SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

SDGsについて考えよう！

『目標３：すべての人に健康と福祉を』

SDGs※（持続可能な開発目標）とは、
2015年9月に国連サミットで定められた、
2016年から2030年までの達成を目指す
国際目標のことで､17の目標が掲げられています。
SDGsの達成に向けて、個人ができることは
多くあります。身近な「食や健康」に関連のある
目標について考えてみましょう！

※　Sustainable Development Goalsの略語

3 すべての人に健康と福祉を

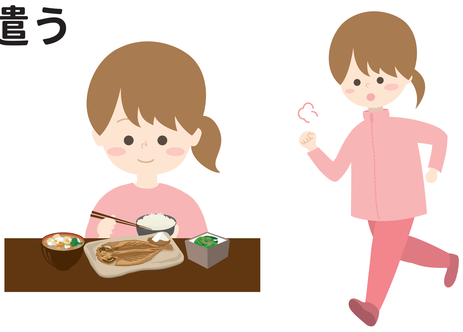


なぜ目標3が必要なの?

健康な生活があるからこそ、家族との満たされた時間やスポーツを楽しんだり、仕事に打ち込んだりすることができ、それを支える福祉の充実によって心も身体も満たされた豊かな社会をつくることができます。

◆ 私たちができること

**食生活の改善や運動の習慣化など
健康を気遣う**



**健康診断を
定期的に受ける**



参考：SDGs ジャーナル、SDGs one by one、環境省ホームページ

© 2021 シダックス栄養士会
ヘルシーメモ　N0.2107