

# 暮らしとつながる SDGs 17の目標



- ・募金や買い物でたまったポイントの寄付など、自分にもできる支援を考えてみましょう
- ・余った食材を市内の子ども食堂やフードバンクに提供しましょう



- ・食事は始めから食べられる量を用意して、残さず食べましょう
- ・地元の農産物を購入し、地元の農家を応援しましょう



- ・定期的な健康診断を受け、病気を未然に防ぎましょう
- ・適度な運動とバランスのよい食事で、健康寿命を延ばしましょう



- ・途上国に学校を作ったり文房具を届けたりする活動をしている団体を支援しましょう
- ・本を読んだり、学習講座を受講したりして、様々なことを学びましょう



- ・家庭での家事の負担が偏っていないか話し合みましょう
- ・学校や職場、地域で男女の差がないか確認しましょう



- ・歯みがきやシャワーを使うときなど、水を出しっぱなしにしないようにしましょう
- ・洗濯や食器洗いなどをするときには、節水を心がけましょう



- ・こまめに電気を切り、冷暖房の適正温度を守るなど、電気の節約に取り組まましょう
- ・再生可能エネルギーの利用を考えてみましょう



- ・誰もが平等で働きやすい職場環境をつくりましょう
- ・ワーク・ライフ・バランス(仕事と生活の調和)を実践しましょう



- ・身の周りにどんな新しい技術があるのか調べてみましょう
- ・生活を豊かにするアイデアを考えてみましょう



- ・身の周りの差別や格差について考えてみましょう
- ・各国の多様な文化や習慣などを理解し、おもてなしの気持ちをもって接しましょう



- ・町内会の行事や防災訓練に参加しましょう
- ・高山の素晴らしいところ(自然、伝統文化、食、人など)を話し合ってみましょう



- ・3Rの取り組み(ごみを出さない、繰り返し使う、資源化する)を実践しましょう
- ・すぐに食べるときは賞味期限の短いものを購入しましょう



- ・出かけるときは、自転車や公共交通を利用しましょう
- ・生ごみはなるべく水分を切ったり、たい肥化したりして、ゴミの量を削減しましょう



- ・マイバッグやマイボトルを利用するなど、プラスチックごみを減らしましょう
- ・源流域である高山の森や川を守りましょう



- ・自然と触れ合い、生物多様性について理解を深めましょう
- ・森の役割や大切さを学び、自然を守る活動に参加しましょう



- ・社会の動きや政治に関心を持ち、知識を深めましょう
- ・世の中がどうなったら良くなるのかを考え、選挙に参加しましょう



- ・地域を住みやすくしたり、課題の解決に取り組んだりする活動に参加しましょう
- ・個人、家族、学校、会社など、みんなでSDGsに取り組まましょう



- ・SDGsの目標を学び、地域を住みやすくしたり、課題の解決に取り組んだりする活動に参加しましょう
- ・個人、家族、学校、会社など、みんなでSDGsに取り組まましょう

さあ、あなたなりのSDGs、はじめてみませんか？