



わたしたちの健康とSDGs

監修：合同会社Magical Grow共同代表 玉谷圭子

SDGs(Sustainable Development Goals)といえば地球温暖化、紛争や暴力、経済格差などの課題を思い浮かべる人は多いかもしれませんが、実は、私たち一人ひとりの健康とも密接に結びついています。健康の観点からSDGsを考えてみましょう。

自分や家族の健康を守ることがSDGsの原点

「SDGsって何をしたらよいかわからない」という人も、まずは健康であり続けることを心がけてみませんか。小さなことと感ずるかもしれませんが、あなたの健康は、家族や周囲の人、そして世界の人々の健康へとつながっています。SDGsの基本は「誰もが主人公」で「誰一人として取り残さない」ことです。あなたも、世界中の人々も、そして地球も健康に。それがSDGsを達成することなのです。

SDGsの17の目標のうち、「3. すべての人に健康と福祉を」を実現するには、国や地域による医療格差を解消しなければなりません。私たちが健康でいることで、先進国が優先されがちな医療サービスが開発途上国に公平に行きわたり、感染症や伝染病などに苦しむ多くの人たちを救うことができるのです。

SDGsの達成度は国別に採点されており、2023年の日本のランキングは対象166か国中21位で、「3. すべての人に健康と福祉を」分野では「課題が残る」という評価でした。

自分の健康に気をつけることがSDGs達成につながります!

あなたが健康なら…

例えば



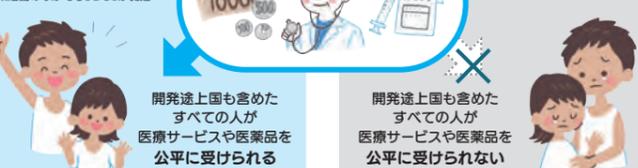
やりがいをもって生き生きと働く企業が生産性が向上し、企業活動のなかでもSDGsが促進

あなたが病気になったら…

例えば



開発途上国も含めたすべての人が医療サービスや医薬品を公平に受けられない



開発途上国も含めたすべての人が医療サービスや医薬品を公平に受けられる

開発途上国も含めたすべての人が医療サービスや医薬品を公平に受けられない

小さなことから始めよう!

2030年のSDGs目標達成のゴールまであと6年。さらなるアクションを起こしましょう。自分で、家族で、職場で楽しみながら行うのがコツです。

健康づくりのアクションがSDGsにつながる例

- ・好き嫌いをせず残さず食べる。
- ・ストレスチェックを受けてみる。
- ・なるべく自動車を使わず自転車や徒歩で移動する。
- ・インフルエンザの予防接種を受ける。
- ・残業せず帰宅して家族で食卓を囲む。
- ・余った薬を薬局に持っていき「節薬」運動に参加する。
- ・無料の健康セミナーに参加してみる。

その他のSDGsにつながるアクションの例

- ・エコマークの付いた商品を選んで購入する。
- ・日本ユニセフ協会に募金する。
- ・購入品の包装をシンプルにする。
- ・フェアトレードマークの商品を選んで購入する。
- ・自治体のボランティア活動に参加する。
- ・着なくなった子どもの服を寄付する。
- ・牛乳等の食品は賞味期限の近いものから購入する。

*フェアトレードとは

開発途上国では、生産者への対価が安く、必要以上の農薬を使い、生産者の健康被害が起こるなどの問題があります。フェアトレードは、開発途上国との貿易で公正・公平な取引を行い、開発途上国の生産者や労働者の生活改善と自立をめざすもので、フェアトレードマークの商品を購入すると生産者のサポートにつながります。

国連SDGs公式サイトではSDGsが詳しく説明されています。



国際連合広報センターのサイトでは「個人でできる10の行動」を提案しています。



…> トゥルー ハート

True Heart

NO.3

July, 2024

地域医療を応援しています!



子どもたちの言葉から
変わる未来がきっとある
地域の小・中学校で健康講座



ご寄付のお願い

公益財団法人 昭和大学医学・医療振興財団は、超高齢社会を迎えた今日において、次代を担う情熱ある医学・医療分野の実践者を全国各地から発掘し、顕彰する事業を進めております。

この顕彰事業も今年で10年目を迎え、さらなる事業の拡大を目指してまいります。皆様からのご寄付により、優れた医療人を今後も顕彰してまいります。引き続きご支援いただきますようお願いいたします。

公益財団法人 昭和大学医学・医療振興財団

〒142-0064 東京都品川区旗の台2丁目2番15号
TEL: 03-3783-6731 FAX: 03-3785-7350

URL <https://showa-mf.jp>



公益財団法人
昭和大学医学・医療振興財団
SHOWA UNIVERSITY MEDICAL FOUNDATION



…> 「まちっこプロジェクト 子供たちの力で地域はもっとつながりあえる」

| 第8回 昭和上條医療賞受賞～地域保健医療貢献部門～

千葉県松戸市医師会健康啓発委員会代表
市場 卓先生 (松戸市医師会理事)

松戸市医師会の「まちっこプロジェクト」として地域の多職種や行政とも連携し、小中学校の健康教育授業を行うことで周囲の大人の健康意識も向上させるという試みに取り組まれてきました。「認知症」「感染症」などをテーマとした授業を受ける生徒数は年々増え、小中学生の認知症サポーターも多数養成されています。その結果、保護者の健康に対する理解も高まるなど、地域住民の健康意識向上にも明らかな効果が認められました。

【昭和上條医療賞】

本顕彰は、地域保健医療の実践及び教育の分野において創造的かつ先駆的諸活動を行い、大きな成果を挙げられた個人またはグループを顕彰しております。

顕彰対象は全国の病院、診療所、薬局その他の医療関連機関において、地域保健医療活動を永年に亘って実践、推進して国民の健康増進に幅広く貢献された活動を対象としております。

Q まちっこプロジェクトは、9年前より活動を開始されたと聞きましたが、発足時の先生の思いはどのようなものでしたか？

松戸市医師会の健康啓発委員会からの発案でした。川越先生を中心に3名のメンバーで市の教育委員会訪問からスタートしました。「子供たちに伝えたいことがあります。子供たちから伝えてほしいことがあります。」という合い言葉で教育委員会との交渉を続けました。これを表す造語として、“Child to Community”を掲げました。

Q 何を子供たちから大人に伝えてほしいと思われましたか？

人が生まれること、支え合っていること、その重要性を子供たちに伝えると共にこの事を話題として周りの大人たちと話してほしいと考えました。「あなた達の言葉で、変わる未来がキット有ります」

Q 「伝えてほしい」というのは、子供たち同士、そして親御さんから地域へという展開を期待されたのですね。

その通りです。今では松戸市内の小中学校65校のうち、2023年度は27校、3,127名の児童生徒が受講してくれました。

あなたの街の
医療従事者のご推薦を
お待ちしております！

Q テーマ別の冊子が素晴らしいと思いますが、皆さんで作成されたのですか？

「いのちの尊さ」から開始して、「認知症」、「感染症」、「ストレス」、「生活習慣」など多岐にわたり編集しました。出張講義の担当ドクターが10名くらいおりますが、どなたがやってもほぼ均質の内容になることを目指しています。ちなみに一人あたり、2、3校の担当となります。



Q 出張講義の最初には大変緊張されたとのことですが、児童生徒の感想文等で特に印象に残っていることはありますか？

家族内で話してくれたと思うのですが、リビングウイルへの関心が高まった様に感想文で読み取れました。宿題として、「お父さんがもしがんで亡くなる時、その場所、病院とか自宅とか…」この様なシナリオを提示して話し合ってもらいました。この経験が彼らの将来に大きな影響を与えたいと思います。



Q 発足して10年目を迎えられ、先生自身のお考えに何か変化はありますか？

自身にとっても良い経験ができていていると思っています。それは、日頃から患者さんに病氣のことなどを説明して、なかなか響いていないと感じることがあります。そんなとき子供さんから親御さんについてもらえれば、もしかしたらうまく伝わるのではないかなと考えることがよくあります。

Q 多くの児童生徒さんたちと触れ合う中で、感じたことは？

児童生徒さんたち100人に50分話して、ちゃんと反応してくれるので、いつも嬉しくなります。いつも子供さんから元気をもらっています。また、聞いてくれる子供たちの何人かが将来、医療や福祉に関心を持ってくれることも大きな期待の一つです。

Q グループワーク形式も取り入れているようですが、どんな様子ですか？

一年に1、2件なのですが訪問看護師やケアマネージャー、民生委員、市役所職員などの協力を得て行っています。サザエさん一家の様子をシナリオなどに応用して、わいわいやっています。大変効果的に思います。

Q このプロジェクトの今後の展望（理想）を教えてください。

松戸市の全ての児童生徒さんと話し合える機会が得られればと期待しています。彼らの意思をここ松戸市から発信してほしいですね。