

みんな
ECO

ECO

ごみを
減らして
資源循環!



ゴミゼロながさき

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS



はじめに

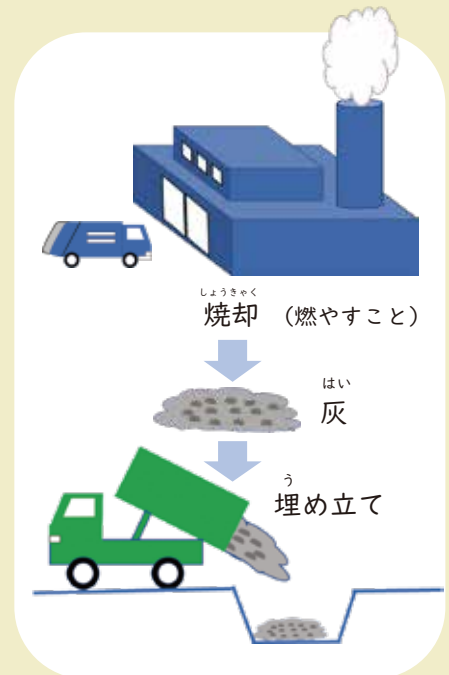
日々、人が生活していくなかで、どうしてもごみは発生します。では、ごみが増えるとどのようなことが起きるのでしょうか？

次のようなことが考えられます。

- 市や町のごみ処理費用が増える。
- ごみを燃やしたときに、ダイオキシン類(※1)や二酸化炭素(※2)の発生が増える。
- 最終処分場(ごみを埋め立てる場所)が少なくなっていく。

これらのことが起きると、ごみが処理できなくなり、行き場を失ったごみが街にあふれてしまいます。

そうならないためには、みなさん一人ひとりのごみを減らす取り組みが必要です。このパンフレットは、お友達やご家族と一緒にごみについて考え、自分にできる取り組みからはじめてもらうために作りました。



※1 ダイオキシン類：ごみなどを燃やしたときに不完全燃焼や燃やす温度が低いときに発生しやすい毒性のあるもので、人の体内にたくさん取り込むと有害です。

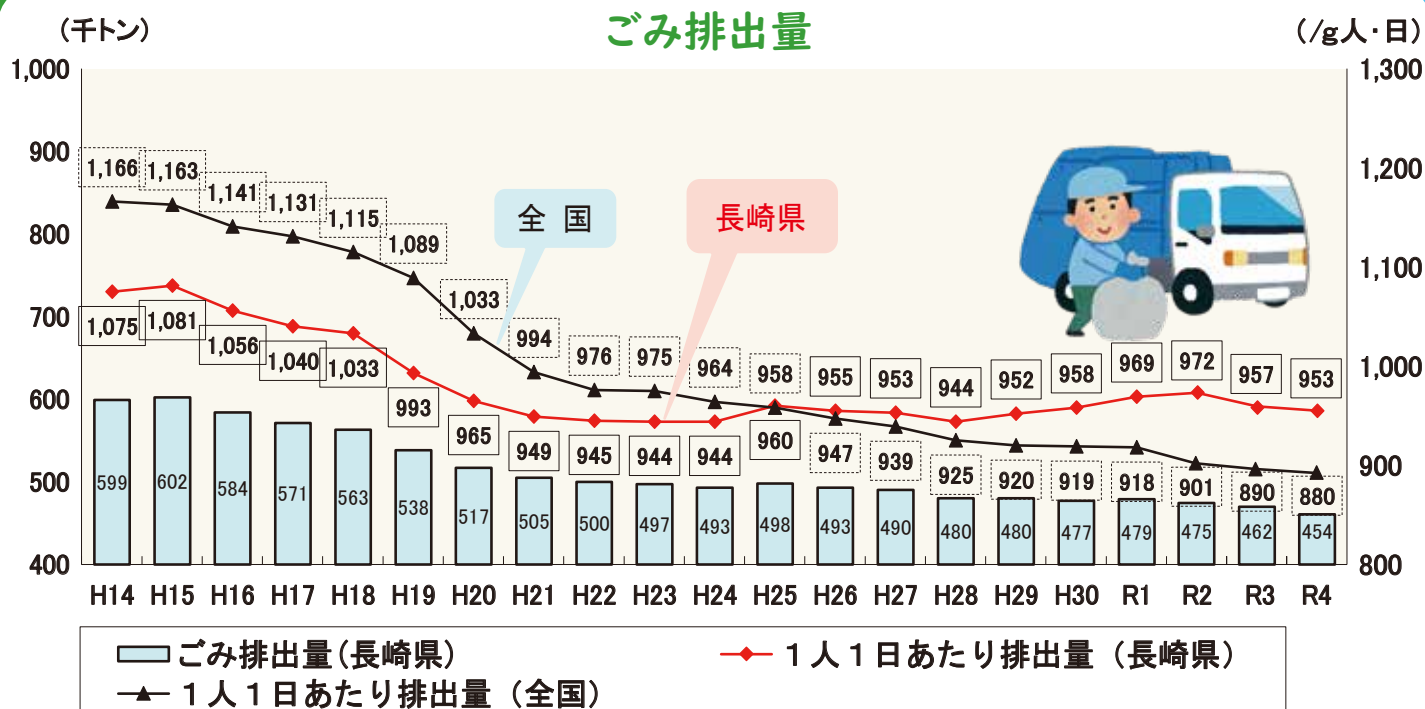
※2 二酸化炭素：温室効果ガスの一つで、大気中の二酸化炭素が増えすぎると、温められた熱の一部が大気中の二酸化炭素に吸収されて地球上に残り、地球温暖化の原因となります。

目次

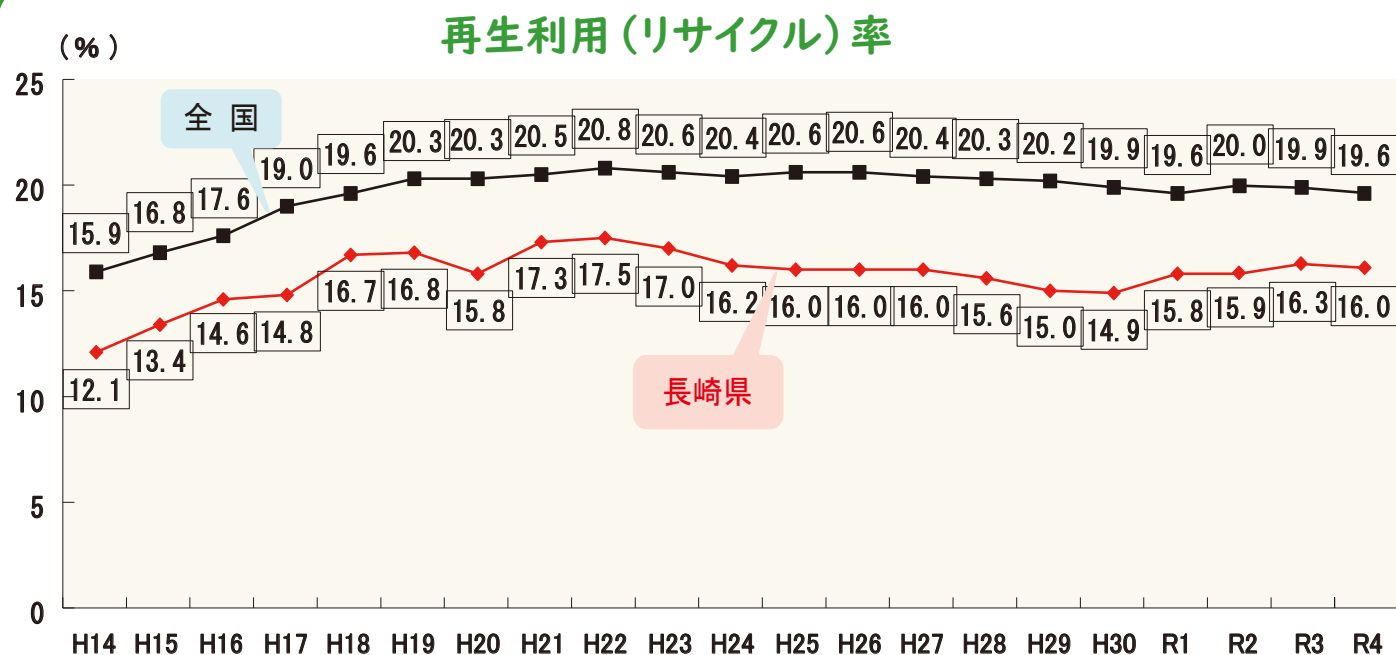
1.	ながさきけん 長崎県のごみはどれくらい？	1
2-1.	食品ロスってなに？	2
2-2.	どうやって食品ロスを減らす？	3
2-3.	しょうみきげん しょうひきげん ちが 賞味期限と消費期限の違いは？	3
3.	プラスチックごみとは？	4
4-1.	アール 4R～めざそうゴミゼロ！～	5
4-2.	県の取り組み例	7
4-3.	ゴミゼロながさきに向けて	9
5.	さいご 最後に	9

ながさきけん 1. 長崎県のごみはどれくらい？

- 令和4年度の長崎県の家庭などから出るごみ（一般廃棄物）の排出量は約45万4千トン。
- 県民1人1日のごみ（排出量）は約953gで、全国平均の約880gより約73g多くなっています。
- 全国（47都道府県）のうち、長崎県のごみ排出量は少ない方から37番目になります。

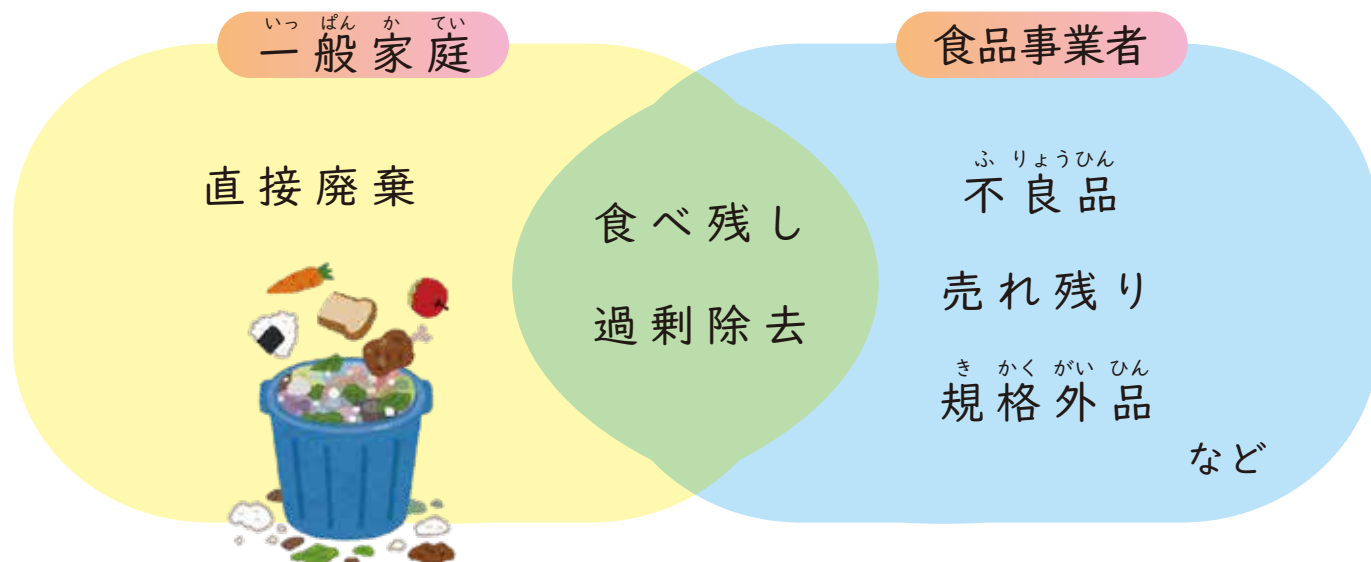


- 長崎県内の令和4年度の再生利用（リサイクル）率は、約16.0%で、全国値は19.6%。
- 紙類・プラスチック類などのリサイクルを進める必要があります。



2-1. 食品ロスってなに？

- 食品ロスは、まだ食べられるにもかかわらず、捨てられてしまう食品のことをいいます。
買いすぎて未開封のまま捨てられたり（直接廃棄）、食べ残したり、調理のときに食べられる部分まで捨ててしまったりすること（過剰除去）などで発生します。
- ちなみに、日本の食料自給率は、38%（※1）であり、食料の多くを輸入に頼っています。

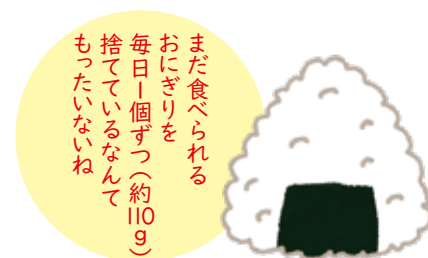


日本の食品ロス発生量

- 令和元年度推計で、570万トン（うち家庭系261万トン）（※2）あり、国民一人当たりでは、1日124g（※3）です。
- 令和4年度は472万トン（うち家庭系は236万トン）（※4）に減少しました。なお、国民一人当たりでは、1日103g（※1）です。
- 国内では、令和12年度までに平成12年度の食品ロス発生量998万トンを半減させることを目標としています。

長崎県の食品ロス発生量

- 令和4年度推計で、45,548トン（うち家庭系31,008トン）であり、県民1人当たりでは、1日95.6gとなっています。
- 長崎県では、令和7年度の食品ロスの発生量を45,703トン（うち家庭系26,904トン）、県民1人当たり1日98gにすることを目指しています。（※5）



※1 消費者庁「食品ロス削減ガイドブック」
※2 農林水産省及び環境省「令和元年度推計値」
※3 総務省人口推計（2019年10月1日）令和元年度食糧需給表（確定値）
※4 消費者庁報道発表（2024年6月21日）
※5 長崎県食品ロス削減推進計画（令和3年3月策定）

2-2. どうやって食品ロスを減らす？

食品ロスを減らす取り組み例

- 買い物前に家の冷蔵庫内を確認する。
- 必要な分のリストを作って買い物に行く。
- 食べる分だけ盛り付けて、残さず食べる。
- 残った料理をリメイク(別の料理に)する。
- 定期的に冷蔵庫内を整理する。
- 食品の期限をチェックする。
- 食べきれない食品をフードバンク団体※などに寄付する。(未開封で1ヶ月以上の賞味期限のあるものに限る。)



買い物リスト



冷蔵庫の整理整頓



料理のリメイク

『肉じゃが』を『カレー』にアレンジ！

料理は残さずに食べる分だけ

自分でできる
取り組みや
家で取り組んで
いることを
書いてみよう！

※フードバンク団体…食品を作る会社や個人から食べられるのに捨ててしまう食品の寄付を受けて、こども食堂、生活が苦しい方、福祉施設に無償で提供するための団体。

2-3. 賞味期限と消費期限の違いは？

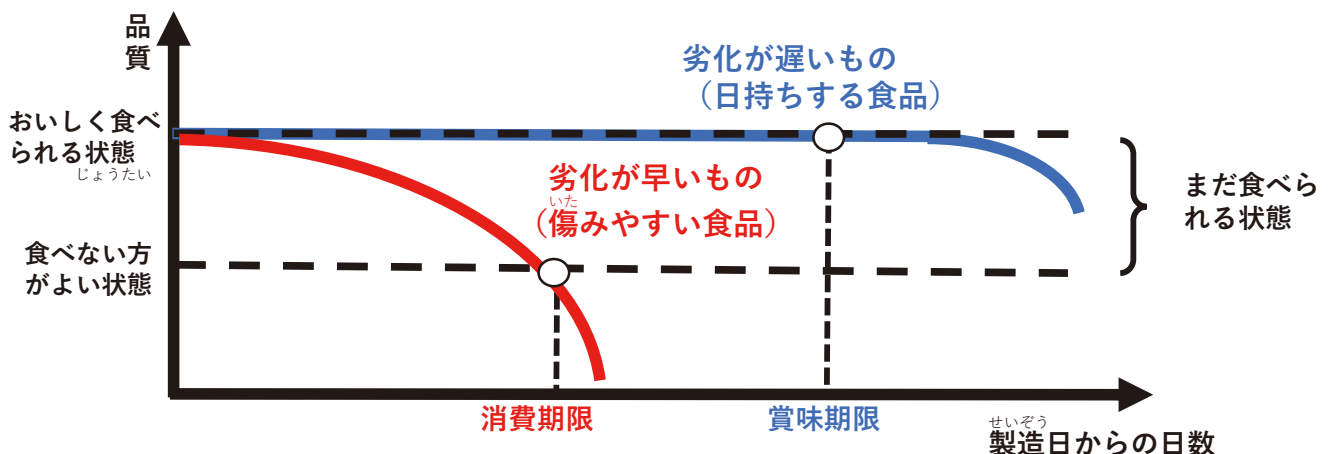
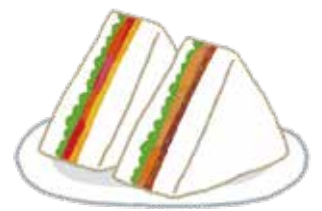
賞味期限:おいしく食べることができる期限

- 未開封で表示された方法で保存した場合においしく食べることができる期限です。
- 品質が比較的長く保たれる食品(カップ麺、缶詰、スナック菓子など)に表示されます。



消費期限:過ぎたら食べない方がよい期限

- 未開封で表示された方法で保存した場合に品質が保たれる期限です。
- 品質の劣化が早い食品(弁当、サンドウィッチ、惣菜など)に表示されます。



3. プラスチックごみとは？

海の中のプラスチック

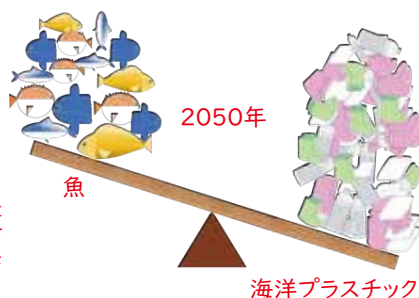
■ 海の中のプラスチック「海洋プラスチック」が、世界的な環境問題となっています。しかも、その約80%がポイ捨てなどによって、陸地から河川を通して海に流れ出たものと言われています。世界の海洋プラスチックの量は、1億5千万トン。さらに毎年800万トン以上が海に流れ込んでいます。

■ 海岸に漂着するごみは、海洋プラスチック全体のごくわずかで、ほとんどが海中にただようか、海底に沈むかしており、2050年には海洋プラスチックの量が、魚の量を超えと言われています。

■ 長崎県の海岸にもプラスチックを含むたくさんの漂着ごみが発生しています。



長崎県に漂着したごみ



マイクロプラスチック

■ マイクロプラスチックとは、5mm以下のとても小さなプラスチックのことです。

■ 太陽の光で劣化するなどした海洋プラスチックが、細かくなってマイクロプラスチックとなります。マイクロプラスチックは、分解されことなく、海や浜にたまり続けます。

■ 長崎県の砂浜でもマイクロプラスチックは見つかっています。



マイクロプラスチック

長崎県の調査の様子

産業や生き物への影響

■ プラスチックは、微生物などで分解されにくいので、観光や漁業などに大きな影響がでます。

■ 鳥や海の生き物の体にプラスチックごみが巻き付いたり、食べ物と間違えて食べて胃の中がプラスチックでいっぱいになり、栄養が取れなくなって死んだりすることがあります。

国の方針

日本は、ワンウェイ(一度しか使われない)プラスチックの一人当たりの廃棄量が世界で2番目に多いと言われています。また、未利用のプラスチックが2017年で128万トンあり、うち76万トンが焼却、52万トンが埋め立てられているので、以下のことを基本原則としています。

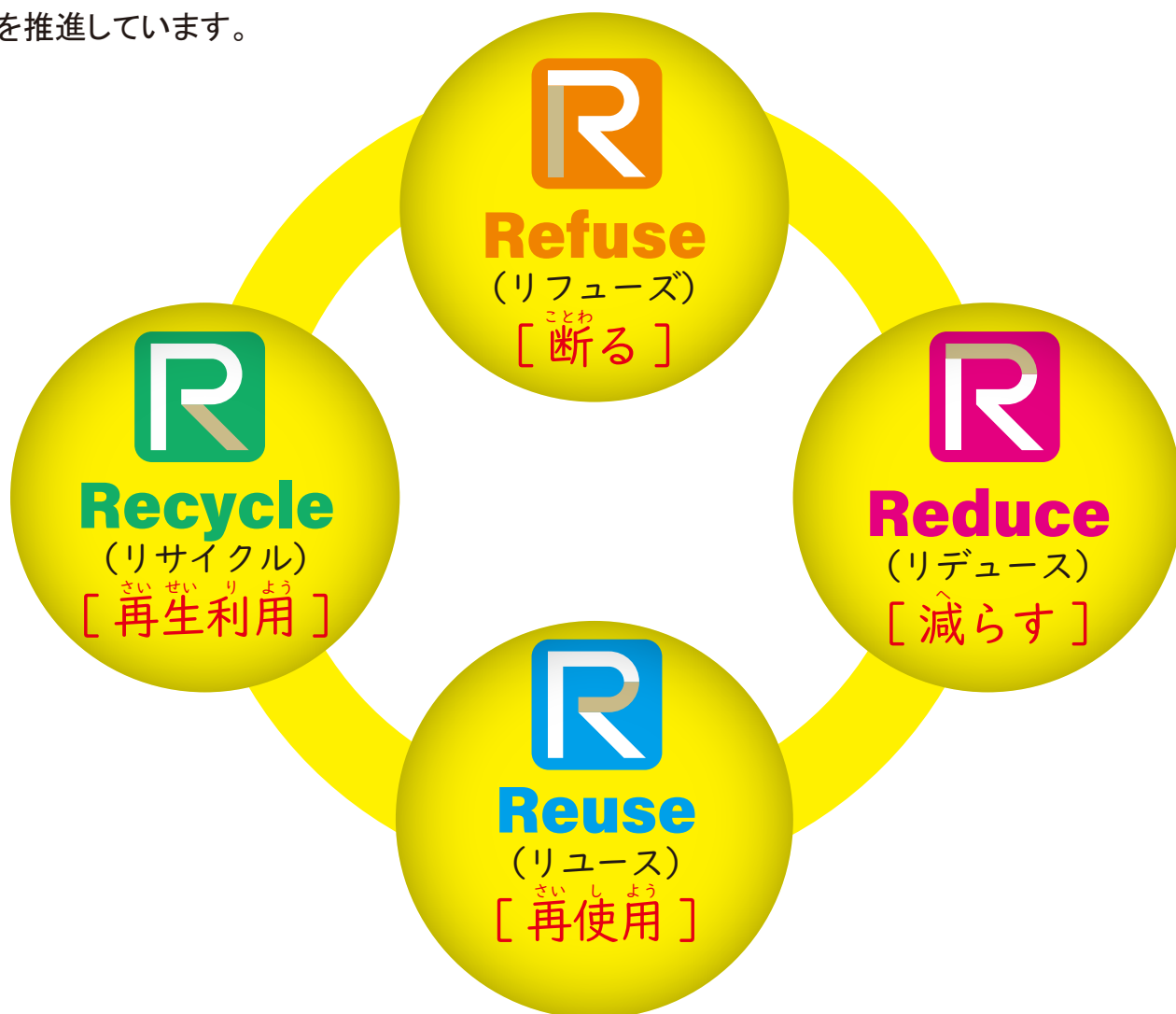
- ワンウェイの製品など無駄に使われる資源を徹底的に減らす。
- プラスチック製のものを再生材や再生可能な紙製などに替える。
- 作られたプラスチック製品はできる限り長期間使用する。
- プラスチック製品の使用後は、分別をきちんとして、リサイクルなどの循環利用をする。



紙ストロー

4-1. ^{アール}4R ～めざそうゴミゼロ!～

長崎県では、全国的に推進されている^{すいしん}3R(^{リデュース}Reduce、^{リユース}Reuse、^{リサイクル}Recycle)に^{リフューズ}Refuseを加えた4Rを推進しています。



Refuse(リフューズ)：断る

不要なものは「いりません」と断る、買わない。家庭や事業所にゴミとなるものを持ち込まないことです。

たとえば、

- マイバッグを持って行って、レジ袋を買わない
- 使い捨てのもの(割りばし、コップなど)をもらわない
- 過剰な包装は断る



自分でできる
取り組みや
家で取り組んで
いることを
書いてみよう!

Reduce(リデュース): 減らす

必要以上にもものを買わないこと、壊れにくく長持ちする商品を選ぶことが重要です。
例えば、

- 生活雑貨は詰め替えができる商品を選ぶ
- 食べ物は残さず食べきる
- 生ごみを捨てる前に水切りをする



自分でできる
取り組みや
家で取り組んで
いることを
書いてみよう!

Reuse(リユース): 再使用

まだ使えるものを、そのままの形でくりかえし使うことです。

例えば、

- ミスコピーなどは裏面を使う
- フリーマーケットやリサイクルショップを利用したり、修理してものを大切に使ったりする
- ビールびんなどの再び使われる容器(リターナブル容器)を使う



自分でできる
取り組みや
家で取り組んで
いることを
書いてみよう!

Recycle(リサイクル): 再生利用

資源として再生可能なごみを一度処理し、原材料として新しいものに作りかえて使用することです。

例えば、

- 市町のルールに従い分別を徹底して、リサイクル製品を利用する
- 地域の集団回収に参加する
- ペットボトルの中が汚れていると資源にならないので、汚れを落とす



自分でできる
取り組みや
家で取り組んで
いることを
書いてみよう!

4-2. 県の取り組み例

海岸漂着物の回収・処理

- 県や市町が管理する海岸に漂着したごみを回収・処理するには、お金がかかります。国からの補助を活用して実施しており、令和5年度の補助額は約5億1千万円です。
- 県内の漂着物の回収量は、2,365トン(令和5年度)。
- 漂着ごみは外国から流れてきたものもたくさんあるため、海外の学生らと海のごみについて話し合ったり、ボランティアによる回収活動なども推進しています。

紙の使用を減らしてリサイクルへ

- 資料などを印刷するときは、できるだけ再生紙や裏紙を使います。
- 県庁で作成した書類はできるだけ印刷せずにパソコン上でやり取りをします。
- 印刷された書類を処分するときは、焼却(燃やす)ではなく、リサイクル業者に売るなどのリサイクルに取り組んでいます。



リサイクル製品の認定制度の運用

- 道路工事や家の解体などで発生したコンクリートを道路などの材料として使えるようにした製品などを、県で審査して安全で品質がよいものとして認定します。
- また、公共工事で優先的に使っています。



プラスチックスマートに登録

- 世界的な海洋プラスチック問題の解決に向けて、個人・自治体・NGO・企業・研究機関等の取り組みを募集し、ポイ捨てをなくし、不必要な使い捨て(ワンウェイ)プラスチックの排出抑制や分別回収の徹底などの“プラスチックとの賢い付き合い方”を全国的に推進する取り組みで、日本の取り組みが国内外に発信されています。
- 環境省が立ち上げたこの制度に、長崎県も賛同し、登録しています。

プラスチックスマート→
のシンボルマーク



食品ロス削減推進ポスターコンテストの開催

■ポスターコンテストの優秀作品を各種イベントで表彰・展示しています。



〈令和5年度
小学校低学年の部 最優秀賞〉

長崎市立桜が丘小学校
3年(当時) 久保 かなえ 叶枝 さん



平戸市立大島小学校
6年(当時) 大島 しょうこ 諒子 さん



〈令和5年度
中学校の部 最優秀賞〉

長崎市立滑石中学校
2年(当時) 阪口 しょうが 滉夏 さん

九州食べきり協力店の登録推進

- 小盛メニューの設定など、食品ロス削減のための取り組みを行う店舗を登録する事業を九州7県で推進しています。
- 長崎県では、飲食店243件、小売り店181件、宿泊施設51件の計475件が登録しています(令和6年3月31日時点)。



てまえどりの推進

- 食品を陳列棚の手前(賞味期限や消費期限が近いもの)からとる「てまえどり」の取組を推進しています。



3010 (さんまるいちまる) 運動

- 宴会時に、乾杯後30分間は席を立たずに料理を楽しみ、終了10分前になったら、自分の席に戻って料理を楽しむことで食べ残しを減らすという運動を推進しています。



4-3. ゴミゼロながさきに向けて

取り組み1 ごみの発生量を最小化

■4Rをすすめて、ごみの発生量が少なくなることを目指す！

取り組み2 環境を考えた処理体系をつくる

■ごみ処理施設で効率よくエネルギーを回収したり、広域化(複数の市町などで一緒にごみを処理する)や分別回収を進めたりして環境にやさしいごみ処理を目指す！

取り組み3 県民のゴミゼロ意識の確立

■県民、事業者、NPO、大学、行政などが一緒になって環境活動を行うことで県民一人ひとりがゴミゼロを意識し、身近にできる活動から取り組むことを目指す！

目標 家庭などから出るごみ(一般廃棄物)の排出量と再生利用

	令和元年度	令和7年度
排出量	47万9千トン(1人当たり1日969g)	42万1千トン(1人当たり1日900g)
再生利用率(量)	16%(7万5千トン)	20%(8万9千トン)

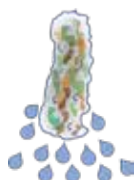
目標

5. 最後に

ごみを減らす取り組みは決して難しくありません。一人ひとりが何ができるか考え、日々の生活の中で無理のない範囲で継続して取り組んでいくことが大切です。

生ごみの水切りをすると・・・

- 生ごみの重さ9割減
- 臭いの抑制
- CO₂の削減



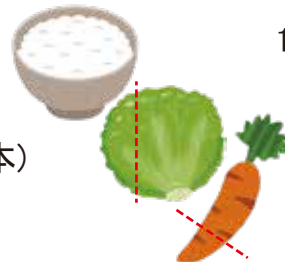
分別してリサイクルすると・・・

- 紙パック(1,000ml) 30g減
- アルミ缶(350ml) 15g減
- スチール缶(200ml) 30g減
- A4コピー用紙(1枚) 4g減



食べ残しをしないと・・・

- ごはん(1膳) 150g減
- レタス(1/6個) 50g減
- にんじん(1/3本) 50g減



詰め替え商品を選ぶと・・・

- 食器洗い洗剤容器(1本) 30g減
- シャンプー容器(1本) 60g減



やってみよう！ ごみの分別

ごみは、もえるごみ、もえないごみだけではなく、資源ごみ、そ大ごみ、きけんごみ、小型家電などに大きく分けられます。自分の住んでいる町のごみの分別のしかた、ごみの出し方を家族の人に聞いてみましょう。また、わたしたちの身の回りのもの、例えばお菓子の袋やペットボトルのラベルをよく見てみると、ごみの分別のヒントが隠れていることがあります。自分でできることを始めてみましょう！

○ペットボトルのラベルと蓋は？……「プラ」マーク

○お菓子の紙箱やティッシュペーパーの箱は？……「紙」マーク

ようき ほうそう しきべつ
容器包装の識別マーク▶



プラスチック製
容器包装

飲料・酒類・
特定調味料の
PETボトルを除く



紙製
容器包装

飲料用紙パック
(アルミ不使用のもの)
と段ボール製のものを
除く



飲料・酒類・特定調味料用の
PETボトル



飲料用スチール缶



飲料用アルミ缶

4R・ゴミゼロながさき
推進事業ページ



制作 | 長崎県県民生活環境部
資源循環推進課
協力 | 長崎県教育庁
義務教育課

年 組 | 名前