

平成31年度 狛江市のごみ処理の流れ

家庭や事業所から出るごみ

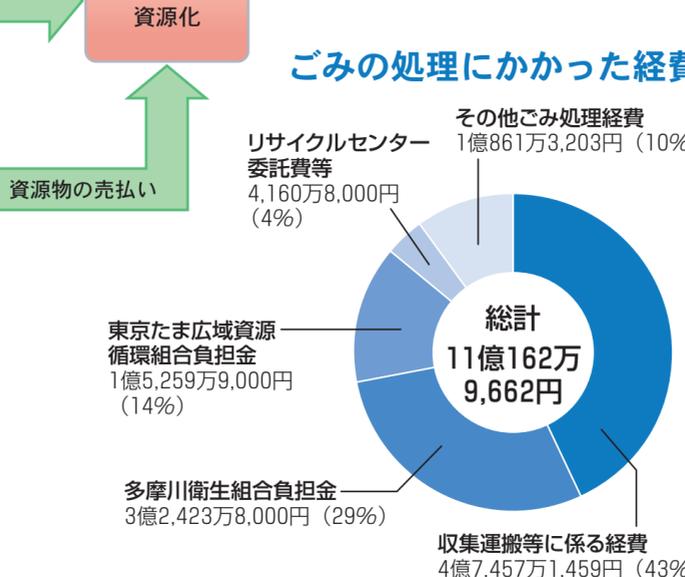
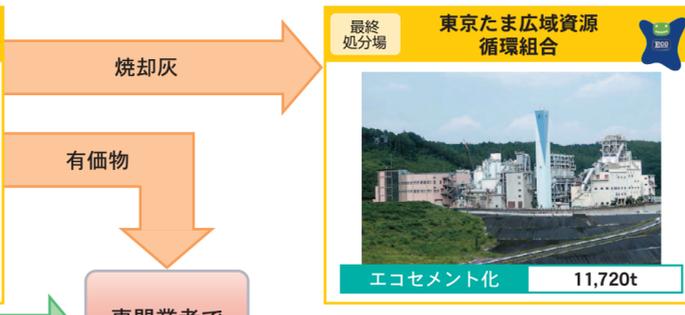
燃やせるごみ (家庭)	燃やせるごみ (事業)	燃やせないごみ	粗大ごみ
11,720t	1,913t	856t	543t
発火物		有害ごみ	
23t		22t	

家庭や事業所から出る資源物

※ 集団回収	※ 拠点回収	生ごみ処理機処理量	ガラス・陶磁器
1,220t	140t	59t	59t
古紙	古布	金属	小型家電
2,642t	303t	35t	14t
植木 せん定枝	ビン	缶	ペットボトル
100t	568t	202t	244t



■単位未満四捨五入のため数値が一致しない場合があります。
 ■人口：83,503人 (令和2年4月1日現在)
 問合せ先 清掃課 ☎03-3430-1111 (内線2603)



合計

狛江市年間総排出量	20,663t
1日一人当たり	約678g
年間総ごみ処理経費	11億162万9,662円
年間一人当たり	約1万3,193円
年間資源物総売払い代金	2,438万4,467円
年間一人当たり	約292円

狛江市で収集した「可燃ごみ・不燃ごみ・粗大ごみ」は稲城市大丸にある「クリーンセンター多摩川」まで運び、破碎や選別と焼却の処理をしています。発生したごみ焼却灰(飛灰固化物)を日の出町の皆様のご理解のもと、二ツ塚処分場に搬入し、セメントの原料としてリサイクルしています。

「ビン・缶・ペットボトル」は、狛江市ビン・缶リサイクルセンターでリサイクルするために選別や減容などの処理を行っています。「古紙・古布・ガラス・陶磁器・発火物・有害ごみ・小型家電」と処理した「ビン・缶・ペットボトル」は、市外の専門業者で資源化しています。

このようにごみは市外の住民のご理解のもと処理されています。

4R※
 (リフューズ・リデュース・リユース・リサイクル) を実践し、ごみ減量とごみ処理経費削減にご協力をお願いします。

※「4R」とはごみ減量に有効とされる、頭文字がRで始まる次の4つの行動のことで。

Refuse (リフューズ) 発生回避 ごみになるものを買わない、断ること	Reduce (リデュース) 排出抑制 ごみの量を減らすこと
Reuse (リユース) 再利用 使ったものを廃棄せずにそのまま使うこと	Recycle (リサイクル) 再生利用 使ったものを資源として再利用すること

※集団回収：町会、自治会、PTA、マンション管理組合等の営利を目的としない10世帯以上で構成される団体が資源物を集積し、回収登録業者に引き渡すこと。
 ※拠点回収：公共施設等に設置している資源物の持込場所に持ち込まれた資源物を収集すること。

やさしいのは環境だけじゃない。

エコな活動には、環境以外の面で自分に大きくプラスになるものも。それらに目を向けて、さらに積極的な活動につなげましょう！

健康 Health



食品の買いすぎは、肥満と食品ロスのもと

食品を買いすぎたとき、あなたはその食品をどうしていますか？もったいないから無理して食べる？それとも、捨ててしまう？どちらを取っても、健康・環境によくありません。

肥満は、高血圧、糖尿病、脳血管疾患、心疾患等の生活習慣病の原因に。また、食品ロスは、資源の過剰消費、食の不均衡、温室効果ガスの増加等を招きます。必要なエネルギー量やBMI（肥満・低体重の度合いを示す体格指数）等を把握し、自分に必要な食事量を知り、適量を買って食べることが健康にも環境にもやさしい食生活となります。

歩いて・走って温暖化と運動不足を同時に予防

テレワークや外出自粛の機会が増え、運動不足気味。だからなるべく徒歩や自転車移動したいけどなかなか…。

では、ここで移動手段によるエネルギー消費量の差を見てみましょう。自転車での移動は、車などに比べてなんと約3倍！実際には移動時間が長くなるため、同じ距離での消費量はさらに何倍にもなります。また、徒歩や自転車は資源を消費せず、温室効果ガスも出さないクリーンな移動手段です。

徒歩や自転車での移動は、地球温暖化とコロナ禍での運動不足を防ぐ重要なカギです。ぜひ積極的に取り入れましょう！

社会参加でより良い環境と生きがいづくりを

歳を重ねてもより長く健康を保つ「介護予防」に取り組む上で、最も大事とされる3つの要素があります。1つは運動、1つは栄養、もう1つは何か分かりますか？

答えは、「社会参加」です。近年の研究で高い介護予防効果が明らかになっており、調査によっては、なんと運動よりも効果的だという説も。人と関わりを持ちながら、生きがいをもって暮らすことが長く健康でいられる秘訣のようです。

狛江には、環境保全をテーマに活動するグループが多くあります。あなたもさまざまな人との関わりの中で活動し、生きがいを通じた健康と住みよい環境を手に入れませんか？活動団体等の詳細は、環境政策課までお問合せください！

一日に必要なエネルギー量の目安(kcal/日) 目標とするBMI(体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))

年齢	男性	女性	年齢	目標とするBMI(kg/m ²)
18~64	2,600~2,700	1,950~2,050	18~49	18.5~24.9
65~74	2,400	1,850	50~64	20.0~24.9
75以上	2,100	1,650	65以上	21.5~24.9

運動強度 (METs) の目安

METs (メッツ) とは、運動強度の単位で、安静時を1とした時と比較して何倍のエネルギーを消費するかを示したものです。エネルギー消費量(kcal)は、(METs - 1) × 時間(h) × 体重(kg) で計算できます。

移動手段	徒歩	自転車	バス・電車	車の運転
METs(メッツ)	2.5~4.0	6.8~8.0	1.3	2.5

出典：健康づくりのための身体活動基準2013 厚生労働省
 改訂版「身体活動のメッツ(METs)表」国立健康・栄養研究所

やはり省エネはお財布にもやさしかった！

「省エネは環境にもお財布にもやさしい」よく耳にするフレーズですが、改めて省エネ行動で得られる節約額を見てみましょう。右の表に、まとまった節約効果が見込め、誰もが取り組める省エネ行動を取り上げました。節約額は、年間で約2万円。

Household budget 家計

主な省エネ行動と節約額(年額)の目安
 ※各シミュレーションには、諸条件があります。
 詳細、その他の省エネ行動が知りたい方は、右のQRコードからアクセス！
 出典：省エネポータルサイト「無理のない省エネ節約」(資源エネルギー庁)

主な省エネ行動	節約額(年額)	CO ₂ 削減量(kg-CO ₂)
白熱電球からLEDランプに交換。	約2,430円	43.9
エアコン暖房の室温目安を20℃にして必要時のみ稼働。フィルターを月1・2回清掃。	約3,390円	61.4
冷蔵庫の設定温度を「強」から「中」に。詰め込みすぎず、壁から適切な間隔で設置。	約4,070円	73.5
入浴の間隔をあげず追焚しない。シャワーは不必要に流さない。	約9,400円	114.4
合計	19,290円	293.2

Disaster prevention 防災

狛江市にも甚大な被害をもたらした令和元年東日本台風を始めとして、近年は日本各地で台風・大雨による被害が相次いでいます。気象庁の研究では、自然災害につながる恐れのある大雨は増加傾向にあり、今後もその傾向は続くとの予測結果が出ています。さらに、国や東京都等からは首都直下型地震の被害想定も示されるなど、大地震への対応も現実的な問題として迫っています。

災害による大きな脅威の一つに「停電」があります。私たちの生活は電気に大きく依存しており、その供給が止まることで、生活に多大な支障が生じます。

停電への備えとして大きな効果を発揮するのが、太陽光発電設備や蓄電池などによる、再生可能エネルギーを利用した電力の自給自足です。これにより災害で送配電の機能が停止した場合でも、その影響を大きく軽減することができ、再生可能エネルギーによる発電は、発電時のエネルギー消費や温室効果ガスの排出がなく、環境にやさしい電気をつくります。また、蓄電池を併用することで自家発電した電気を発電時以外にも使用することができ、クリーンな電気の使用を拡大できます。

市では、太陽光発電設備、蓄電池などの導入費用を助成しています。地球温暖化を防止するため、ご家庭の防災力を強化するために、ぜひ導入をご検討ください。