

2024年

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

158人の声



2025年2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）

2020～2024プラスチック調べ報告書、
プラスチック調べの用紙、その他の資料は
大阪消団連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>

家庭のプラスチック調べ



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

家庭のプラスチック調べ概要

① プラごみ調べの期間

- ・2024年6月～11月の間の連続3日以上を参加者が自由に設定

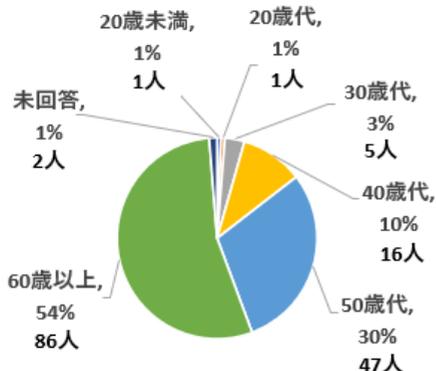
② プラごみ調べの方法

- ・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毎日の“数”（大きさ・重さは問わない）を、10分類に分けて記録

* コンシューマーズ京都作成のフォーマット（2019年）を一部変更して使用

③ プラごみ調べの参加者

- ・158人
- ・大阪府内28市町の150人+その他8名
- ・平均調査日数 4.0日、平均同居家族人数 2.6人（本人含む）
- ・年齢構成



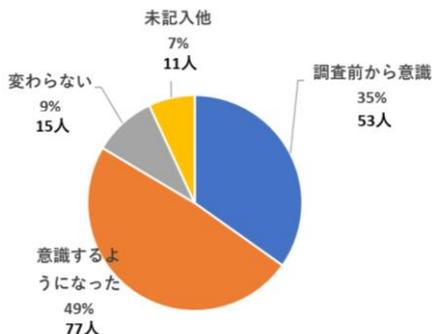
- 目的はプラスチック問題について、日々の暮らしの中で考える“きっかけ”にすることです。
- データの正確性は求めていませんので、次ページのプラスチックの数・分類はおよその傾向としてご覧ください。

④ 調査後の意識の変化

* 調査前と比べて、買い物やゴミ出しをする時にプラスチック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」
- 「より意識するようになった」
- 「変わらない」



平均プラごみ数（7日換算合計）は161.2個

- ・ プラごみ数の集計は、記入データ不備を除いた157人分
- ・ 最多 676.7個、最少 4.7個（ばらつき大）
- ・ 食品関係 70%（*分類1～5）
- ・ 容器包装類 72%（*「容器本体」と「フタ・留具・ラベル・ラップほか」）
- ・ 製品類 26%（*「製品本体」と「本体」および「食品ラップ」）
- ・ レジ袋・ポリ袋 8.5個、配達用袋類 6.5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			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		
5.9	1.5	5.2	6.3	18.9	1.4	1.0	41.3	26.5	70.2

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	
2.0	2.5	2.7	7.2	0.6	0.3	0.3	1.2	15.8	

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
9.9	11.8	7.1	28.8	0.2	0.5	0.7	1.4

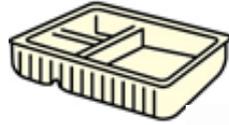
8. レジ袋・ポリ袋			9. 配達用の袋類			10. その他・不明		
本体	その他	合計	本体	その他	合計	容器本体	その他	合計
7.9	0.7	8.5	6.0	0.4	6.5	1.3	1.4	2.8

総合計	平均値	161.2	ごみ数 内訳	50未満	50～100	100～150	150～200	200～250	250～300	300～350	350～400	400～450	450～	計	
	最大値	676.7		人数	18	34	36	25	18	9	4	8	1		4
	中央値	128.0		構成比	11.5%	21.7%	22.9%	15.9%	11.5%	5.7%	2.5%	5.1%	0.6%		2.5%
	最小値	4.7													

不要と感じた容器包装プラ 使い捨てプラ

① 10件以上の声ー

- ・肉、魚、野菜、菓子などの不要なトレー
- ・菓子などの個包装
- ・多重包装
- ・ペットボトルのラベル



② 5件以上の声

- ・野菜・果物の包装
 - ・箱・ビンなどの外装フィルム
 - ・バラや飾り
 - ・スプーン、ストロー類
- ▽「特に不要なものはない」



* その他、レジで詰めるポリ袋、パンのクロージャー、緩衝材など

キッチンのプラスチック減らしアレコレ

① 手作りを時々楽しむ

- ・キッチンでベビーリーフやカイワレ大根育て
- ・使った後のネギや豆苗を再生
- ・日本茶や紅茶はリーフで、麦茶は丸粒で
- ・ドレッシングは家にある調味料で（「簡単ドレッシング」でネット検索）

② ラップ節約

- ・保存時は密閉容器や蜜蝋ラップなど
- ・レンジ加熱はレンジ使用可の陶磁器でOK

③ プラフリーのスポンジ

- ・セルロース、木綿、へちまなど



□ 自治体のプラスチック回収の実態

異物や汚れがひどいもの（1割程度）が除去された後、リサイクル工場では約5割が再生プラスチック原料等にリサイクル。残りの5割は熱エネルギーとして利用・回収。

プラごみを減らす工夫、提案、意見

<消費者の取組>

①必要のないものを買わない、プラでないものを選ぶ

- ・惣菜・ペットボトルを買わず、家でおかずを作る、お茶を沸かす。
- ・個包装のもの、使い捨てのもの、トレーがあるものを買わない。
- ・弁当の仕切りは詰め方で工夫。
- ・詰め替えがあるものを選ぶ。
- ・紙やガラス等の容器入りのものを買う。
- ・固形シャンプー、木・金属・陶器（木・金・土）の製品を使う。
- ・新聞紙等をゴミ箱代わりに。空気を抜いて捨て、ゴミ袋を減らす。
- ・ラップの代わりに保存容器、シリコン、陶磁器。
- ・マイバッグ、マイバスケット、マイボトル、リユーズブルカップ。

②プラを断る

- ・レジでのポリ袋詰めを断る。スプーン、保冷剤等を受け取らない。

③プラを再利用する

- ・衛生面には注意し、プラ袋、ラップを複数回使う。
- ・収納袋、ゴミ袋に再利用する。

⑤リサイクルする

- ・減らすのが難しいので、リサイクルを心がける。
- ・ポイントがもらえる回収場所を利用する。



⑥その他

- ・自分で考える。小さなことでも実行する。世論に訴える。
- ・「家庭のプラごみ調べ」にまた参加する。

<事業者・社会の取組>

- ・過剰包装を減らす。バラ・量り売り、マイ容器の売り場を増やす。
- ・マイボトルなどの利用にポイント付与などのインセンティブ。
- ・プラスチックの薄肉化。
- ・企業を評価し公表。代替技術開発を支援。
- ・プラスチックによる環境被害、健康被害の認識を広げる。
- ・提供する側、利用する側の両方が意識を変える。
- ・政治が号令をかけて、大胆に売り方、買い方、暮らし方を見直す。

様々な感想・意見の声

- 普段、プラごみの量を意識しなければ、どれだけ捨てていても気にも留めなかった。しかし、意識しだすと、こんなにも毎日すごい量をごみとして捨てていることに驚いた。
- 学生なのでどうしてもコンビニ等によく行くのでプラごみが多かったです。なるべくこれからもゴミを減らす工夫をしようと思いました。
- 身の周りには、プラスチックでできたものが、いかにあふれているかを痛感しました。ストローやスプーンなど紙に移行されているものもありますが、難しい問題だなと思います。1人1人の毎日の心がけで少しずつでも改善したいと思います。
- プラ製品のおかげで便利、快適、安心な商品を利用できている面もあり、全てをなくすことはできないと思います。使い方や、使う場面を考えて行動したいと思っていますが、人によって意識の違いがまだまだ大きいと感じます。使った後の処分方法や心ないポイ捨て、海洋汚染などにはもっとたくさんの人に現実をしてほしいし、止められる工夫がみつかって欲しいと思います。
- 今まで無意識にゴミに出していたものが、プラの表示のついてあるもののなんと多いことかとびっくり!!ゴミ箱に入れてまとめて出しているの見落とししているプラも多いと思います。
- まだまだプラごみを減らすことはできると感じました。自分で意識することで、選ぶ商品と違ってくると思います。なるべくマイバック、マイボトル、マイ弁当でいこうと思います。
- 個包装は衛生的で便利かもしれない。でもそこまでする必要があるのか。世の中なんでも安くして便利なものがあふれている（100円均一など）でも、安いからものを大切にしないのだと思う。少し高価でもいいから丈夫でお気に入りのものを長く大切に使ってほしい。
- 自分の子ども時代にプラ包装はあったが、今は更に過剰になって、とても潔癖な社会になっていると思った。自分もそれが普通に慣れてしまっているが、昔はどうしてたのか興味がある。増やさないことが、プラもゴミも減らすのが一番と思う。物が多すぎて、安心してるといって実はストレスを感じているので、軽めのミニマリストになりたい。

- 調味料の小袋が多いなあと思いました。使わないものもあり、消費者側の要求をメーカーに伝える必要があると思います。
- プラごみを個人の力で減らすのはムリなので、社会に訴えるしかないように思います。この調査の結果をメーカーに届けるような方法はありますか。
- プラ以外で買いたいのに見つけれず仕方なくプラ製品を買うことになる、とても残念です。メーカーがもっと大胆にプラ削減に取り組まないと、一部のメーカーだけが環境を意識しても変えられません。今しか見えない大人が多いことで将来世代に負担をおしつけることを、想像していくことが大事です。
- プラごみのほとんどが購入時の包装であり、食品・雑貨を問わず、ほとんどの物がプラで包装されている→減らせない。製造者の責任で削減してほしい。プラ以外の紙などについても減らす意識が強くなった。
- プラスチックは、どうしても使わなければならぬところに使うものだと何年も前にプラスチックの研究者に教えられたが、どんどん増える現実がやりきれない。
- 予想以上にプラごみが多いことに驚いた。ファーストフード店では、紙のストローに変わっている所もある。少し飲みにくいですが、プラごみが減るのであれば少しの不便さは、かまわないと思う。お菓子メーカーは、個包装をしないで、その分、価格をおさえて欲しい。
- ペットボトルは水平リサイクルが可能とのことで、このような商品が増えるとよいと思います。お米が入っている袋が、気になります。できるなら紙袋になるとよいと思います。
- 石油製品を使わないようにイノベーションしないと、世界経済から取り残され、相手にされなくなる。繊維製品もポリエステルやアクリルその他の石油製品をやめましょう。
- 街中にあふれる自販機を減らすことも重要ではないか。エネルギー、プラごみの大量発生、消費。プラごみを減らそうと努力している人、全く気にせず生活している人、意識に頼ってはいは変わらないと感じる。毎日上流からドンドンたれ流し、下流で拾い集めてリサイクルしている世の中。発生を抑制することを考えなければ増え続ける。



プラごみ調べについての声

- 毎年のようにプラごみ調べに参加していますが、その度にプラごみの量の多さを感じ少しでも減らす様にと心新たにします。
- プラごみ調べに参加したことで、じっくりと包装を見る様になりました。殆どのゴミはプラごみなのでよく考えてお店で買う、買わないを選択しなきゃと思いました。楽しい企画をありがとうございました。
- 1枚1枚数えることによって、新たに増やさない努力が必要だと思いました。異常気象を憂いながら週1回のプラごみがなかなか減らないのは真剣さにかけていることの証明ですね。
- プラごみ調べを数回続けてきたことでプラごみを減らせてきたけれど、これ以上減らすのは難しいなあという気持ちになっています。売り方を変えてほしいという気持ちでもあります。

家庭のプラごみ調べ2024 まとめ

- ① **自分が捨てているプラごみを見つめよう**
* 日々のくらしの中で気づき、考える“きっかけ”に
- ② **科学の知見はプラごみ対策の緊急性を伝えています**
* 科学が明らかにしつつあるリスク
(生態系汚染、地球温暖化、健康影響) は放置できません
- ③ **暮らしの中でできることを楽しみ、共有しよう**
* 暮らしの状況にあわせ、各家庭でできそうなことから
* 楽しみながらプラごみ減らしに取り組もう
- ④ **企業・行政にも「声」を届けよう**
* 暮らしの中で気づいたこと、感じたことを伝えよう
* 企業・行政の努力を応援しよう



<お問合せ>

全大阪消費者団体連絡会（大阪消団連）

大阪市中央区内本町2-1-19-430 TEL.06-6941-3745（平日10～17時）

e-mail : shodanren@osakacon.org