

脱/プラスチック 生活日記



～使い捨てプラスチックを極力使わない生活実践事例集～

海洋プラスチックごみ問題について	P1
「脱プラスチック生活」実践事例の紹介	P2～4
脱プラスチック生活日記	P5～8

海洋プラスチックごみ問題について

福井の海は、越前がにや若狭ふぐなどの海産物に恵まれ、海水浴や魚釣りなど、観光地としてにぎわっています。



しかし…大量のプラスチックごみなどが流れ着いた時は、海岸がこんなに汚れてしまいます。

近年、海洋へのプラスチックごみの流出が大きな問題となっています。わたしたち一人ひとりが、プラスチックごみの問題と向き合う必要があります。

みんなで使い捨てプラスチックを極力使わない生活「脱プラスチック生活」を実践して、プラスチックごみを削減しましょう！

「脱プラスチック生活」実践事例の紹介

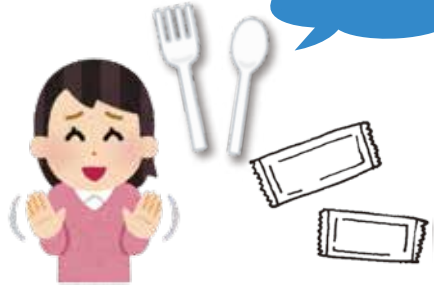
県民から募集した事例を紹介します！

※削減量は県独自で試算したものであり、あくまで目安です。

外出先で!

- ① コンビニなどでワンウェイプラスチック(フォーク、スプーン、ストロー、おしぼり(包装がプラスチックのもの)など)はもらわない

プラ製フォーク or スプーン1本
あたり約**4g削減**



- ② マイボトル、マイカップの利用

ペットボトル1本あたり約**30g削減**



ここでチェック!

「マイボトル運動協力店」では、
持参したマイボトルに飲料を
提供してくれます!

協力店の一覧とマップを、福
井県のホームページに掲載し
ています!



協力店一覧はこちら!



このステッカーが目印!

お買い物で!

③エコバッグ※を持参

※自然素材のエコバッグだと、さらにエコ!



レジ袋(大) 1枚あたり約**10g**削減

④量り売りのお店で容器を持参

コーヒー豆の容器包装1つあたり約**8g**削減



⑤個包装のもの(包装がプラスチックのもの)はできるだけ選ばない
プラスチック包装のないものや少ない商品を選ぶ

ポテトチップスの容器包装1つあたり約**8g**削減



⑥使い捨てではなく、再利用できる容器を使っているお弁当屋さんを利用

弁当容器1つあたり約**30g**削減



- ⑦ 繰り返し使えるシリコンラップを使用

ラップ1皿分あたり約**1g**削減



- ⑧ 蜜蝋ラップ※を使用

※全て再生可能な天然素材からできた、土に還るラップ

ラップ1皿分あたり約**1g**削減



- ⑨ 料理中に生ごみを捨てる時、プラスチックの袋を使わない(新聞紙や広告の紙で生ごみ袋を作成)

ポリ袋1枚あたり約**1g**削減



事例を参考に実践してみましよう!

次のページで実践の記録をつけてみましょう!

脱プラスチック生活日記

事例を参考に、脱プラスチック生活を実践してみましよう！
どれだけプラスチックごみを削減できたか、表に記録してみましよう！

※削減量の計算には、事例一覧に記載の重さを使っても、実際に自分で量った重さを使っても大丈夫です。

※「実践中に出したプラスチックごみの量」も量って記録すると「削減率」がわかります。できる人はやってみてください。

メモ欄(実践中に出したプラスチックごみの量などの記載にご使用ください)

(記入例)

	削減量	実践した事例	計算用スペース
1日	28 g	①・②・③・④・⑤・⑥・⑦・⑧・⑨ その他()	①4g×3回=12g ⑤8g×2回=16g 12g+16g=28g
2日	80 g	①・②・③・④・⑤・⑥・⑦・⑧・⑨ その他(●●を实践)	②30g×2回=60g その他20g 60g+20g=80g

	削減量	実践した事例	計算用スペース
1日	g	①・②・③・④・⑤・⑥・⑦・⑧・⑨ その他()	
2日	g	①・②・③・④・⑤・⑥・⑦・⑧・⑨ その他()	
3日	g	①・②・③・④・⑤・⑥・⑦・⑧・⑨ その他()	
4日	g	①・②・③・④・⑤・⑥・⑦・⑧・⑨ その他()	
5日	g	①・②・③・④・⑤・⑥・⑦・⑧・⑨ その他()	
6日	g	①・②・③・④・⑤・⑥・⑦・⑧・⑨ その他()	
7日	g	①・②・③・④・⑤・⑥・⑦・⑧・⑨ その他()	
小計 (A)	g	①・②・③・④・⑤・⑥・⑦・⑧・⑨ その他()	
8日	g	①・②・③・④・⑤・⑥・⑦・⑧・⑨ その他()	
9日	g	①・②・③・④・⑤・⑥・⑦・⑧・⑨ その他()	
10日	g	①・②・③・④・⑤・⑥・⑦・⑧・⑨ その他()	
11日	g	①・②・③・④・⑤・⑥・⑦・⑧・⑨ その他()	
12日	g	①・②・③・④・⑤・⑥・⑦・⑧・⑨ その他()	
13日	g	①・②・③・④・⑤・⑥・⑦・⑧・⑨ その他()	
14日	g	①・②・③・④・⑤・⑥・⑦・⑧・⑨ その他()	
小計 (B)	g	①・②・③・④・⑤・⑥・⑦・⑧・⑨ その他()	

	削減量	実践した事例	計算用スペース
15日	g	①・②・③・④・⑤・⑥・⑦・⑧・⑨ その他()	
16日	g	①・②・③・④・⑤・⑥・⑦・⑧・⑨ その他()	
17日	g	①・②・③・④・⑤・⑥・⑦・⑧・⑨ その他()	
18日	g	①・②・③・④・⑤・⑥・⑦・⑧・⑨ その他()	
19日	g	①・②・③・④・⑤・⑥・⑦・⑧・⑨ その他()	
20日	g	①・②・③・④・⑤・⑥・⑦・⑧・⑨ その他()	
21日	g	①・②・③・④・⑤・⑥・⑦・⑧・⑨ その他()	
小計 (C)	g	①・②・③・④・⑤・⑥・⑦・⑧・⑨ その他()	
22日	g	①・②・③・④・⑤・⑥・⑦・⑧・⑨ その他()	
23日	g	①・②・③・④・⑤・⑥・⑦・⑧・⑨ その他()	
24日	g	①・②・③・④・⑤・⑥・⑦・⑧・⑨ その他()	
25日	g	①・②・③・④・⑤・⑥・⑦・⑧・⑨ その他()	
26日	g	①・②・③・④・⑤・⑥・⑦・⑧・⑨ その他()	
27日	g	①・②・③・④・⑤・⑥・⑦・⑧・⑨ その他()	
28日	g	①・②・③・④・⑤・⑥・⑦・⑧・⑨ その他()	
小計 (D)	g	①・②・③・④・⑤・⑥・⑦・⑧・⑨ その他()	

● どれだけ削減できたか計算してみましょう！

$$\begin{array}{ccccccc} \text{小計 (A)} & & \text{小計 (B)} & & \text{小計 (C)} & & \text{小計 (D)} & & \text{合計} \\ & & + & & + & & + & & = & & \text{g}\cdots(\star) \end{array}$$

● 削減率を出してみましょう！

実践中に出したプラごみの量 $\text{g}\cdots(\star)$

(\star) (\star)+(\star)

$$\text{削減率} = \quad / \quad = \quad \%$$

● 脱プラスチック生活を実践してみた感想を書いてみましょう！

■問い合わせ

福井県安全環境部循環社会推進課

〒910-8580 福井市大手3丁目 17-1

TEL:0776-20-0317



福井県 脱プラ生活

🔍 検索

