3R行動見える化ツールver.2.0の使い方
-概要版-

2026年9月

3R行動見える化ツールを初めて使う方へ｜このツールでできること・使い方

環境省

1 このツールでできること

→ 3Rの取組による環境負荷の削減効果を、3つの指標で簡易に確認できる。

温室効果ガス　天然資源　最終処分

2 ツールを使用する場面

→ 取組を説明・検討するための参考情報として活用できる。

- 店舗で行っている3Rの取組効果を確認
- 月ごと・取組ごとの結果を整理
- 店頭POPや社内資料で取組内容を説明
- 今後の取組を検討する際の参考にする

3 ツール操作の流れ

→ 基本操作は「選ぶ → 入力する → 確認する」の3ステップ。

1 評価したい3Rの取組を選ぶ → 2 個数・回数・重量などの実績を入力 → 3 表示された結果を確認

詳しい条件が分からない場合は標準値で計算できる。ただし、実際の製品・店舗の状況とは異なることがある。

3R行動見える化ツールを初めて使う方へ｜ 結果を見るときの注意

環境省

結果は「概算値」である。意味と限界を理解し、3つの指標をまとめて確認すること。

4 「削減効果」とは

→ **3Rを行わなかった場合と、行った場合との差。**

「今の状態から、さらに減らせる量」ではない。現在の3Rの取組によって、発生せずに済んでいる環境負荷の目安として確認すること。

5 表示された結果の意味

→ **標準的な製品仕様や処理方法などを基にした概算値。**

実際の効果は、材質・重量、製造・回収方法、地域のごみ処理方法などで異なる。実測値や第三者認証を受けた数値ではない。

6 結果の解釈

→ **3つの指標をまとめて確認すること。**

ある指標では削減効果があっても、別の指標では負荷が増えることがある。マイナス表示は、設定条件では3R行動後の環境負荷が実施前より大きいことを示す。

比較する場合は、対象範囲や入力条件などをそろえること。

7 避けるべき使い方

→ **次のような扱いは避けること。**

- 詳細なLCA・カーボンフットプリント・第三者認証として扱う
- 条件の異なる製品・店舗・事業者の優劣を単純比較する
- 複数結果を単純合計し、国・業界全体の効果とする
- 「今後さらに削減できる量」として扱う
- 入力欄以外の数式・参照セル・シート構成を変更する

利用時の注意

環境省

3R行動見える化ツール利用時の注意

ツールの位置付け	● 本ツールは簡易算定ツールであり、個別製品の詳細なライフサイクルアセスメント（LCA）、カーボンフットプリント、第三者認証等に用いる精密な評価とは異なる。 ● 本ツールは小売事業者等による3R行動の環境負荷削減効果を簡便に「見える化」するための算定ツールである。算定結果は店舗での取組検討や消費者との環境コミュニケーションおよび小売事業者等の環境報告書作成に活用されることを想定。 ● 本ツールは、AIST-IDEA※1使用許諾約款に基づき、上記用途に限って公開するもの。上記以外の用途（例：コンサルティング業務での利用等）で使用する場合には、別途、権利者の許諾が必要となる場合がある。上記以外の用途での利用については、利用者において必要な許諾の要否を確認すること。 ● ツールや原単位※2データは複製・公開・送信・頒布・譲渡・貸与・使用許諾・転載・再利用してはならない。
算定結果の位置付け	● 算定結果はツールに設定された原単位、活動量、代表的な製品仕様、廃棄・リサイクル条件等の前提に基づく概算値。 ● 実際の削減効果は製品の素材・重量、製造方法、使用条件、回収・廃棄方法（地域の処理実態等）により変動。 ● 本ツールは、利用者の自社内において、特定の製品または取組による環境負荷削減効果を確認することを目的としている。本ツールの結果を他社の製品・取組に係る環境負荷情報（カーボンフットプリントなど）との比較を目的として使用してはならない。
使用データ・原単位	● 本ツールでは、天然資源、最終処分、温室効果ガスの3つの環境負荷削減量を表示。 ● 本ツールで使用した原単位は代表的条件に基づくものであり、個別製品・事業者・地域の実態を反映するものではない。 ● 原単位や前提条件は、今後のデータ更新、制度変更、技術進展等により見直される可能性がある。
結果の見方に関する注意	● 本ツールでは温室効果ガス排出削減量、天然資源消費削減量、最終処分削減量の環境負荷削減量を表示。 ● 3R行動によっては、ある指標では削減効果がある一方、別の指標では負荷が増加する場合がある。削減効果がマイナスで表示される場合は、当該前提条件のもとでは、3R行動実施後の環境負荷が実施前を上回ることを意味する。結果は単一指標のみで判断せず、複数の指標を総合的に確認すること。
ツール操作に関する注意	● 本資料の「4.ツールの使い方（P.16～）」で示した入力欄以外の編集は行わないこと。数式、参照セル、シート構成等を変更すると、正しく算定できなくなる。
比較・公表時の注意	● 本ツールの結果を用いて異なる製品、事業者、店舗間の比較をしてはならない。 ● 広告、店頭表示、ウェブサイト、報告書等で結果を公表する場合は、以下の例を参考を参考にして、出典を記載すること。また、出典と併せて「算定対象とした3R行動」、「算定期間・活動量」を記載すること。 ➢ （出典記載例） 出典：「3R行動見える化ツールver.2.0」（環境省）（https://www.env.go.jp/recycle/circul/3r_mieruka_tool.html）を用いて算定。算定対象とした3R行動：〇〇〇〇の取組、測定期間はX年X月X日～X月X日、期間中の取組はXXX回実施。 ➢ （編集・加工等して利用する場合の記載例） 出典：「3R行動見える化ツールver.2.0」（環境省）（https://www.env.go.jp/recycle/circul/3r_mieruka_tool.html）をもとに〇〇株式会社作成。算定対象とした3R行動：〇〇〇〇の取組、測定期間はX年X月X日～X月X日、期間中の取組はXXX回実施。

※1 AIST-IDEA:（国研）産業技術総合研究所が整備した環境負荷原単位に関するデータベース。様々な製品・サービスの環境影響算定に利用される。
※2 製品1個や重量1kgなど、単位あたりの環境負荷を示す基準値

ツールの使い方｜事前準備

環境省

ファイルのダウンロード

■ 環境省ホームページより「3R行動見える化ツール.xlsm」をダウンロードする。

※ 本ツールの使用にはMicrosoft Excelが必要。本ツールは、Windows 11およびMicrosoft Excel for Microsoft 365（バージョン2606）環境において、2026年9月時点で動作を確認している。その他のOS、Microsoft Excelのバージョンまたは利用環境における動作確認は行っておらず、正常な動作を保証するものではない。

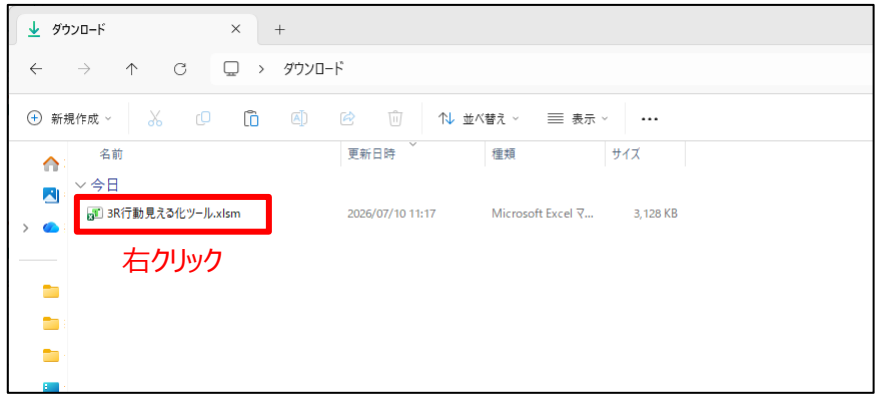
マクロの有効化

■ 本ツールではマクロ機能を使用する。ダウンロードしたファイルはそのままではMicrosoftのセキュリティによってマクロの実行がブロックされる。(ブロックされた状態の画面を次ページに示す)

■ 以下の手順で「マクロの有効化」をおこなう。

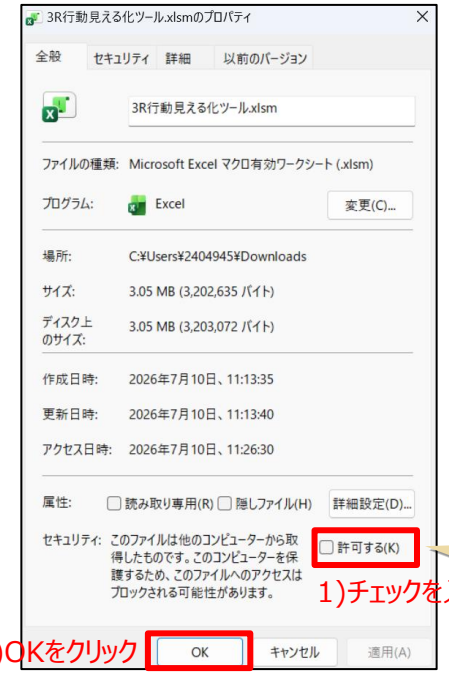
① エクスプローラー画面

→ダウンロードしたファイルを選択して右クリック＞「プロパティ」を選択



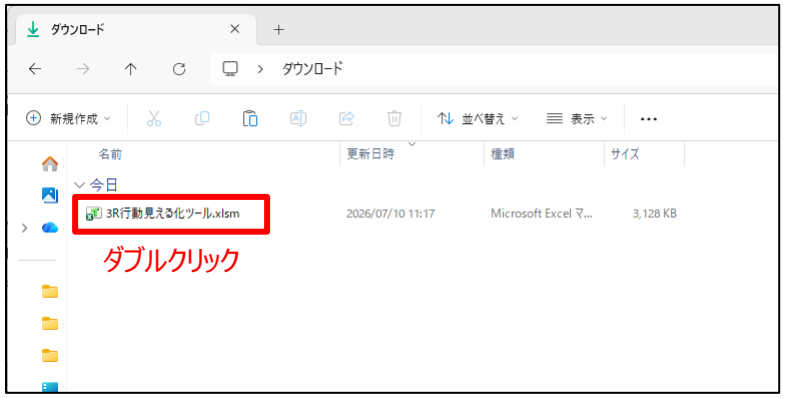
② プロパティ画面

→「全般」タブの「セキュリティ」について「許可する」にチェック



③ エクスプローラー画面

→再びエクスプローラー画面でファイルをダブルクリックして、ファイルを起動

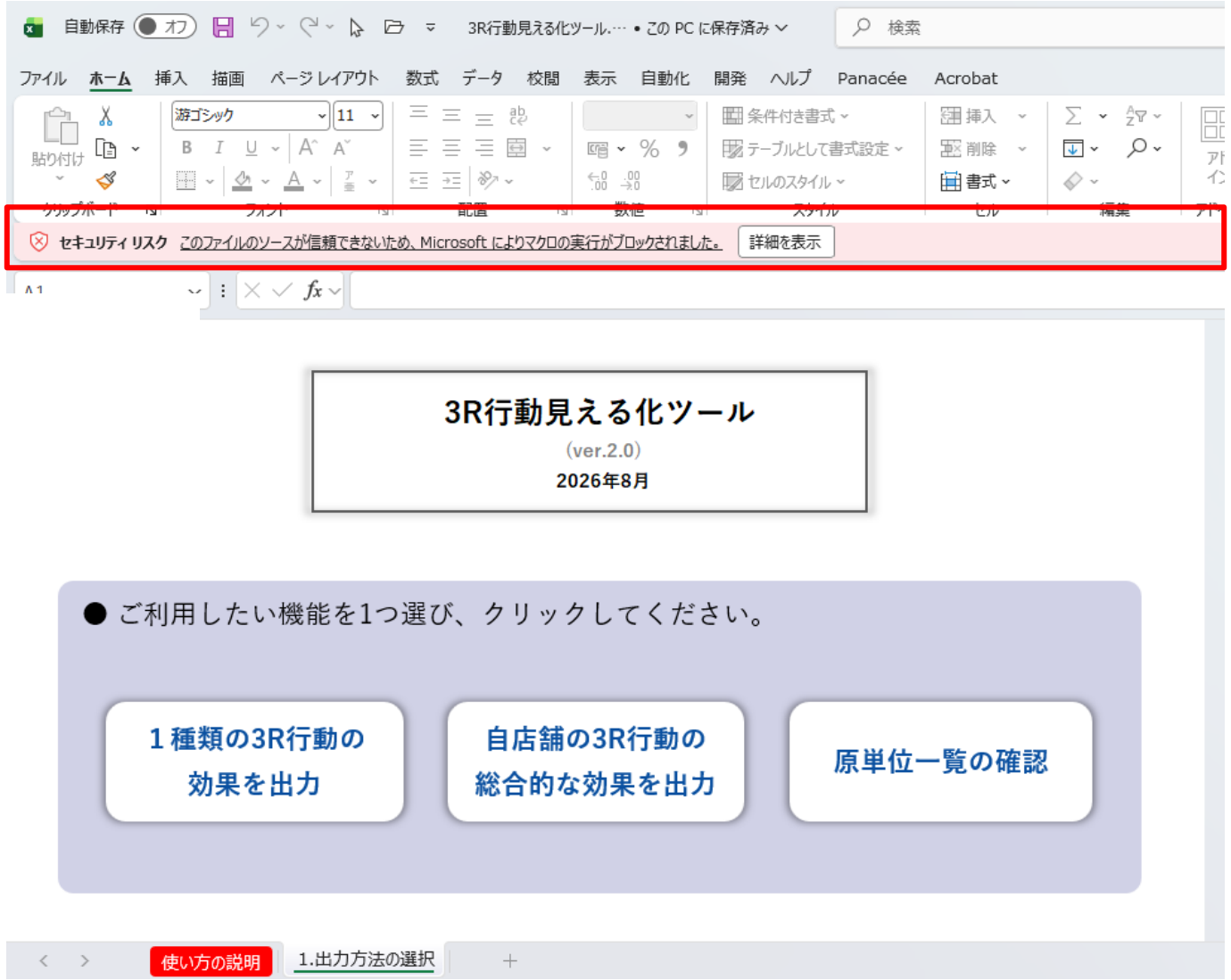


【注意】本手順は本ツールの利用を目的としたものである。一般的に、インターネット等から取得したファイルについては、安全性や提供元を十分に確認した上で実施すること。安全性が確認できないファイルに対して本手順を適用すると、セキュリティ上のリスクが生じる可能性がある。

ツールの使い方｜（参考）マクロの実行がブロックされた場合の画面

環境省

■「3R行動見える化ツール.xlsm」を起動した際に、画面上側に「セキュリティリスク」に関する表示バーが現れた際はマクロがブロックされている状態である。前ページの手順に従ってブロックを解除する。



ツールの使い方①｜1種類の3R行動を評価する場合[1/4]

環境省

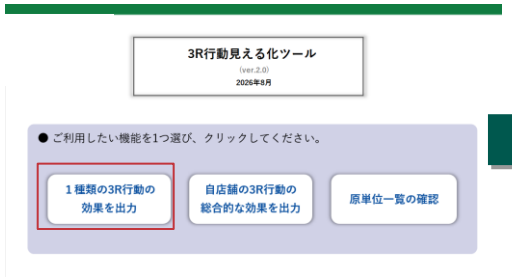
■ 1種類の3R行動を評価する場合のツールの使い方を下図に示す。
■ 個々の画面での設定の詳細は次ページ以降にて説明する。

①出力方法の選択：
→「1種類の3R行動の効果を出力」を選択

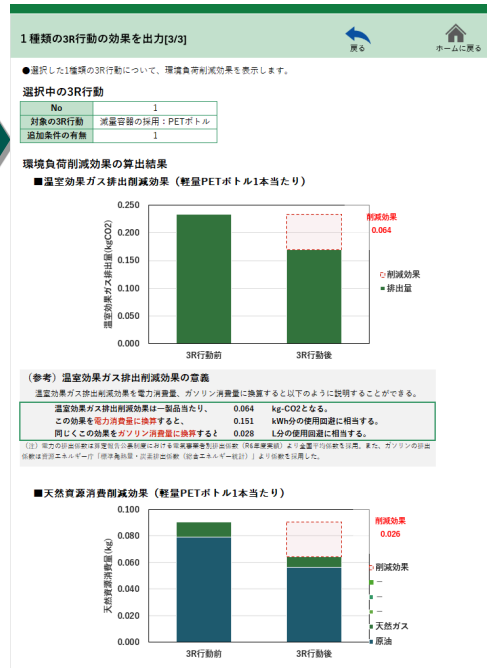
② 1種類の3R行動の効果を出力[1/3]：
→評価したい3R行動を1種類選択

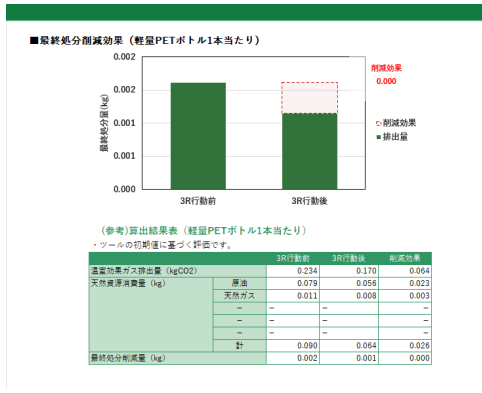
③ 1種類の3R行動の効果を出力[2/3]：
→必要に応じて任意の設定を入力

④1種類の3R行動の効果を出力[3/3]：
→結果（温室効果ガス排出量、天然資源消費量、最終処分量の削減効果）が出力される。



分類	No	3R行動	行動を一つ選択
リデュース（仕入・発注）	1	減量容器の採用：PETボトル	○
	2	減量容器の採用：ガラスびん	○
	3	減量容器の採用：洗濯用洗剤の詰替容器	○
	4	減量容器の採用：紙の菓子箱	○
	5	詰替容器の採用：シャンプーリンス	○
	6	詰替容器の採用：インスタントコーヒー	○
	7	詰替容器の採用：住居用洗剤	○
	8	詰替容器の採用：洗濯用洗剤	○
	9	リターナブル容器の利用：ビール	○
	10	リターナブル容器の利用：清酒	○
リデュース（パック詰め・品出・販売）	11	トレーなし販売：板紙	○
	12	トレーなし販売：ポリ袋	○
	13	量り売り、小分け販売	○
	14	簡易包装の推進	○
リサイクル（自社）	15	紙（コピー用紙）のリサイクル	○
	16	ユニフォームのリサイクル	○
	17	段ボールのリサイクル	○
	18	発泡スチロールのリサイクル	○
リサイクル（店頭回収）	19	ペットボトルの回収・リサイクル	○
	20	食品トレーの回収・リサイクル	○
	21	レジ袋の回収・リサイクル	○
	22	卵パックの回収・リサイクル	○
	23	家庭用廃油の回収・リサイクル	○
	24	アルミ缶の回収・リサイクル	○
	25	スチール缶の回収・リサイクル	○
	26	紙パックの回収・リサイクル	○
	27	インクカートリッジの回収・リサイクル	○
リデュース・リユース（その他）	28	クリーニングハンガーの再使用：針金タイプ	○
	29	クリーニングハンガーの再使用：プラスチックタイプ	○
	30	中水利用	○
（参考）リデュース・リユース（消費者主体の行動）	31	レジ袋辞退	○
	32	マイボトルの利用促進：紙コップ回避	○
	33	マイボトルの利用促進：プラコップ回避	○
	34	古着の回収・リユース	○
	35	傘のレンタル	○





注） 使用しているMicrosoft Officeのバージョンによってはツール上の表示に取り消し線が表示される場合がある。その場合、以下のように設定すると取り消し線の表示が消える。
➢「数式タブ」の「計算方法の設定」をクリックし、「書式設定の古くなった値（s）」のチェックを外す。

ツールの使い方①｜1種類の3R行動を評価する場合[2/4]

環境省

■「1.出力方法の選択」シートで「1種類の3R行動の効果を出力」を選択した場合、「2-a.対象3R行動の選択（1種類）」シートにて、一覧から評価したい3R行動を1つ選択する。

1 種類の3R行動の効果を出力[1/3]

戻る　進む　ホームに戻る

● 評価したい3R行動を1つお選びください。

分類	No	3R行動	行動を一つ選択
リデュース（仕入・発注）	1	減量容器の採用：PETボトル	○
	2	減量容器の採用：ガラスびん	○
	3	減量容器の採用：洗濯用洗剤の詰替容器	○
	4	減量容器の採用：紙の菓子箱	○
	5	詰替容器の採用：シャンプーリンス	○
	6	詰替容器の採用：インスタントコーヒー	○
	7	詰替容器の採用：住居用洗剤	○
	8	詰替容器の採用：洗濯用洗剤	○
	9	リターナブル容器の利用：ビール	○
	10	リターナブル容器の利用：清酒	○
リデュース（パック詰め・品出・販売）	11	トレーなし販売：板紙	○
	12	トレーなし販売：ポリ袋	○
	13	量り売り、小分け販売	○
	14	簡易包装の推進	○
リサイクル（自社）	15	紙（コピー用紙）のリサイクル	○
	16	ユニフォームのリサイクル	○
	17	段ボールのリサイクル	○
	18	発泡スチロールのリサイクル	○
リサイクル（店頭回収）	19	ペットボトルの回収・リサイクル	○
	20	食品トレーの回収・リサイクル	○
	21	レジ袋の回収・リサイクル	○
	22	卵パックの回収・リサイクル	○
	23	家庭用廃油の回収・リサイクル	○
	24	アルミ缶の回収・リサイクル	○
	25	スチール缶の回収・リサイクル	○
	26	紙パックの回収・リサイクル	○
	27	インクカートリッジの回収・リサイクル	○
リデュース・リユース（その他）	28	クリーニングハンガーの再使用：針金タイプ	○
	29	クリーニングハンガーの再使用：プラスチックタイプ	○
	30	中水利用	○
（参考）リデュース・リユース（消費者主体の行動）	31	レジ袋辞退	○
	32	マイボトルの利用促進：紙コップ回避	○
	33	マイボトルの利用促進：プラコップ回避	○
	34	古着の回収・リユース	○
	35	傘のレンタル	○

- ツールで選択可能な3R行動は35種類である。
- 小売事業者の取組の段階や、消費者主体の行動で大きく6種類に分類している。

② 「進む」ボタンをクリック
※「戻る」ボタンを押すと前のページ、ホームボタンを押すと、最初の画面に戻ることができる。
※以下のシートでも同様。

① 評価したい3R行動のボタンをクリック

ツールの使い方①｜1種類の3R行動を評価する場合[3/4]

環境省

■減量容器や詰替容器等に関する3R行動を選択した場合、「3-a. 3R行動の詳細設定（1種類）」シートにてユーザーが重量などの詳細データを入力できる。詳細設定可能なデータは予め3R原単位表の初期値を表示しておき、ユーザーが上書きでデータを入力する想定。

1 種類の3R行動の効果を出力[2/3]

戻る　進む　ホームに戻る

● 仕入・発注にかかわる3R行動（No1~10）を選択した場合、3R行動実施前後の対象とする容器の重量を任意の値に変更することができます。任意の設定の入力が不要な場合、それ以外の3R行動（No11～35）を選択した場合は「進む」を押して次のページに進んでください。

●任意の設定は下表のうち水色のセル（任意の設定の入力欄）に入力してください。すべてのセルに数字が入力された場合のみ任意の設定で計算がおこなわれます。必ず水色のセルすべてに値を入力してください。（注）水色のセルには0より大きい数字以外は入力できません。

選択中の3R行動

No.	1
対象の3R行動	減量容器の採用：PETボトル
追加条件の有無	任意の設定を入力いただけます。必要に応じて下表の水色の欄に任意の設定を入力してください。

凡例
：入力対象のセル

3R行動の設定

		初期値		任意の設定の入力欄	
3R行動実施後	軽量PETボトル	19	g		g
3R行動実施前	従来PETボトル	23	g		g

任意の設定が入力されていません。
または、入力する項目が不足しています。

- 「2-a.対象3R行動の選択（1種類）」シートの入力結果を表示（自動）

- 評価したい3R行動の行について、任意の設定で3R行動前後のデータを入力可能。入力しない場合は初期値を用いて計算する。

ツールの使い方①｜1種類の3R行動を評価する場合[4/4]

環境省

■「4-a.出力結果（1種類）」シートにて評価したい3R行動の環境負荷削減効果を表示する。

■環境負荷は「温室効果ガス排出削減量」「天然資源消費削減量」「最終処分削減量」の3つを表・グラフで表示する。

1 種類の3R行動の効果を出力[3/3]　戻る　ホームに戻る

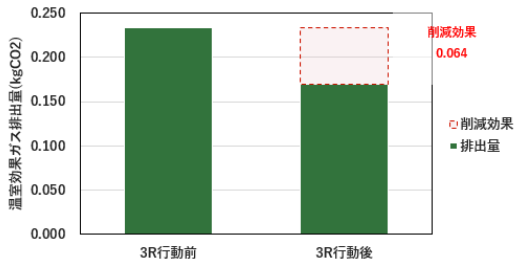
●選択した1種類の3R行動について、環境負荷削減効果を表示します。

選択中の3R行動

No	1
対象の3R行動	減量容器の採用：PETボトル
追加条件の有無	1

環境負荷削減効果の算出結果

■温室効果ガス排出削減効果（軽量PETボトル1本当たり）



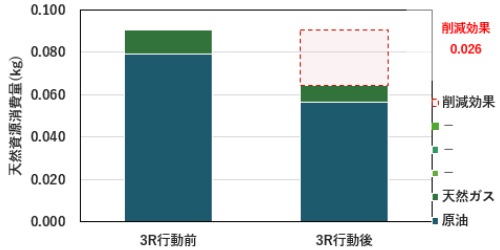
（参考）温室効果ガス排出削減効果の意義

温室効果ガス排出削減効果を電力消費量、ガソリン消費量に換算すると以下のように説明することができる。

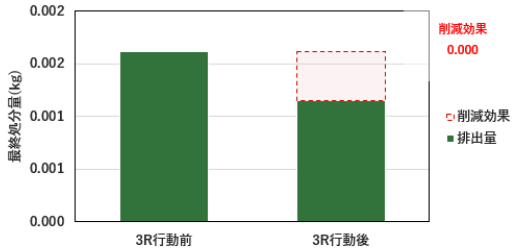
温室効果ガス排出削減効果は一製品当たり、	0.064	kg-CO2となる。
この効果を電力消費量に換算すると、	0.151	kWh分の使用回避に相当する。
同じくこの効果をガソリン消費量に換算すると	0.028	L分の使用回避に相当する。

（注）電力の排出係数は算定報告公表制度における電気事業者別排出係数（R6年度実績）より全国平均係数を採用。また、ガソリンの排出係数は資源エネルギー庁「標準発熱量・炭素排出係数（総合エネルギー統計）」より係数を採用した。

■天然資源消費削減効果（軽量PETボトル1本当たり）



■最終処分削減効果（軽量PETボトル1本当たり）



（参考）算出結果表（軽量PETボトル1本当たり）

・ツールの初期値に基づく評価です。

		3R行動前	3R行動後	削減効果
温室効果ガス排出量（kgCO2）		0.234	0.170	0.064
天然資源消費量（kg）	原油	0.079	0.056	0.023
	天然ガス	0.011	0.008	0.003
	－	－	－	－
	－	－	－	－
	－	－	－	－
	計	0.090	0.064	0.026
最終処分削減量（kg）		0.002	0.001	0.000

ツールの使い方②｜自店舗の3R行動の総合的な効果を出力する場合[1/5]

環境省

■ 複数の3R行動をまとめて評価する場合のツールの使い方を下図に示す。

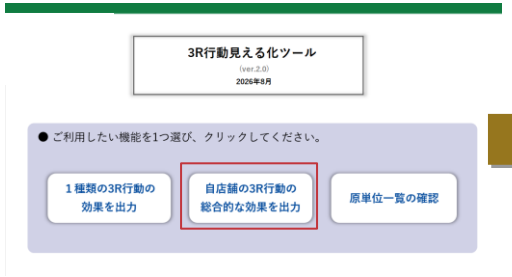
■ 個々の画面での設定の詳細は次ページ以降にて説明する。

①出力方法の選択：
→「自店舗の3R行動の総合的な効果を出力」を選択

② 自店舗の3R行動の総合的な効果を出力[1/4]：
→評価したい3R行動を複数選択

③ 自店舗の3R行動の総合的な効果を出力[2/4]：
→必要に応じて任意の設定を入力

④自店舗の3R行動の総合的な効果を出力[3/4]：
→選択した取組の各月の活動量（取組の数量）を入力。

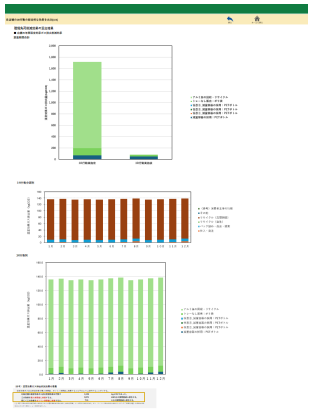


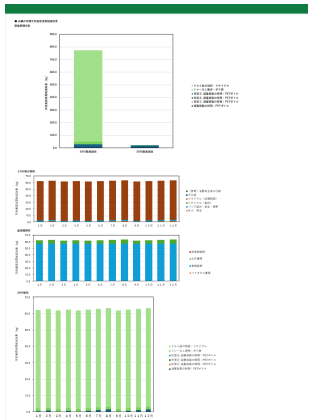
分類	No	3R行動	選択する3R行動 すべて選択してください。
仕入・発注	1	減量容器の採用：PETボトル	☐
	2	減量容器の採用：ガラスびん	☐
	3	減量容器の採用：洗濯用洗剤の詰替容器	☐
	4	減量容器の採用：紙の果子箱	☐
	5	詰替容器の採用：シャンプーリンス	☐
	6	詰替容器の採用：インスタントコーヒー	☐
	7	詰替容器の採用：住居用洗剤	☐
	8	詰替容器の採用：洗浄用洗剤	☐
	9	リターナブル容器の利用：ビール	☐
	10	リターナブル容器の利用：清酒	☐
パック詰め・品出・販売	11	トレーなし販売：板紙	☐
	12	トレーなし販売：ポリ袋	☐
	13	量り売り、小分け販売	☐
	14	簡易包装の推進	☐
リサイクル（自社）	15	紙（コピー用紙）のリサイクル	☐
	16	ユニフォームのリサイクル	☐
	17	段ボールのリサイクル	☐
	18	発泡スチロールのリサイクル	☐
リサイクル（店頭回収）	19	ペットボトルの回収・リサイクル	☐
	20	食品トレーの回収・リサイクル	☐
	21	レジ袋の回収・リサイクル	☐
	22	卵パックの回収・リサイクル	☐
	23	家庭用廃油の回収・リサイクル	☐
	24	アルミ缶の回収・リサイクル	☐
	25	スチール缶の回収・リサイクル	☐
	26	紙パックの回収・リサイクル	☐
	27	インクカートリッジの回収・リサイクル	☐
その他	28	クリーニングハンガーの再使用：針金タイプ	☐
	29	クリーニングハンガーの再使用：プラスチックタイプ	☐
	30	中水利用	☐
（参考）消費者主体の行動	31	レジ袋辞退	☐
	32	マイボトルの利用促進：紙コップ回避	☐
	33	マイボトルの利用促進：プラコップ回避	☐
	34	古着の回収・リユース	☐
	35	傘のレンタル	☐

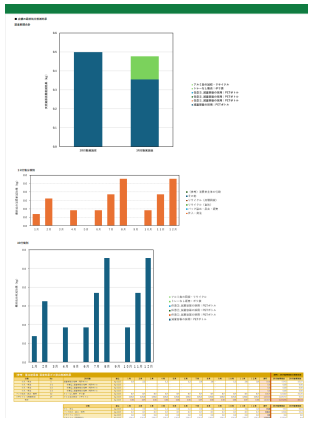
分類	No	3R行動	選択状況	
仕入・発注	1	減量容器の採用：PETボトル	選択	
			初期値(1製品当たり)	
3R行動実施後		軽量PETボトル	19	g
3R行動実施前		従来PETボトル	23	g
<任意の設定の入力欄 ①>			任意の設定	
3R行動実施後		軽量PETボトル		g
3R行動実施前		従来PETボトル		g
<任意の設定の入力欄 ②>			任意の設定	
3R行動実施後		軽量PETボトル		g
3R行動実施前		従来PETボトル		g
<任意の設定の入力欄 ③>			任意の設定	
3R行動実施後		軽量PETボトル		g
3R行動実施前		従来PETボトル		g

分類	No	3R行動	単位	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
仕入・発注	1	減量容器の採用：PETボトル	個												
仕入・発注	1-1	任意①_減量容器の採用：PETボトル	個												
仕入・発注	1-2	任意②_減量容器の採用：PETボトル	個												
仕入・発注	1-3	任意③_減量容器の採用：PETボトル	個												

⑤自店舗の3R行動の総合的な効果を出力[4/4]：
→結果（温室効果ガス排出量、天然資源消費量、最終処分量の削減効果）が出力される。







ツールの使い方②｜自店舗の3R行動の総合的な効果を出力する場合[2/5]

環境省

■「1.出力方法の選択」シートで「自店舗の3R行動の総合的な効果を出力」を選択した場合、「2-b.対象3R行動の選択（複数種類）」シートにて、一覧から評価したい3R行動をいくつでも選択可能。

自店舗の3R行動の総合的な効果を出力[1/4]

戻る　進む　ホームに戻る

●評価したい3R行動をすべてお選びください。

分類	No	3R行動	選択する3R行動 すべて選択してください。
仕入・発注	1	減量容器の採用：PETボトル	☐
	2	減量容器の採用：ガラスびん	☐
	3	減量容器の採用：洗濯用洗剤の詰替容器	☐
	4	減量容器の採用：紙の菓子箱	☐
	5	詰替容器の採用：シャンプーリンス	☐
	6	詰替容器の採用：インスタントコーヒー	☐
	7	詰替容器の採用：住居用洗剤	☐
	8	詰替容器の採用：洗濯用洗剤	☐
	9	リターナブル容器の利用：ビール	☐
	10	リターナブル容器の利用：清酒	☐
パック詰め・品出・販売	11	トレーなし販売：板紙	☐
	12	トレーなし販売：ポリ袋	☐
	13	量り売り、小分け販売	☐
	14	簡易包装の推進	☐
リサイクル（自社）	15	紙（コピー用紙）のリサイクル	☐
	16	ユニフォームのリサイクル	☐
	17	段ボールのリサイクル	☐
	18	発泡スチロールのリサイクル	☐
リサイクル（店頭回収）	19	ペットボトルの回収・リサイクル	☐
	20	食品トレーの回収・リサイクル	☐
	21	レジ袋の回収・リサイクル	☐
	22	卵パックの回収・リサイクル	☐
	23	家庭用廃油の回収・リサイクル	☐
	24	アルミ缶の回収・リサイクル	☐
	25	スチール缶の回収・リサイクル	☐
	26	紙パックの回収・リサイクル	☐
	27	インクカートリッジの回収・リサイクル	☐
その他	28	クリーニングハンガーの再使用：針金タイプ	☐
	29	クリーニングハンガーの再使用：プラスチックタイプ	☐
	30	中水利用	☐
（参考）消費者主体の行動	31	レジ袋辞退	☐
	32	マイボトルの利用促進：紙コップ回避	☐
	33	マイボトルの利用促進：プラコップ回避	☐
	34	古着の回収・リユース	☐
	35	傘のレンタル	☐

- 評価したい3R行動の行のセルにチェックを入れる
- 複数の選択が可能

ツールの使い方②｜自店舗の3R行動の総合的な効果を出力する場合[3/5]

環境省

■「1.出力方法の選択」シートで「自店舗の3R行動の総合的な効果を出力」を選択した場合、「3-b.3R行動の詳細設定（複数種類）」シートにて、減量容器や詰替容器等に関する3R行動を選択していればユーザーによって重量などの詳細なデータを入力可能とする。

自店舗の3R行動の総合的な効果を出力[2/4]

戻る　進む　ホームに戻る

● 仕入・発注にかかわる3R行動（No1~10）を選択した場合、3R行動実施前後の対象とする容器の重量を任意の値に変更することができます。任意の設定の入力が不要な場合、それ以外の3R行動（No11～35）のみを選択した場合は「進む」を押して次のページに進んでください。

● 任意の設定は一つの3R行動に対し、初期値とは別に3種類の設定を置くことができます。任意の設定は下表のうち水色のセル（任意の設定の入力欄）に入力してください。入力欄①～③それぞれの中ですべてのセルに数字が入力された場合のみ任意の設定で計算がおこなわれます。必ず水色のセルすべてに値を入力してください。入力後は「進む」を押して次のページに進んでください。

（注）水色のセル　　ださい。正しい計算が行われなくなります。

凡例
：入力対象のセル

分類	No	3R行動	選択状況	
仕入・発注	1	減量容器の採用：PETボトル	選択	
			初期値(1製品当たり)	
3R行動実施後		軽量PETボトル	19	g
3R行動実施前		従来PETボトル	23	g
<任意の設定の入力欄 ①>			任意の設定	
3R行動実施後		軽量PETボトル		g
3R行動実施前		従来PETボトル		g
<任意の設定の入力欄 ②>			任意の設定	
3R行動実施後		軽量PETボトル		g
3R行動実施前		従来PETボトル		g
<任意の設定の入力欄 ③>			任意の設定	
3R行動実施後		軽量PETボトル		g
3R行動実施前		従来PETボトル		g

ツールの使い方②｜自店舗の3R行動の総合的な効果を出力する場合[4/5]

環境省

■「1.出力方法の選択」シートで「自店舗の3R行動の総合的な効果を出力」を選択した場合、「3-c.3R行動の回数等設定」シートにて、選択した3R行動の実績値※を月別で入力する。

※ 評価対象となる行動の規模を表す数値。個数、回数、重量などで入力する。

自店舗の3R行動の総合的な効果を出力[3/4]

戻る　進む　ホームに戻る

- 評価したい3R行動について、月ごとに実施した回数や個数をご記入ください。実施していない月はご記入不要です。
- データ入力画面では、Excelのコピー＆ペースト機能をご利用いただけます。
- また、定期的に入力する場合は、本シートにペーストするデータを別ファイルに保存しておくことで作業負担を軽減することができます。
- データ入力の基準期間を選択してください。暦年（1月～12月） または 年度（4月～翌年3月） のいずれかを選択し、各月の実績を入力してください。

-暦年（1月～12月）	◉
-年度（4月～翌年3月）	○

凡例
：入力対象のセル

分類	No	3R行動	単位	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
仕入・発注	1	減量容器の採用：PETボトル	個												
仕入・発注	1-1	任意①_減量容器の採用：PETボトル	個												
仕入・発注	1-2	任意②_減量容器の採用：PETボトル	個												
仕入・発注	1-3	任意③_減量容器の採用：PETボトル	個												

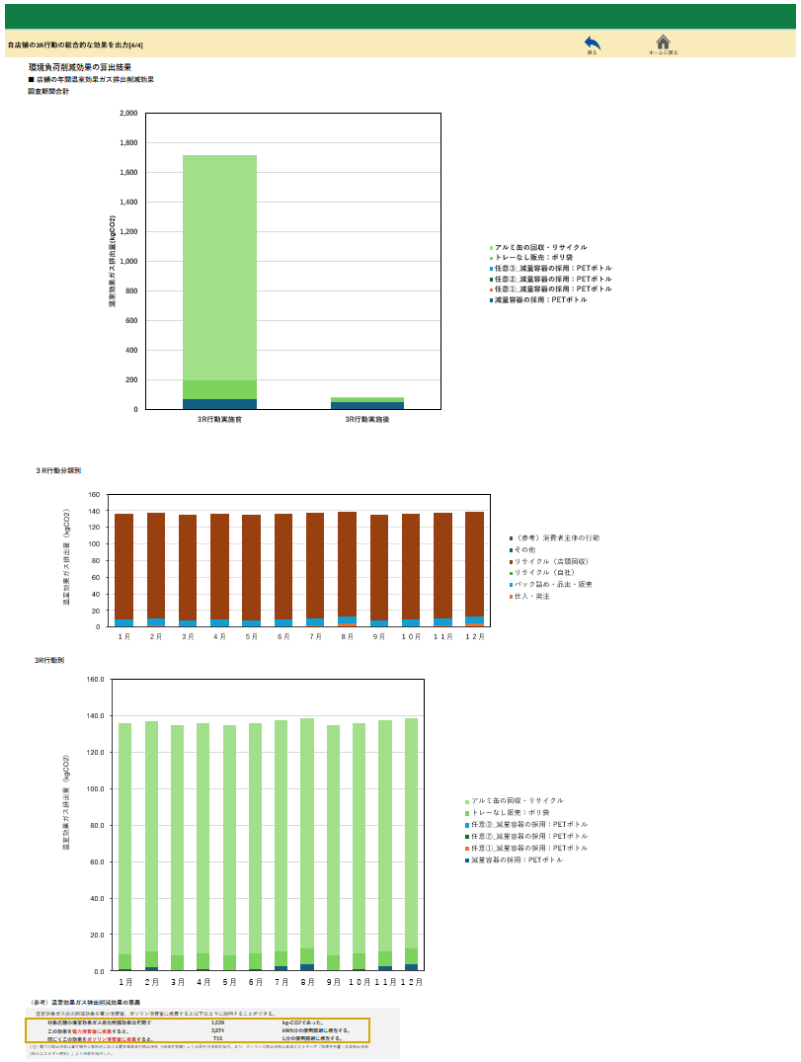
- 「2-b. 対象3R行動の選択（複数種類）」シートの入力結果を表示（自動）

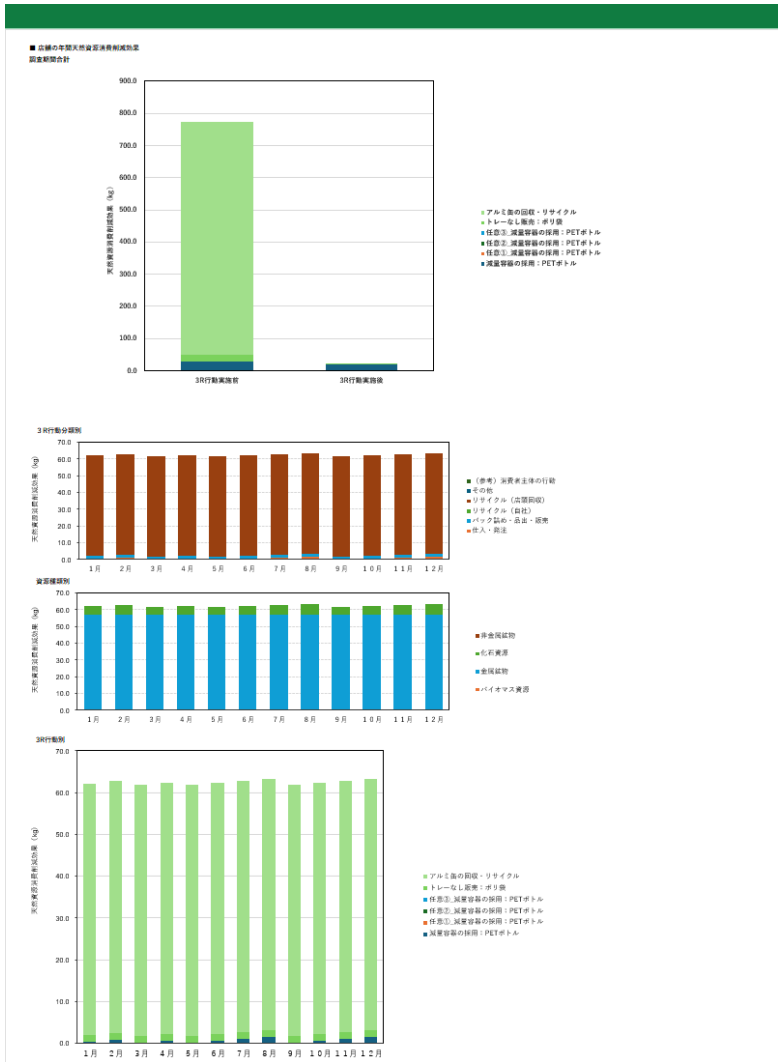
- 選択した3R行動の各月の実績値を入力。選択していない行動のセルはグレーアウト（自動）

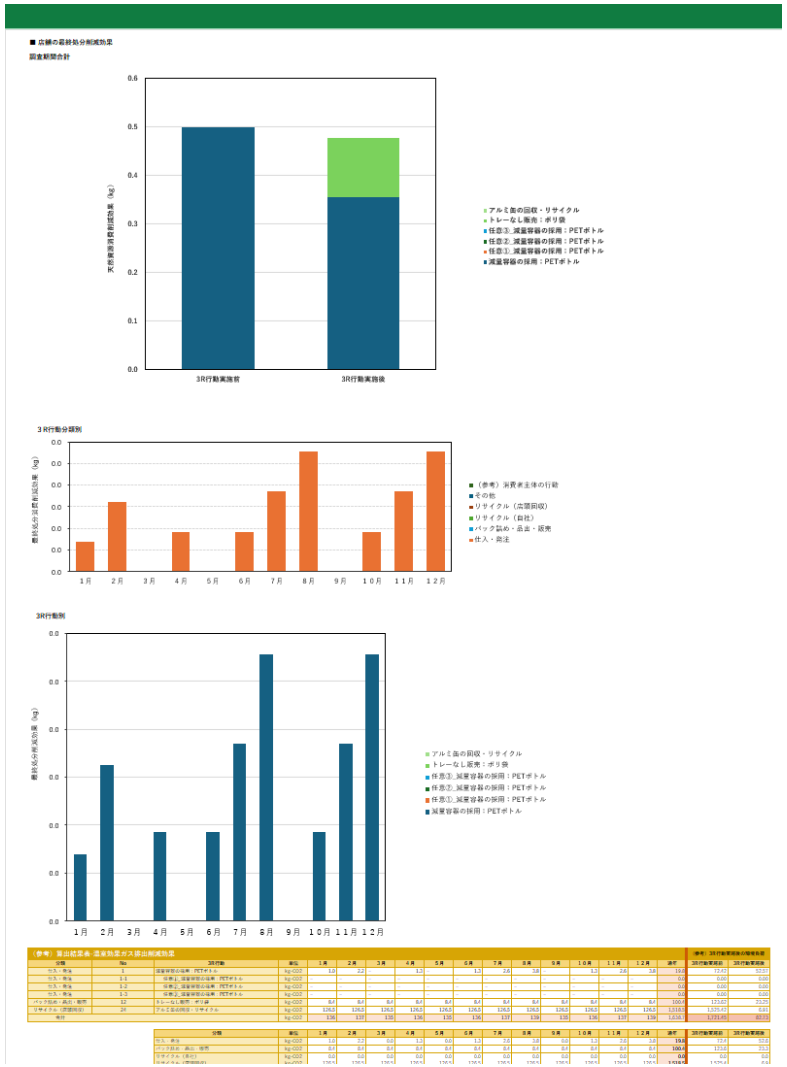
ツールの使い方②｜自店舗の3R行動の総合的な効果を出力する場合[5/5]

■「4-b.出力結果（複数種類）」シートにて、選択した3R行動による各月の削減効果を表示する。

■ 環境負荷は「温室効果ガス排出削減量」「天然資源消費削減量」「最終処分削減量」の3つを表・グラフで表示する。







ツールの使い方③｜原単位一覧の確認

■「5.原単位一覧」シートにて、各3R行動の実施前後における環境負荷および削減効果を表示する。

３R原単位表(2026年9月版)

ホームに戻る

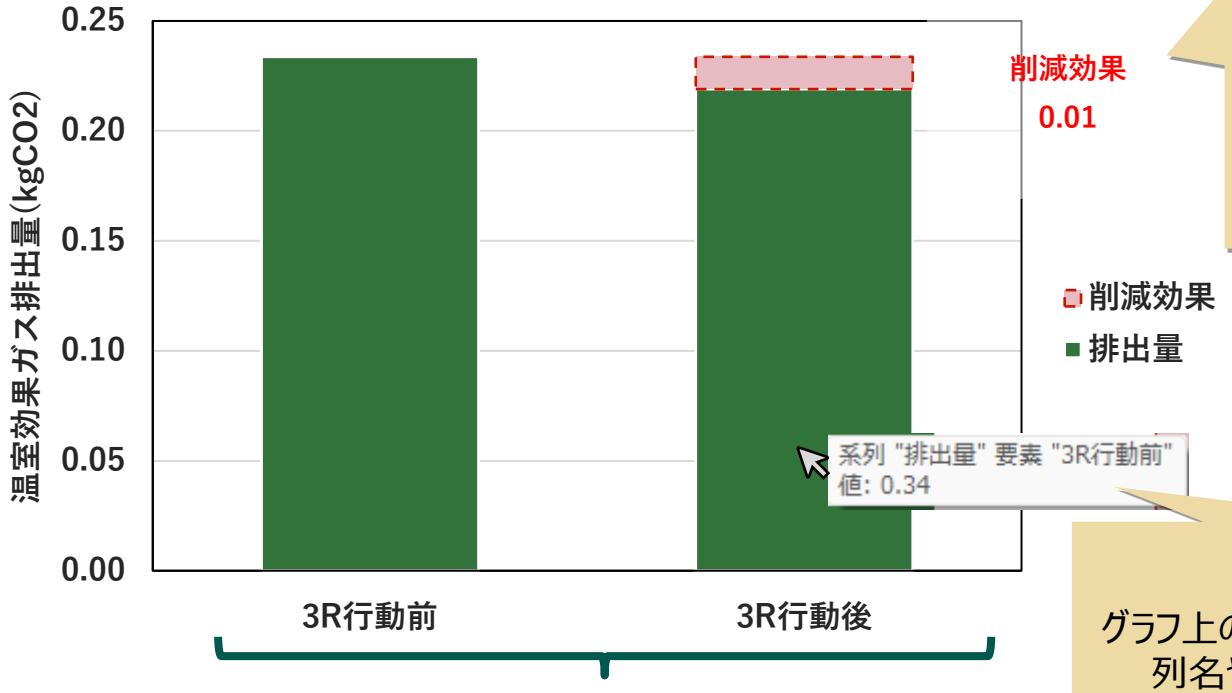
（注）算出方法の詳細は資料「3R行動見える化ツールver.2.0の使い方」のAppendix1. 推計方法に記載している。

分類	No	3R行動	３R行動の詳細	行動1回あたりの３R原単位 温室効果ガス排出量（kgCO2/単位） 3R行動実施前	3R行動実施後	削減量	① 天然資源種類
リデュース（仕入・発注）	1	減量容器の採用：PETボトル	軽量PETボトル（23.5g）を採用した500mLの炭酸飲料1本当たり	0.23	0.17	0.06	原油
	2	減量容器の採用：ガラスびん	軽量ガラスびん（135ｇ）を採用した180mLの飲料1本当たり	0.15	0.11	0.04	けい砂
	3	減量容器の採用：洗濯用洗剤の詰替容器	軽量化した詰替容器（18g）を採用した内容量750gの洗濯用洗剤1個当たり	0.11	0.11	0.01	原油
	4	減量容器の採用：紙の菓子箱	紙の使用量を削減した箱（37g)を採用した菓子1箱当たり	0.07	0.07	0.00	丸太
	5	詰替容器の採用：シャンプーリンス	内容量400mLの詰替え用（LDPE：10.36g）シャンプーリンス1本当たり	0.34	0.09	0.25	原油
	6	詰替容器の採用：インスタントコーヒー	内容量80gの詰替え用（LDPE：8.9g）インスタントコーヒー1パック当たり	0.17	0.05	0.12	けい砂

出力結果の見方

■出力結果のグラフの見方を下に示す。

縦軸：環境負荷の大きさを表す（数字が大きいほど環境負荷が大きい）
環境負荷の種類は温室効果ガス排出量、天然資源消費量、最終処分量の3種類。グラフタイトルや軸ラベルで確認できる。



削減効果：
3R行動実施による環境負荷の削減効果を表す。
「（3R行動実施前の環境負荷） -（3R行動実施後の環境負荷）」という式で算出される。

系列名の確認：
グラフ上の各系列にマウスカーソルを合わせると、系列名や数値などの詳細情報を確認できる。

横軸：3R行動の実施前、実施後の2つの系列の比較ができる。
→3R行動実施前に比べて3R行動実施後のほうが数値が小さい場合、3R行動によって環境負荷が削減された、ということを表す。

環境省
Ministry of the Environment