

# 2025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

# 103人の声



2026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)

2020～2025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>

# 家庭のプラごみ調べ 概要

## ① プラごみ調べの期間

- ・ 2025年5月～10月の間の連続3日以上を参加者が自由に設定

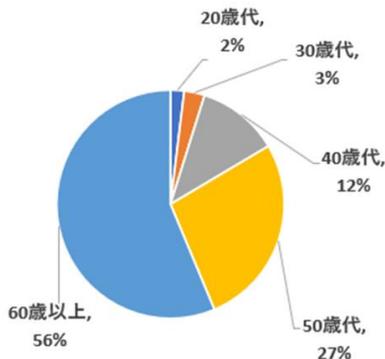
## ② プラごみ調べの方法

- ・ 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

- ・ 103人
- ・ 大阪府内20市町在住者
- ・ 平均調査日数 4.1日、平均同居家族人数 2.6人（本人含む）
- ・ 年齢構成



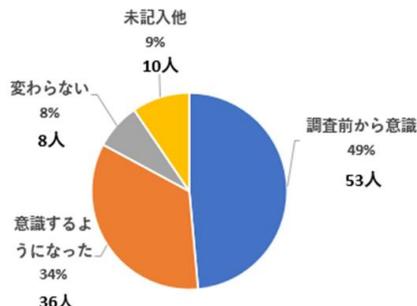
- 目的はプラごみ問題について、日々の暮らしの中で考える“きっかけ”にすることです。
- データの正確性は求めていませんので、次ページのプラごみの数・分類はおよその傾向としてご覧ください。

## 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」
- 「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102人分
- ・最多 646.3個、最少 9.3個（ばらつき大）
- ・食品関係 74%（\*分類1～5）
- ・容器包装類 73%（\*「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 6.7個、配達用袋類 7.3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		
8.4	2.1	9.3	9.5	29.2	2.8	1.0	38.7	23.9	66.4

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	
2.1	3.0	4.1	9.2	0.5	0.5	0.3	1.3	17.7	

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
9.7	9.5	6.2	25.5	0.2	0.2	0.0	0.5

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
6.1	0.8	6.7	6.3	1.0	7.3	1.9	0.9	2.9

総合計	平均値	166.7	ごみ数 内訳	50未満	50～	100～	150～	200～	250～	300～	350～	400～	450～	計		
	最大値	646.3		100	150	200	250	300	350	400	450					
	中央値	154.9		人数	11	17	20	24	10	8	9	1	0		2	102
	最小値	9.3		構成比	10.8%	16.7%	19.6%	23.5%	9.8%	7.8%	8.8%	1.0%	0.0%		2.0%	100%

# 不要と感じた容器包装プラ 使い捨てプラ

## ① 15件以上の声

- ・ペットボトルなどのラベル
- ・肉、魚、野菜などのトレー
- ・多重包装



## ② 2件以上の声

- ・菓子などの個包装
- ・スプーン、ストロー類
- ・ balan や飾り
- ・弁当などの仕切り
- ・野菜などの袋の留め具

## プラごみ減らしアイデア \*できる範囲で・無理せず・楽しく\*

買物	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ビン・缶・陶磁・木・紙、ノートレー、ラベルレス、詰替、バラ売り、リサイクル素材優先</li> <li>・もちろんマイバッグ（用途別に複数枚）</li> </ul>
台所	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ペットボトルの水をやめ水道水に（浄水器、湯冷まし活用）</li> <li>・ティーバッグをやめ茶葉など利用、炭酸好きなら炭酸水メーカー</li> <li>・ドレッシングは時々手作り</li> <li>・時々キッチン菜園・再生栽培</li> <li>・レンチンのフタはレンジ可の陶磁器やシリコンで</li> <li>・保存は蜜蝋ラップや蓋付き容器（ビン再利用も）で</li> <li>・スポンジはセルロース、麻紐たわしなど</li> <li>・固形石けんを活用</li> </ul>
ごみ捨て	<ul style="list-style-type: none"> <li>・コンパクトに詰めてごみ袋削減</li> <li>・ごみ袋代わりにプラ包装や新聞紙を再利用</li> <li>・自治体の区分に合わせて正しく分別（プラマーク確認）</li> <li>・店舗等での回収活用 （ペットボトルとそのフタ、トレー、コンタクトレンズケース、ペン、生協配達用袋など）</li> </ul>
屋外	<p>（紫外線でプラスチックの分解が進みます）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・洗濯ばさみ、ピンチハンガー、物干し竿などはステンレス製</li> <li>・プラ製植木鉢や人工芝でなく天然素材に</li> </ul>
外出時	<ul style="list-style-type: none"> <li>・マイ箸、マイスプーン、マイストロー、マイボトルを持ち歩く</li> <li>・クリアファイルを断る</li> <li>・旅行時は、歯磨きセット、マイブラシ持参</li> </ul>

# プラスチックを減らす工夫、提案、意見

## <消費者の取組>

### ② プラを断る (Refuse)

- ・使い捨てスプーンなどをもらわず、MYスプーン等を使う。
- ・エコバッグを持ち歩く（用途に合わせ複数）。

### ① 必要のないものを買わない、プラでないものを選ぶ (Reduce)

- ・マイボトルを使い、ペットボトル入り飲料を買わない。
- ・浄水器や湯冷まし含め水道水を利用。
- ・茶こしを使い、ティーバッグを買わない。
- ・総菜、弁当を買わずに手作り。
- ・ばら売り、詰替用、ラベルレス、ノントレー、紙製容器を選ぶ。
- ・個包装、子どものおまけ付きのお菓子を買わない。
- ・食品保存に蜜蝋ラップ、蓋付き容器を使う。
- ・レンジにはレンジ可の陶磁器やシリコン製ラップをフタにする。
- ・ごみをまとめて捨てて、ゴミ袋を減らす。

### ③ プラを再利用する (Reuse)

- ・レジ袋、ポリ袋、食品容器・袋等を再利用する。

### ⑤ リサイクルする (Recycle)

- ・店舗の回収箱を利用（ペットボトルとフタ、トレー、コンタクトレンズケースなど）。
- ・ポイ捨てをしない。

## <事業者・社会の取組>

- ・簡易包装にする。
- ・プラ包装を薄く、小さくする。
- ・自然に戻る素材の使用、開発。
- ・ばら売り、量り売りを増やす。
- ・マイボトル用の給水器を増やす。
- ・ラベルをはがしやすくするなど、リサイクルしやすくする。

## 様々な感想・意見の声

- 今回初めてプラごみ調べをしました。食品ロスはとても考えていましたが、ゴミにまで気をとめてなかったのがプラ減になる様、気にかけていきます。
- 3日間でしたので、この数量だったかと…もっと長く続けたらものすごい数量になっていたんだろうなと…これはどうなるの?と悩みながらでした。プラごみ調べの前に学習できると良いかも、とか思いました。
- 自分一人だけではなかなかプラゴミは減らせないと思いました。家族の協力も必要です。けれどもなかなか聞いてもらえません。
- 今回しっかり調べてみて、想像以上にプラゴミの数が多いことに驚きました。普段何気なく捨てているものでも、意識するだけで少しでもゴミを減らせると思います。まずは自分の家から実践していきます。
- 生活用品のほとんどがプラスチック製品で出来ており、そのお陰で便利な生活が出来る事を痛感します。その反面、海洋汚染やナノプラスチック問題が起きて、困っている現状も痛感します。無力ですがせめてゴミの分別だけでもきちんとしたいと思います。
- プラの容器やラップ、ペットボトルは日常生活に欠かせないようになっています。今後も減らすことは難しいのではないかと思います。
- 日頃からできるだけプラごみを減らす努力はしているが、商品自体が、プラ容器や外袋で包まれて売られているのでそれを買うしかない。夫婦2人でも結構カウントするとプラごみの量は多いなあ実感した。
- 初めての参加でした。自分が普段捨てている「ゴミ」の大半がプラごみだったことを実感しました。商品を購入する際は、詰替用があれば率先してそちらを選択していくとか、分別回収を守り、リサイクルできるものはきちんとリサイクルできるように捨てることなど今後も意識していきたいです。
- プラスチックに代わるものを考え、それがここまで普及していなかった頃を思いかえました。なかなか難しいと思いました。プラごみ問題は大きいことだと思います。テレビでも取り上げられていますが個人個人にとってはまだまだ問題になっていないように感じます。



- 買う方はその商品が欲しくて買うので、それがどんな包装であろうと買ってしまふ、買うしかないと思うので、売り手、製造される側で簡易包装にしていただけたらと思う。
  - 以前に調査した時にくらべてプラごみ(包装)が変わってきているような気がします。お弁当を購入しても、以前はバラや個別の小さな容器(カップ)がついていましたがこのごろのお弁当の容器そのものがかなり区切りがされて作られており、そのまま入れられるようになってました。ペットボトルそのものが薄くなってきており、プラスチックの使用量を減らしているのがわかります。冷凍の加工食品も以前は結構仕切りをした内容器がはいていたが、このごろ容器がないものも増えている。メーカーの努力もわかります。
  - 燃えないプラごみとして出すプラやペットボトルでいつも迷うのが、「汚れの度合い」です。どのくらいの汚れで燃えるゴミになるのかな?と洗いながら考えます。
  - プラごみの処理の行方をもっと知りたい。
- 
- 海洋汚染はととても不安で心配です。昔の市場のように新聞や紙の包装を増やせたら良いと思います。
  - エコバック持参の方をたくさん見かけるし、レジで「レジ袋不要」と返答する方もよく聞きます。ここ数年で、ゴミに対する心がけがずいぶん進歩したと思います。ただ、道端では、ペットボトルのポイ捨てやプラごみの散乱も見られ、ゴミに対する認識の格差を感じます。CMとか広報誌などで呼びかけを増やせばいいと思います。
  - 会社の自動販売機が撤去されてからマイボトルでお茶を持ってくる人が増えました。私も含めて今まで2日に一回はペットボトル用のゴミ箱がいっぱいになってましたが今は週に1回程です。新しい自販機がもうすぐ設置されますがマイボトルの習慣を続けるつもりの方がたくさんいる!!と今月の社内新聞で取り上げられてました。
  - プラごみに製品プラも出せるようになったが、ボールペン、ハンガー、洗濯ばさみの金属部分がとても固くてはずせない。複合素材製品がリサイクルを阻んでいる。うまく進まないプラスチック条約も気になっています。

# プラごみ調べについての声

- プラごみ調べを続けていると更に分別意識が深まる気がします。
- 改めてプラごみ調べをすると数の多さを実感する。少しでも減らせないかと思うが家族や個人の努力では限界があるように思う。企業のとりくみを知りたい。(再生プラの利用など)
- 家族でゴミや環境を考えていると、まわりも関心をもつきっかけとなった。
- いろんなプラごみがあるので、分別がむずかしいです。またこれからも、このような企画があれば参加できればと思います。ごみ問題の学習など聞いてみたいです。
- このリサーチは自分のくらしを見直すことになったり、社会をも見つめる機会になって学びにもなるし、実は楽しかったりします。ありがとうございました。

## 家庭のプラごみ調べ2025 まとめ

### ①科学の知見はプラごみ対策の緊急性を伝えています

- \* 生態系汚染・地球温暖化リスクは明白、ヒトの健康リスクに懸念
- \* 適正処理できない大量生産・大量廃棄は放置できません

### ②自分のプラごみを見つめましょう

- \* 日々のくらしの中で気づき、考える“きっかけ”に

### ③くらしの中でできることを楽しく進め、共有しましょう

- \* くらしの状況にあわせ、自宅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みましょう

### ④企業・行政にも「声」を届けましょう

- \* くらしの中で気づいたことを伝えましょう
- \* 企業・行政の努力を応援しましょう



<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