、マイストロー、マイ箸、マイスプーン、マイボトル、マイ容器。
- ・エコバックは3つカバンに入れて袋は買わない。
- ・台所洗剤、シャンプーやリンス、など詰め替え用のある商品を選ぶ。固形石鹸を使う。
- ・合成繊維の服を避けるようにしています
- ・コンタクトレンズは使い捨てないハードを使用。
- ・ゴミ箱には新聞紙で作った袋を使う。

#### ②プラを断る (Refuse)

- ・不要なスプーン等はもらわない。

#### ③プラを再利用する (Reuse)

- ・パンの袋等、ゴミ箱代わりに使う。
- ・チャックシール付き袋は洗って何回も使用。
- ・ペットボトルのキャップ、プリンカップ、豆腐の容器 etc、工作や手芸に使ってます。

#### ④リサイクルする (Recycle)

- ・小さなものでも、厳密に分別し、再生ごみとして出す。生協の配達用袋は配送時に返却。
- ・コンタクトが入っていたケースはリサイクル BOX へ。
- ・自販機横のペットボトルリサイクル BOX の活用。

#### ⑤その他

- ・できるだけ素材からの手作り。
- ・消費者が過剰にきれいさを求めないようにする。
- ・プラを減らし、天然素材に替えるよう意見を出す。
- ・プラごみの有害性やプラごみを減らすことの重要性を広く知らせる。その為に個人がしている小さな事柄(努力)を伝える。それなら、私にも出来ると思って、実行してもらえるようにする。
- ・まずは意識することが大切だと思うので、絵本などを使って日頃から子どもたちとプラスチック問題を共有する。
- ・今よりも将来の人のことを考える。
- ・生協の配達に頼って買物にいかない生活をしていると、プラゴミが非常に少ない。
- ・次回も「家庭のプラごみ調べ」に参加する。

## < 2. 事業者・社会の取組 >

- ・業界全体でルールを作る。
- ・過剰な包装・トレー等をやめる。素材を代える。小さくする、薄くするなど減量する。
- ・使い捨て食器すべてを有料化する。レジ袋の製造を止める。
- ・ばら売り、量り売りを進める。
- ・ペットボトルの回収機械を増やす。無料の給水所を増やす。
- ・プラスチックの値段を上げる(環境税などを加える)。
- ・個人の努力では限界を感じます。

### (3) 「その他、感想・意見」

ここでは、具体的な声（記述回答文）を紹介します。（\*趣旨を変えない範囲で省略、修正しています。）

#### ① プラごみの多さの声

<p>いつも思うことですが、プラごみのごみ箱が一番先にいっぱいになってしまいます。もっとプラごみを減らすための工夫が必要だと思いました。</p>	<p>6人家族ですが、1人で調査しました。1人分のプラごみで、この量なので、全員分となると恐ろしいです。これまでもプラごみの減量を意識していましたが、全く足りないと思いました。2日間の中でもラップについてはできるだけシリコンラップを使うようにしてもこれだけ使い捨てているとは…まだまだ工夫できそうです。すべてをなくすことは難しいですが、減らす努力を続けます。いい機会をありがとうございました。</p>
<p>特に台所に立つと、あれもこれもがプラスチック製品であふれているのに再度気づきました。お菓子などは、湿気対策などで個包装にされていますが、あつという間に「正」の字ができ、包装そのものについて考えを変えていかななくてはと思いました。</p>	<p>主人が毎日コーヒーと水のペットボトルを購入していることに驚いた。自宅からマイボトルに入れて持って行ってもらうようお願いして少し改善中。わが家は冷食やレトルトを食べることも多いので、今回よりもっとプラごみが多い時もたくさんある。数えてみて、「少ない週でこんなにか…」と実感した。無くていいかもしれないが、あるおかげで、おいしく快適に食べられるように工夫されたものがほとんど。共働きや介護、子育てなど家事にあてる時間が少なくなるのも、核家族でなかったら改善されるのに。すると、時短、便利のためのプラが減らせるのにと、夢のようなことを考えてしまいます。</p>
<p>包材がゴミのほとんどを占めていて、あらためて驚きました。</p>	<p>いただき物のお菓子も過剰包装が多い。簡易包装で届けてもらっても気にしない。Amazonで小さなものを買物しても、大きな箱に緩衝材がいっぱい入っててゴミがたくさん出る。</p>
<p>何かを食べるたびにプラごみがあり、お菓子など個包装だと更に増えて、食品に関するプラごみが思った以上にあって、驚いた。</p>	<p>ほとんどがプラ使用のもので包装されているのに驚きました。今まで呑気すぎを反省。セロファンや紙では衛生上、良くないのでしょいか。また、リサイクル面、回収もおおざっぱで、私たちの子孫が困るのではとても心配になりました。</p>
<p>プラごみ調べに参加してみて、日頃多くのプラスチック製品を使用、破棄していることに驚きました。自分たちにできることを少しずつ、地道に続けたいです。</p>	<p>今週、薬を飲む機会が多くあったのですが、薬が入っている容器もやはりプラで、プラ製品に囲まれていること改めて実感しました。だからといって代用になるものも？石油系でないもの由来や、自然分解できるプラのような、地球にやさしいものが多く開発されたらいいなあと思いました。</p>
<p>不要なものはもらわないようにしていますが、それでもたくさんのプラごみが出ていて驚きました。わが家では、食品の袋のごみが多かったので、今後は減らせるように買い物の仕方を考えたいと思いました。</p>	<p>今週、薬を飲む機会が多くあったのですが、薬が入っている容器もやはりプラで、プラ製品に囲まれていること改めて実感しました。だからといって代用になるものも？石油系でないもの由来や、自然分解できるプラのような、地球にやさしいものが多く開発されたらいいなあと思いました。</p>
<p>できるだけプラ製品を使わないようにしているつもりでも、世の中にすごい量があふれていると感じました。毎日薬を飲んでいるので、ここでも出していることに気づかされました。</p>	<p>今週、薬を飲む機会が多くあったのですが、薬が入っている容器もやはりプラで、プラ製品に囲まれていること改めて実感しました。だからといって代用になるものも？石油系でないもの由来や、自然分解できるプラのような、地球にやさしいものが多く開発されたらいいなあと思いました。</p>

<p>今回の調査で、身の回りのほとんどの物が対象だと意識しました。お菓子の個包装、野菜の袋、うどん袋、とうふのフタなどなどです。昔は紙を加工したもので包んでいたところが、今はすべてプラにかわってしまいました。</p>	<p>今回記入表を見ていて、リサイクルしないプラごみ（マスク、コンタクトレンズ、食品ラップ）などがたくさんあることに気づきました。</p>
<p>毎日たくさん出るプラごみに驚きました。食事の用意をするたびに、これもあれもプラごみと思うと、うんざりするほどでした。プラごみが出ない日はなく、せめて、週に一度でも出ない日があると良いのですが…。現実には厳しいです。紙にすると、コストが高くなったりして、難しいのかなと思います。</p>	<p>自分ではごみは少なめと思っていましたが、実際には個包装のチョコレートなど思わぬところでごみを出していることがわかり、反省しています。購入時に考えなくてはいけませんね。</p> <p>プラごみを改めて調べるとこんなにあらゆる物が「だらけ」と感じました。プラごみに頼り過ぎと思いますし、作り過ぎとも思いました。この取り組みを考えられた生協の方々に賛同します。</p>

## ②分別・再利用についての声

<p>なぜ人は可能な限り分別しないのか不思議に思う。</p>	<p>わたしたちの生活が便利になっている一方、プラごみは増えているなと思っています。ダイレクトメールやカタログ通販誌の包装は、紙でもいいのではと思えてきました。マイクロプラスチックが自然環境に散らばって、人体に取り込まれるという怖い話もありますね。マイクロサイズになる前に、きっちり回収、リサイクル（または処分）できたらいいのにとと思います。</p>
<p>製品プラが自治体ごとに違うのでわかりにくい。回収後どう処理されているのかも知りたい。</p>	
<p>思っていた以上にプラスチックごみが多いな～と思った。再生、再利用できるプラスチックが、今後、開発されればいいと思う。</p>	

## ③プラごみ調べに関わる声

<p>プラごみ調べをしてみて、改めてその多さに気づかされました。減らせるように心がけます。</p>	<p>プラごみのみでなく、全体的にごみを減らすように心がけているが、今回の調査でより意識するようになった。</p>
<p>何かとプラ製品が多い。普段から多いと思っていたが、このように調査してみるとより実感させられた。</p>	<p>プラを調べて、こんなにじっくりとラベルを見たことがなかった。プラだらけですね。びっくり。環境について少し興味が湧きました。以前、海の生き物が、プラごみで命を脅かされるのを聞いたことがあります。調べてみて、自分がたくさんプラごみを出しているのに気づきました。プラごみを減らさなきゃと思った。少しでも環境がよくなればいいなあ。</p>
<p>今回初めてプラゴミ調べをしましたが、数えるのが大変でした。普段から意識して、プラゴミを減らす努力はしていますが、実際に数を数えると意識も高まり、これからもさらに減らす努力をしたいと思いました。</p>	

<p>家族の協力があっての調査でした。最初は面倒くさい（便利さに慣れてしまい）と思いました。2～3日すると、スムーズにできるようになり、子どもも協力的で、後半は達成感もあり、いい6日間を過ごすことができました。一世帯がすることは微々たるものですが、これからも意識して考えながら、取り組んでいきたいと思います。</p>	<p>今回は記入表を冷蔵庫に貼り、家族に調べる期間を伝えました。子どもも「これってどこに書くの？」と聞いてきて参加してくれました。「正」という字を書いているとこんなにプラごみを捨ててるんだな…と驚きました。</p>
<p>最初は一人で調べ始めましたが、途中から子供も手伝って数えてくれて、ゴミに対する意識も高まり参加して良かったです。家庭から出ているゴミの多く（ほとんど）がプラスチックゴミだと実感しました。</p>	<p>子どもと一緒に普段より分別するようになりました。改めて数を見て、たった3日間でも多いと感じました。環境のことを考えるいいきっかけになりました。ありがとうございました。</p>
<p>日頃からプラごみを少なくする生活を心がけていますが、まだ多いなと感じました。数えている姿を見た子どもも、プラごみについて意識するきっかけになりました。</p>	<p>「ラップのなかった時代もあったよねー」と家族につぶやいてみましたが、誰も想像できず無言でした。今回の調査でラップ以外のプラごみを知ることが出来ました。家族は「記録するって大事なことだね」と興味を持ってくれました。</p>

#### ④プラごみ問題の難しさの声

<p>食品のほとんどがプラで包装されている以上、削減しようとしても限界がある。一部のスーパーや洋服屋では、レジ袋を無料で渡しているの、足並みがそろわない。</p>	<p>便利な生活になれてしまったら（プラスチックの袋使用）、原始時代には戻れない。</p>
<p>プラスチック製品は工夫すれば減らせるものと衛生面から使い捨てにしなければならないものがあるので、「プラごみを減らす」ということは難しいことだと思いました。</p>	<p>ゴミ出しをした時にかなり量が多いのが気になっていましたが、過剰包装も多く、袋に袋が重なる（中で個別包装になっているもの）プラゴミを減らすのは本当に難しいなあと思いました。便利＝ゴミが増えるでは、地球にとってはよくないことに改めて気づかされました。</p>
<p>個包装のお菓子を食べると数が多くなりました。が、食べ残し防止や分ける時には個包装がいいし…プラ削減って難しいなと思いました。雨が降ったら傘袋、野菜を買ったら袋やテープ、身の周りはプラがいっぱいですね。</p>	<p>ごみを減らすことを意識して生活していると、たいていのものは減らすことができるように思うが、プラごみだけはなかなか減らない…。それだけプラは利便性が高いということですね。まずはゆとりや余裕のある生活を心がけることが、プラごみ減につながるのかもしれない。</p>
<p>調べてみて個包装になってる商品の多さに驚きです。便利になったとはいえ、その分、プラごみが増していることですね。容器や使い捨て食器など日常生活に浸透してしまっているので、いかに減らすかは、難題だと思いました。</p>	<p>思っている以上にプラごみが多く、数えるのが大変でした。なるべく減らして、リサイクルしててもゼロにするのはむずかしい。</p>

## ⑤事業者への声

<p>過剰包装まだまだ見られます。理由があつてのものもあるのかもしれませんが、トレーに入れて更にラップをかけるなど、不要でしょと思うものも多いので改善してほしいのですが、わざわざどこに言うべきかもわかりません。</p>	<p>最終日にデパートへ行ったのですが、デパートはまだまだ過剰包装ですね。小物商品を小袋へ入れてまた袋へと。パンも一つずつ袋に入れるので一気に増えました。</p>
<p>買わない使わないことには限界があるので、企業からつくらないようにしてほしい。ゴミ袋も燃やすと土にもどるとか環境にやさしい物をつくってほしい。</p>	<p>単価が高くなる商品ほど、パッケージや容器にお金をかけて、無駄な包装や素材が多いように感じました。</p>
<p>お菓子や肉類、魚類のトレイがごみとして出すことが多いです。すべてのものを紙にするのは難しいと思います。早く環境に優しいプラになればいいと思います。そして、不要なプラは、積極的になくして欲しいです。環境に対しての意識は高くなってきていると思います。ストローやスプーンも紙や木に変わっている会社も見かけることが多くなりました。たくさんの人に興味を持ってもらえるようにPRも頑張りたいと思います。</p>	<p>無印良品の一部の店舗で、量り売りのシャンプーやリンスを販売しているようです。無印だけではなく、他の会社も実施して欲しいし、ペットボトルの水も、無料の給水所をたくさん増やしてほしいです。</p>
<p>過度な包装を減らす。プラ→紙へ。例えばお菓子や海苔で今回プラから紙の包装に代わったものにいくつか会いました。企業さんもそういった考えに移行していているところも増えていき、こちらのイメージもよくなっています。</p>	<p>野菜など、袋入りが多いので、必要な分だけを変えるようになるといい。スーパーにあるポリ袋も便利だけれども、無料で置いてあるので、減らそうという意識が働きにくい。</p>
<p>過度な包装を減らす。プラ→紙へ。例えばお菓子や海苔で今回プラから紙の包装に代わったものにいくつか会いました。企業さんもそういった考えに移行していているところも増えていき、こちらのイメージもよくなっています。</p>	<p>スーパー等への買物の際のマイバック持参で、プラゴミの減らせたことはよいが、販売側は、袋代や人件費が浮いた分、何か消費者に還元すれば、さらにマイバックが徹底されるのではないのでしょうか。</p>
<p>過度な包装を減らす。プラ→紙へ。例えばお菓子や海苔で今回プラから紙の包装に代わったものにいくつか会いました。企業さんもそういった考えに移行していているところも増えていき、こちらのイメージもよくなっています。</p>	<p>買い物方法を変えないと減らないなあと感じました。量り売りやはだか売り（野菜など）ならいいのと思います。でも生協の配達利用の我が家では、それは望めないです。→と思いますが、生協の配送がプラ容器を減らすよう改善されたら嬉しいです。</p>

## ⑥その他の声

<p>プラゴミを意識したことで、水の使いすぎにも目がいくようになったことが驚きました。できない部分もありますが、気にすることで確実に減らせる部分もある、とわかりました。</p>	<p>1日の中でプラ製品を触らないでいられることはまず無い。意識して選べるようにはなっているが、生活に必要なものがプラを選ばざるを得ないようになってしまっていて、消費者にはどうしようもない現代。私たちにできることはきちんと分別してリサイクルできるもの、燃えるごみにしかないものに100%たどりつくようにすること。地道にがんばろう。</p>
<p>主婦が、買い物かごを持って市場（八百屋や魚屋）に買い物に行っていたときは、いろんなものが古新聞で包まれていましたね。</p>	

<p>自分の意識だけでは減らしていけない、食品購入時の包装プラも多く、便利、安心、衛生などから増えている面もあると思います。これからも、身のまわりで減らしていけるところから取り組みたいと思います。</p>	<p>友人のお店（お菓子屋さん）でカップ、ふた、ストローをデンプン原料の生分解性のを使っているので生ごみとして捨てる物を使っています。今カフェとかでもそういうお店が増えつつあります。我々利用者側も意識を高く持つことが大切だと感じます。</p>
<p>子どもの頃（昭和30年代初め）母親が砂糖の入っていた袋を洗って大事に再利用をしていました。現在の私たちの生活はプラ製品で成り立っています。使い捨てが主です。その影響で、世界中の海の生物も人間もマイクロプラスチックで汚染され、生命が脅かされています。使用した後は、責任を持って処分したいと思います。</p>	<p>生活していると、リサイクルを意識していても、どうしてもプラごみは出てしまいますが、同時に毎日のことなので、意識するかしないかで、ごみの量は格段に減ると思います。わが家では、発泡トレイや透明プラ、たまごパックなど、なるべくリサイクルに回し、ペットボトルに関しては、飲料から調味料ボトルまで、きれいに洗えるものはすべてリサイクルに出しているの、ほとんどごみになっていません。継続は力なりを信じて、一人一人がもっとごみを減らす努力をしなければ、持続可能な社会の実現の一助になると思います。</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・プラスチックごみは意識をたかめると少しは減らす事ができると思う。（以前に比べると私のプラごみはかなり減りました。）</li> <li>・過剰包装も減ってきていますので、この調子で社会全体が変わっていければよいと思う。</li> <li>・チャックシールのついたお菓子袋もけっこうでてきている。→うれしいです。個包装はプラゴミが増える。</li> <li>・豚肉やかしわがノントレーになって袋入りのものも増加しており、うれしい。→私はいつも袋入りのをできるだけ購入することにしています。でも、売れ行きが悪くなるそうですね。消費者の意識が少しずつでも良い方向にかわればと思います。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スーパーのサッカー台に常備されているビニール袋を必要のない商品まで使用する者が家族の中にもいる。まずは家族の意識をプラゴミ減らす方向で共有していかななくては、と改めて思った。</li> <li>・ラベルのないペットボトル商品や過剰な包装のない商品を選んで購入する人をまわりに増やせるよう行動したい。</li> </ul>
<p>今秋は真夏のような気温の日があり、少し前までの日本の気温ととても違うなと実感しています。地球の気温（温暖化）がかなり進んでいるのではと思います。一家庭のごみ問題と思わず、地球全体のこともよく考えて環境問題という視点でも考えていこうと思いました。</p>	<p>容器包装関連のプラスチック製品よりも、多くの道具や製品そのものがプラスチックであり、日光や時間などで風化するなど、空气中、海中のマイクロプラスチックが心配です。使うもの、手にするもの、最終処分までの想像力をみんなが持って、一人一人が意識を持って、地球を少しでも守れるようにしたいと思います。</p>

## 5. 家庭のプラごみ調べ 2023 のまとめ&呼びかけ

2020年から4回目となる「家庭のプラごみ調べ」には、毎回たくさんの「声」をお寄せいただいています。家庭のプラごみ調べ 2023 では、消費者としても社会・事業者としてもプラごみを減らす取組が進んできているという声が増えています。調査の中から見えてきたことをまとめ、呼びかけます。

### (1) 自分が捨てているプラごみを見つめましょう

消費者が日々の暮らしの中で気づき、考える“きっかけ”として、自分が捨てているプラごみを再確認することには、とても効果があることが今回も確認できました。

「家庭のプラごみ調べ」のフォームも使って、気軽にプラごみを見つめてみましょう。

### (2) 科学の知見に学び、プラごみ対策の緊急性を共有しましょう

プラごみ問題の解決は難しい課題です。お寄せいただいた「声」にも様々な考え方があります。消費者がお互いの「声」を受け止めあって考える姿勢を大切にしたいと思います。

一方、最新の科学の知見は、プラスチックが急速・大量に使われるようになった結果、当初は知られていなかった悪影響—生態系汚染・温暖化の一因となることから人体への影響まで—を及ぼすリスクを明らかにしつつあります。既に環境中に拡散したプラスチックの回収は難しく、実際に悪影響が生じることが確認されても回復は困難とも指摘されています。

ですから、リスクを放置して使い続けるのではなく、今すぐ対策を強める必要があるという点を一致点として広く共有しましょう。

### (3) 3Rの優先順位で、それぞれ大胆な取組を進めましょう

リデュース（減量）、リユース（再利用）、リサイクル（再生）の3Rを、この優先順位で取り組むことが、ごみ減量の原則です。

プラごみ問題も一つの手法で一気に解決することはできません。環境汚染と焼却によるCO<sub>2</sub>排出の両面への対策となるのは使用量の削減（リデュース）です。リユース・リサイクルを無限にし続けることはできません。リデュースを最優先に、3つのRそれぞれを大胆に取り組むことを考えましょう。

### (4) プラごみ減らしを楽しみましょう

消費者は、自らのくらしを見直して、少しずつではあってもプラごみを減らすことができます。

(2)「プラごみを減らすための工夫、提案、意見」の<消費者>の欄も参考に、できることからチャレンジして、無理せず長続きさせましょう。

### (5) 企業・行政にも「声」を届けましょう

一方、消費者だけの努力でプラごみを大きく減らすことはできません。プラスチック量が少ない商品、使っていない商品を探すだけでも大変です。企業の努力や社会全体での取り組みが欠かせません。

企業や行政の取り組みが進んでいるという「声」も増えています。

そのための消費者の大切な役割として、くらしの中で気づいたこと、感じたこと…「この包装は過剰では?」「こんな情報を知りたいです」など、ちょっと勇気を出して、企業や行政に伝えましょう。

## 〜〜〜 プラごみ減らしを楽しみましょう〜〜〜

- ・私たち消費者は、プラスチックをくらしのあらゆる場面で使っていますから、プラごみを減らすには、自分のくらし方を少し変えることが必要になります。ですから、義務的であったり、無理に感じたりするプラごみ減らしだと、長続きさせるのが難しいことが多いのではないのでしょうか。
- ・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ことを繰り返すを大切に、くらしの見直しをしていきませんか。
- ・プラ以外のものを探ること、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ことを喜ぶことなど、プラごみ減らしをくらしの中で楽しみましょう。
- ・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。

## 台所でプラスチック使用量を減らすアレコレ

### ①手作りを楽しむ

例えば野菜。本格的な家庭菜園でなくても、キッチンでベビーリーフやカイワレ大根を育てたり、買ってきたネギを再生したり。

例えばお茶。京都市にはお茶文化の継承の意味も込めて「リーフ茶でペットボトルを減らそう」というキャンペーンがあります。麦茶も丸粒から煮出せば、バック不要です。

例えばドレッシング。「手作り 簡単 ドレッシング」などとネット検索すれば、家にある調味料でできるレシピがたくさん出てきます。時々試してはどうでしょうか。

### ②レンジの蓋は「レンジ可の陶磁器」でも代用可能

プラごみ調べでは食品ラップの使用数も数えていただくので、毎回、関心が寄せられます。保存時には密閉容器や蜜蝋ラップなどへの切り替えができますし、レンジで加熱する際には、食器棚にある「レンジ使用可の陶磁器」をかぶせて使うこともできます。



## 分別回収をめぐるアレコレ

### ①分別回収の後、本当にリサイクルされているの？

家庭からのプラスチックごみの分別回収は、法律に定められたルートでリサイクルするルールに従って行われています。回収されたごみは選別作業により、リサイクルできるプラごみだけがリサイクルされます。

公表データや事務局のヒアリングによれば、自治体による回収後の選別では1割程度が異物や汚れがひどいものとして取り除かれます。リサイクル工場では再度選別が行われ、約5割が再生プラスチック原料になったり、ガスや油の状態にして製品原料に使うなどして、リサイクルされています。残りの5割はリサイクルできない残渣として、ごみ発電用の燃料に加工されたり、焼却処理時に熱エネルギーとして回収されています。

### ②汚れているプラごみをどこまで洗う？

軽く水洗いしても汚れが落ちなければ、焼却ゴミとして出すこととしている自治体が多いです。回収・選別・保管時に異臭や衛生上の問題が生じるためとのことです。

### ③リサイクルすれば、たくさん使ってもいい？

プラごみといってもプラスチックの種類が様々で、混在しているとリサイクルできなかったり、できても品質が悪いため用途が限られています。(ですからPETボトルや白色トレイなど単一素材で回収している場合は、そのルートに出しましょう。)

リサイクルするにもエネルギーが必要で、永遠にリサイクルし続けることはできません。また、現在では余りにも多くのプラスチックを様々な形で消費しているので、環境中への意図しない放出をなくすことは不可能です。

使用量そのものを減らす取り組みを社会全体で進めることが求められる状況ではないでしょうか。

<p><b>6</b> 生活用品 (食品・食器・食料ラップ以外すべて)</p> <p>医薬品、コンタクト、化粧品、洗剤、シャブー(洗剤)、衣類、靴、電気製品、文具、おもちゃ、スポーツ用品、掃除用品など</p>	<p>使い捨てプラ製品 (例) 不織布マスク、使い捨てコンタクトレンズ、ゴミ袋、プラスチック製の部材など</p>	<p>容器包装プラ本体 (例) 5号透明PET製容器や包装、外袋など</p>	<p>フタ・留具・ラベル ラップ・内袋・仕切ほか</p>
<p><b>7</b> ペットフード・ペット用品</p>	<p>使い捨てプラ製品</p>	<p>容器包装プラ本体</p>	<p>フタ・留具・ラベル ラップ・内袋・仕切ほか</p>
<p><b>8</b> レジ袋・ポリ袋</p> <p>* 買い物時に店舗が提供する、商品を入れる袋</p>	<p><b>本体</b></p>	<p><b>その他</b></p>	<p><b>その他</b></p>
<p><b>9</b> 配達用の袋類</p> <p>宅配・生協等の配達用ポリ袋、ダイレクトメール封筒、クッション材、新聞・クリーニングの袋など</p>	<p><b>本体</b></p>	<p><b>その他</b></p>	<p><b>その他</b></p>
<p><b>10</b> その他・不明</p>	<p>使い捨てプラ製品・容器包装本体</p>	<p><b>その他</b></p>	<p><b>その他</b></p>

\* プラスチック製品の本体は、1回で使い捨てにするものだけを数えてください。  
 \* どの欄に記入するかは判別は大まかで結構です。わからないものや迷ったものは「その他」に記入してください。  
 \* 調べる対象となるプラごみは、「燃えるごみ」に出すものと、「容器包装プラスチック」、「ペットボトル」などに出すものがありますので、すべて数えてください。

記入用紙

家庭のプラごみ調べ 記入表

< 調べた日 >

月 日 ~ 月 日 ( 日 節 )

**容器包装プラ本体**

PET マークがあるペットボトル

外袋、カップ、トレイ、チューブ、フィルム(ラップなど) (ボトル以外すべて)

フタ・留具・ラベル・ラップ・内袋・仕切ほか

<p><b>1</b> 飲料・酒</p>	<p><b>2</b> 食品 (飲料・酒以外の食品すべて)</p> <p>弁当・惣菜・生鮮・加工・冷凍・冷蔵・菓子・パン・調味料など</p>	<p>使い捨てプラ製品 (例) 使い捨てのコップ、スプーンなどの食器</p>	<p>容器包装プラ本体 (例) 使い捨ての食品が入った外袋</p>	<p>フタ・留具・ラベル ラップ・内袋・仕切ほか</p>
<p><b>3</b> 食品購入時に添付の使い捨て食器</p> <p>スプーン・フォーク・ストロー・マドラー・コップ・パラン、蓋花など</p>	<p><b>4</b> 自分で購入した使い捨て食器</p> <p>スプーン・フォーク・ストロー、マドラー、コップ・パラン、蓋花など</p>	<p>捨てた枚数 * 使った大きさに開けられなく、ごみとして捨てた枚数を記入</p>	<p><b>食品ラップ</b> (自分で購入したもの)</p>	<p><b>その他</b></p>

数えてみよう  
家庭のプラごみ調べ  
提出用紙②

※ボールペンでご記入ください

＜お名前＞

不要と感じた容器包装プラ・使い捨てプラがあれば教えてください

プラごみを減らすための工夫、提案、意見を教えてください

感想・意見を自由にご記入ください

\* ご協力ありがとうございました

数えてみよう  
家庭のプラごみ調べ  
提出用紙①

※ボールペンでご記入ください

＜お名前＞

＜調べた日＞ 月 日～ 月 日 ( 日間)

調査項目①：基本項目

a	あなたを含めた同居家族の人数	人
b	あなたの年齢	20歳未満 20歳代 30歳代 40歳代 50歳代 60歳以上
c	お住まいの市町村名	市・町・村
d	プラごみ調べ参加回数	はじめて 2回以上

調査項目②：数えたプラごみの数

容器包装本体	製品本体	容器包装本体	製品本体
1 飲料・酒 PETマークがあるペットボトル 外紙、カップ、トレイ、チューブ、フィルム、ネットなど(ボトル以外すべて) フタ・蓋、ラベル、ラップ、内袋・仕切ほか	2 食品 食品購入時に添付の使い捨て食器 自分で購入した使い捨て食器 フタ・蓋、ラベル、ラップ、内袋・仕切ほか	3 食品購入時に添付の使い捨て食器 自分で購入した使い捨て食器 容器包装本体 製品本体	4 使い捨て食器 容器包装本体 製品本体 フタ・蓋、ラベル、ラップ、内袋・仕切ほか
5 食品ラップ	6 生活用品	7 ハットフード・ペット用品	8 レジ袋・ポリ袋
			9 配達の袋類
			10 その他・不明

調査項目③：調査後の意識

質問	回答
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？	調査前から意識していた 意識するようになった 変わらない
該当するものに○を付けてください	

この報告書を含めて、「家庭のプラごみ調べ」に関わる資料（pdf ファイル）は  
大阪消団連の web サイトで公開しています。自由にご活用ください。

<https://osakacon.org/pr.html>



\*お問合せ\*

全大阪消費者団体連絡会（大阪消団連）  
〒540-0026 大阪府中央区本町 2-1-19-430  
TEL.06-6941-3745（平日 10～17 時）  
e-mail : shodanren@osakacon.org