



< 報告書 >

家の容器包装プラスチック
使い捨てプラスチック調べ
2025

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）

<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 2025 の概要	P1
(1) プラごみ調べの目的	
(2) プラごみ調べの内容	
(3) プラごみ調べ参加者の内訳	
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	P3
(1) 7日換算プラスチック合計数	
3. 調査後の意識の変化	P5
4. 消費者 103 人の声	P7
(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 2025 のまとめ&呼びかけ	P10
(参考) プラごみ減らしアイデア *できる範囲で・無理せず・楽しく*	P11
(資料) プラごみ調べ <調べ方・記入用紙・提出用紙>	P12

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 2025 (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 CO₂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した有害物質が、誤食した生物の体内に移行し、生物濃縮がおきています。大気中にもナノサイズのプラスチックが浮遊しており、呼吸によって肺に取り込まれています。ヒトの健康に悪影響を及ぼしている懸念が強まっており、科学による早期解明が期待されます。

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。

6 年間の参加者はのべ 1,547 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 2025 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。
- ・2025 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

- ・2025 年 5 月～10 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

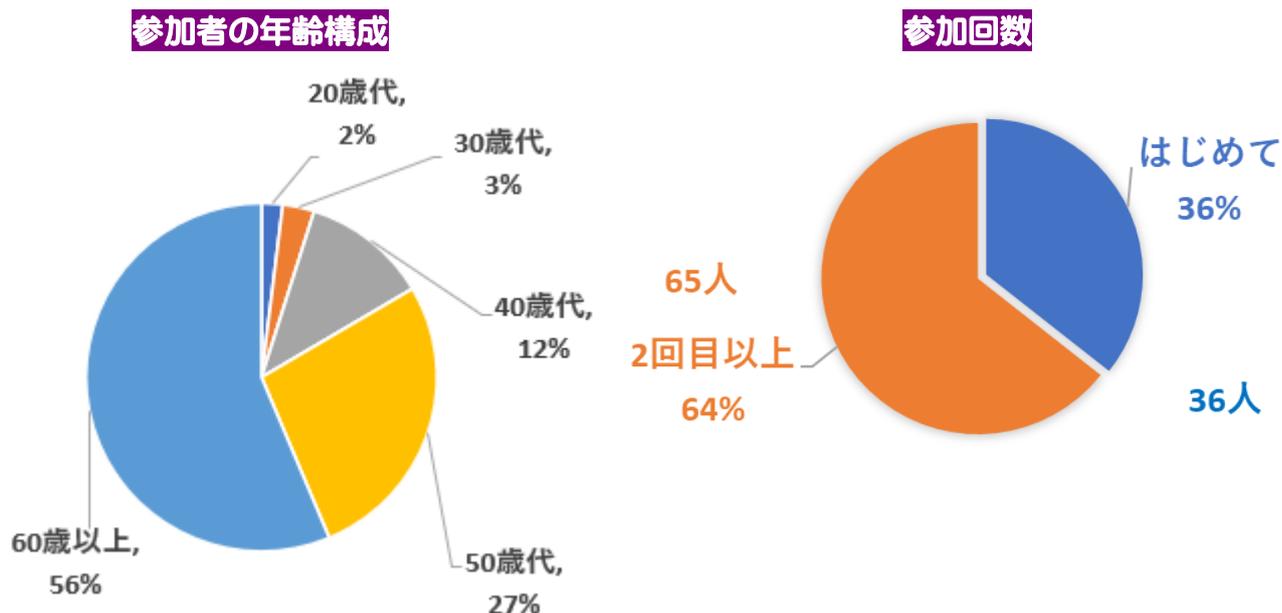
① プラごみ調べ参加者の人数・構成

・ 103 人の提出用紙を集約しました。

年齢は 60 歳以上が 50% を超え、50 歳代を合わせると 80% を超えています。

同居家族人数（本人含む）は 2 人が 32%、3 人が 29% の順でした。

参加回数は初めてが 36%、2 回目以上が 64% でした。



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	未回答		
20歳代			2				2	3.0
30歳代			2	1			3	3.3
40歳代			7	4	1		12	3.5
50歳代	3	5	8	12			28	3.0
60歳以上	13	28	11	3		3	58	2.1
計	16	33	30	20	1	3	103	2.6

・参加者の居住地は次の通りでした。

大阪市	44	八尾市	2	松原市	1	交野市		阪南市		能勢町	
堺市	10	寝屋川市	1	羽曳野市	2	泉大津市		熊取町		田尻町	
東大阪市	1	岸和田市	2	富田林市	2	柏原市		島本町		千早赤阪村	
豊中市	5	和泉市	2	池田市		藤井寺市	2	豊能町			
枚方市	6	守口市		河内長野市	1	泉南市		忠岡町			
吹田市	7	箕面市	2	泉佐野市		大阪狭山市		岬町			
高槻市	8	門真市		摂津市		高石市	1	河南町			
茨木市	3	大東市		貝塚市	1	四条畷市		太子町		大阪府内計	103

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102人分で行いました。

・調べた日数は平均で4.1日でした。

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）。

調査 開始月	調べた日数（平均4.1日）								計
	2日間	3日間	4日間	5日間	6日間	7日間	8日間	30日間	
6月						1			1
7月		1							1
8月		18	6	5	1	5	1		36
9月		17	2	2	1	1		1	24
10月	1	25	5	4	1	1			37
11月		2	1						3
計	1	63	14	11	3	8	1	1	102

(1) 7日換算プラごみ合計数

①プラごみ数の平均値 166.7 個。食品関係 74%、容器包装類 73%、製品類 26%。

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	
2.1	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	100~150	150~200	200~250	250~300	300~350	350~400	400~450	450~	計	
	最大値	646.3		人数	11	17	20	24	10	8	9	1	0		2
	中央値	154.9		構成比	10.8%	16.7%	19.6%	23.5%	9.8%	7.8%	8.8%	1.0%	0.0%		2.0%
	最小値	9.3													

- ・7日換算したプラごみ数の平均値は 166.7 個、中央値は 154.9 個でした。
- ・ただし、最多が 646.3 個、最少が 9.3 個で、ばらつきが非常に大きくなっています。
- ・平均 166.7 個のうち 123.8 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 121.5 個 (73%)、製品類 (表の「製品本体」と「本体」および「食品ラップ」) は 42.5 個 (26%) 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 6.7 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（本人含む）が1人の場合の一人当たりごみ数は、同居家族人数2人以上の場合の2倍弱～3倍弱になっています。
- ・同居家族人数が増えるに従い、一人当たりごみ数が減っています。

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	16	123.0	1.0	123.0	1.0
2人	32	155.0	151.4	77.5	75.7
3人	30	169.7	158.7	56.6	52.9
4人	20	201.3	181.3	50.3	45.3
5人	1	231.0	231.0	46.2	46.2

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>

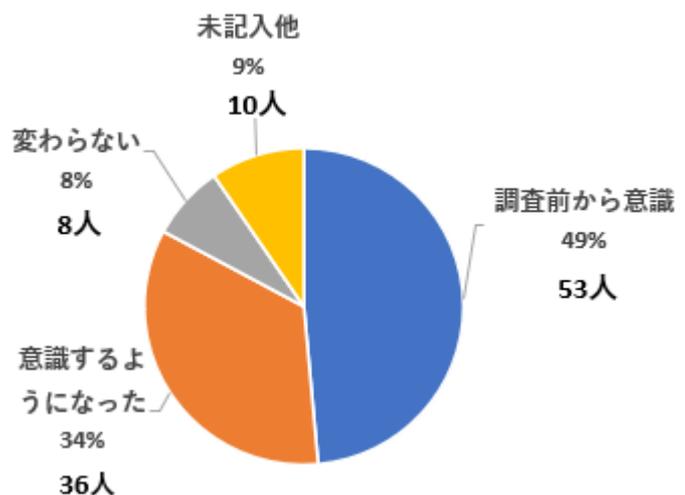
「調査前と比べて、買い物やゴミ出しをする時にプラごみについて意識するようになりましたか？」

<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」

- ・「調査前から意識していた」という回答が49%で最も多くなりました。2回以上の参加者では58%を占めています。

- ・「今回の調査でより意識するようになった」は34%で、初めての参加者では54%となりました。「変わらない」は8%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。



調査回数	調査後の意識	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳以上	計	
							回答数	%
はじめて	調査前から意識			2	2	8	12	32%
	意識するようになった	1		4	7	8	20	54%
	変わらない			1		2	3	8%
	未記入他				1	1	2	5%
	計	1	0	7	10	19	37	100%
2回以上	調査前から意識		1	3	11	23	38	58%
	意識するようになった		2	1	5	8	16	24%
	変わらない					5	5	8%
	未記入他			1	2	4	7	11%
	計	0	3	5	18	40	66	100%
未記入他	調査前から意識					1	1	50%
	意識するようになった						0	0%
	変わらない						0	0%
	未記入他	1					1	50%
	計	1	0	0	0	1	2	100%
合計	調査前から意識	0	1	5	13	32	51	49%
	意識するようになった	1	2	5	12	16	36	34%
	変わらない	0	0	1	0	7	8	8%
	未記入他	1	0	1	3	5	10	10%
	計	2	3	12	28	60	105	100%

*2名が
2つ選択

<参考：プラごみ調べの推移>

		2020年		2021年	2022年	2023年	2024年	2025年
調査参加人数		383人		447人	308人	148人	158人	103人
うち初めて参加した人		(100%)		78%	41%	48%	56%	36%
平均調査日数		3.7日		3.8日	3.6日	4.4日	4.0日	4.1日
平均家族人数		3.2人		2.9人	2.8人	3.0人	2.6人	2.6人
プラごみの数	平均値	199.3個		146.8個	144.4個	160.0個	161.2個	166.7個
	中央値	176.0個		123.7個	119.0個	137.7個	128.0個	154.9個
調査前後の意識	意識するようになった	56%	より意識するように	34%	48%	48%	49%	34%
	特に変わらない	37%	調査前から意識	42%	31%	41%	35%	49%
	どちらとも言えない	4%	変わらない	19%	15%	6%	9%	8%
	未記入等	2%	未記入等	5%	6%	5%	7%	9%

4. 消費者 103 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」

- ・最も多かったのは、ペットボトルなどのラベルで16件ありました。
- ・肉、魚、野菜などのトレーと、それとも重なりますがラップ、ポリ袋、トレーなどの多重包装が15件でした。
- ・その他、お菓子などの個包装、付属のストロー類、バラン・飾り類、弁当などの仕切り、野菜などの袋の留め具、ダイレクトメールの袋、サイズが過大な包装に複数件の指摘がありました。

(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プラを断る (Refuse)</p> <ul style="list-style-type: none">・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)。
<p>②プラを減らす (必要ないものを買わない、プラでないもの・少ないものを選ぶ) (Reduce)</p> <ul style="list-style-type: none">・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する。・ばら売り、詰替用、ラベルレス、ノントレー、紙製容器の商品を買う。・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。・電子レンジ使用時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。
<p>③プラを再利用する (Reuse)</p> <ul style="list-style-type: none">・レジ袋、ポリ袋、食品容器・袋等を再利用する。
<p>④リサイクルする (Recycle)</p> <ul style="list-style-type: none">・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。

< 2. 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。

(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プラごみへの消費者の気づきの声	
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でプラ減になる様、気にかけていきます。	毎回思うことですが、あまりの多さに驚かされます。今年の夏は、本当に暑くて、スポーツドリンクをたくさん飲みました。
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	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。
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。	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。
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ている事を痛感します。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てほしいと思います。
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。プラごみ問題は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。

②事業者・社会への声	
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させていただけたらと思う。	プラごみは減らしたいと思いますが、現在のスーパー等で食料品を買うとプラは付いてきます。元(国とか会社)を考えないと無理な気がします。
日本は便利になりすぎて、なかなか昔に戻るのはむずかしいと思うけれど、ペットボトルをやめてマイボトルや瓶にするなど企業の販売の仕様も変えていかなくてはいけないと思う。世界中の人で考えていく必要もあるし、これからもプラごみについて考えていきたいです。	海洋汚染は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。
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っていたが、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。	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。
この頃はペットボトルもカバーなし、お菓子のトレーも省いてくれているものがあり、企業としても考えていっていると思うし、また、その企業を支持しようと思います。	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。
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。
	プラごみの処理の行方をもっと知りたい。

③プラごみ調べへの声	
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。	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。
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)	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。	

5. 家庭のプラごみ調べ 2025 のまとめ

(1) 科学の知見は、プラごみ対策の緊急性を伝えています

プラスチックは有用性が高い素材で、私たちの暮らしを支えています。プラごみ調べからも、すぐにすべてをなくすことは現実的でないことがわかります。

一方、最新の科学は、プラスチックが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生態系汚染、地球温暖化のリスクを引き起こしていることを既に明らかにしています。ヒトの健康影響リスクの解明にも取り組んでいます。

現在の大量生産、大量廃棄状態は適正処理が可能なレベルを超えており、環境中に拡散したプラスチックの回収は困難です。こうした現状は放置できません。

消費者として、正しく知り、考え、できることから始めましょう。

(2) 自分の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は有効です。「家庭のプラごみ調べ」のフォームで、いつでも何度でも、思い立ったときに気軽に取り組みましょう。

(3) 暮らしの中でできることを楽しく進め、共有しましょう

プラごみの種類、多さに気づき、消費行動を振り返ると、できることがあるという「声」が寄せられます。自宅でできそうなことをやってみることを繰り返し、楽しみながらプラごみ減らしに取り組みましょう。うまくいったこと、いかなかったことを周りの人と共有したり、SNS で発信したりして、楽しく広げましょう。

★次ページの「(参考) プラごみ減らしアイデア」参照

(4) 企業・行政にも「声」を届けましょう

消費者個々の努力には限界があり、プラスチックを使わない・少ない商品へ切り替えるなどの企業の努力や社会全体での取り組みが必要との「声」が寄せられています。

消費者の大切な役割として、暮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」など、ちょっと勇気を出して、企業や行政に伝えましょう。

また、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。それらを応援し、広げることも心がけましょう。

(参考) プラごみ減らしアイデア *できる範囲で・無理せず・楽しく*

- プラごみ調べをして、減らせそうなプラスチックを見つけ、次回購入・使用時に検討
- 自宅にあるプラスチック製品から、自然素材に変えられそうなものがあれば買換時に検討

買物	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・もちろんマイバッグ（用途別に複数枚）
台所 ほか	<ul style="list-style-type: none"> ・ペットボトルの水をやめ水道水に（浄水器、湯冷まし活用） ・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 ・ドレッシングは時々手作り ・時々キッチン菜園・再生栽培 ・レンジのフタはレンジ可の陶磁器やシリコンで ・保存は蜜蝋ラップや蓋付き容器（ビン再利用も）で ・スポンジはセルロース、麻紐たわしなど ・固形石けんを活用
ごみ 捨て	<ul style="list-style-type: none"> ・コンパクトに詰めてごみ袋削減 ・ごみ袋代わりにプラ包装や新聞紙を再利用 ・自治体の区分に合わせて正しく分別（プラマーク確認） ・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）
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"> ・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 ・プラ製植木鉢や人工芝でなく天然素材に
外出時	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・クリアファイルを断る ・旅行時は、歯磨きセット、マイブラシ持参

※これまでのプラごみ調べで寄せられた「声」に基づき作成

(資料) プラごみ調べ <調べ方・記入用紙・提出用紙>

<PDF ファイルはこちら <https://www.osakacon.org/pr.html>>



調べ方

- 1 調べる期間を決める** ・連続 3 日以上の日程をご自分で決めて調べてください。
- 2 ごみの種類と数を調べ、**記入表** に書き込む**

 - ・容器包装プラスチックと使い捨てプラスチック製品をごみとして捨てたとき、その数を該当する欄に「正」の字で記入してください。(大きさ・重さは無視して、「数」を調べます。)
- 3 **提出用紙①・②** に記入し、提出する**

 - ・各項目への回答、感想・意見等を記入してください。(**記入表** は提出不要です。)
- 4 提出いただいた内容は、個人が特定されない形で集約し、大阪消団連ホームページで発表します。**

記入時の注意事項

- ①どの欄に記入するかの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。
- ②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。
*「容器包装プラスチック」の分別がない自治体では、すべて「燃えるごみ」です。
- ③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。

容器包装には識別マークがついているものがあります。参考にしてください。

○ 調べる対象	× 調べる対象でないもの
 ペットボトルの飲料・調味料のマーク  プラスチック容器包装のマーク	 一番多い素材が紙の場合のマーク
*油やソースなどは材質がPETでも「プラスチック容器包装のマーク」がついています。記入表の欄が違いますので、マークで見分けてください。	*プラスチックとの複合素材の場合もありますが、このマークのものは対象外とします。

*識別マークがなくても調査対象になるものがあります。記入表を見て、ご記入ください。

数えてみよう
家庭のプラごみ調べ
記入表

<調べた日>
月 日 ~ 月 日 (日欄)

	容器包装プラ本体	フタ・器具・ラベル ラップ・内袋・仕切ほか
1 飲料・酒	PET マークがある ペットボトル	外袋、カップ、 トレー、チューブ、 フィルム、ネットなど (ボトル以外すべて)
2 食品 (飲料、酒以外の 食品すべて)	その他のボトル	フタ・器具・ 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	使い捨てプラ製品 (前)使い捨てのコップ、 スプーンなどの食器	フタ・器具・ラベル ラップ・内袋・仕切ほか
4 自分で購入した使い捨て食器	使い捨てプラ製品 (前)使い捨てのコップ、 スプーンなどの食器	フタ・器具・ラベル ラップ・内袋・仕切ほか
5 食品ラップ (自分で購入したもの)	捨てた枚数 *使った大きさに開けず、ごみとして捨てた枚数を記入	

	使い捨てプラ製品	容器包装プラ本体	フタ・器具・ラベル ラップ・内袋・仕切ほか
6 生活用品 (食品・食器・食品ラップ以外すべて)	(前)不織布マスク、使い捨て コンタクトレンズ、ゴミ袋、 プラスチック製の新聞など	(前)生活用商品が入っていた 箱等の包装、外袋など	

	使い捨てプラ製品	容器包装プラ本体	フタ・器具・ラベル ラップ・内袋・仕切ほか
7 ペットフード・ペット用品			

	本体	その他
8 レジ袋・ポリ袋		
9 配達用の袋類		

	使い捨てプラ製品・容器包装本体	その他
10 その他・不明		

*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あくまで結構です。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。

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 (日欄)

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回目以上

調査項目②：数えたプラごみの数

	容器包装プラ本体	フタ・器具・ラベル ラップ・内袋・仕切ほか	製品本体	容器包装 本体	フタ・器具・ラベル ラップ・ 内袋・仕切 ほか
1 飲料・酒	PET マークが ある ペット ボトル	その他の ボトル			
2 食品					
3 食品購入時に添付の 使い捨て食器					
4 自分で購入した 使い捨て食器					
5 食品ラップ					
6 生活用品					
7 ペットフード・ ペット用品					
8 レジ袋・ポリ袋					
9 配達用の袋類					
10 その他・不明					

調査項目③：調査後の意識

質問	該当するものに○を付けてください
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 今回の調査でより 意識するようになった 変わらない

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

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 大阪市中央区本町 2-1-19-430
TEL.06-6941-3745（平日 10～17 時）
e-mail : shodanren@osakacon.org