

エス ディー ジー ズ

# SDGsを健康から考えよう

健康で自分らしく生きるために、今できていること以外に、これからできることを考えていくのも大切です。今の世代も未来の世代も、あらゆる人がよりよい社会を実現するために、区民のみなさんと行政がそれぞれできることを考えましょう。

## みなさんの取組



母子健康手帳を使い、お母さんと赤ちゃんの健康を一括で管理。

実は日本生まれ!  
今は海外でも利用されているよ～



## 母子健康手帳

## 行政の取組



母子健康手帳を発行し、妊婦さんや赤ちゃんの成長をサポート。

母子健康手帳には、母親の体調管理や出産時の記録、子どもの成長や予防接種の記録など、様々な記録ができるようになっています。



妊産婦や乳幼児の命を守っています

## みなさんの取組



加入者(被保険者)

保険料を支払い、一定の自己負担割合で治療が受けられる。

高い健康水準の実現につながっているんだね



## 国民皆保険

## 行政の取組



市町村等(保険者)

保険料や国からの公費などで運営し、加入しているすべての方が医療を受けられるようにする。

日本には、すべての国民が公的医療保険に入るという「国民皆保険制度」があります。これは「すべての人に健康と福祉を」というSDGsの目標3の達成に大きく貢献しています。



医療格差が少なくなり平均寿命の延びにつながっています

みなさんの取組



- ・適度な運動をする
- ・ストレスをためない
- ・食生活を整える
- ・健康診断を受ける

一人ひとりが  
健康意識を高めよう!



自分自身の  
健康維持

行政の取組



- ・がん検診・特定健診等の実施
- ・区役所での健康や栄養等の相談

適度な運動は、身体的な健康だけでなく、ストレス解消や充実感といった精神的な健康を得るためにも重要です。健康な生活があるからこそ、心も体も満たされ、豊かな社会が実現でき、福祉の充実にもつながります。



健康を保つことで  
医療費の抑制や  
皆保険制度の維持にも  
つながる

みなさんの取組



栄養面を考えた食材や日用品、マスクなどを普段から少し多めに買って置き、使った分だけ買い足していくことで、常に一定量を備蓄しておく。

いざという時にも  
健康で快適に生活したいよね～



ローリング  
ストックで  
災害への備え

行政の取組



淀川区役所と十三市民病院、大阪回生病院との間で結んだ協定のもと、災害時に適切な医療を提供するため、個人で備蓄することが難しい医薬品等を確保。

大規模災害で避難所での生活を余儀なくされることになった場合に備え、食料や飲料、生活用品の備蓄が重要です。普段食べている食品や、使っている日用品を備蓄することを日常生活に取り入れましょう。



災害時においても  
健康で快適に住み続けられる  
まちになる

SDGsの17の目標のうち、3つの目標達成につながっています。未来のためにできることを考えてみませんか?



誰もが健康で幸せな生活を送るために、私たち自身の心と体の健康を維持しましょう。



災害時でも快適に生活するために、一人ひとりが意識して食料品や日用品を備蓄するようにしましょう。



行政・市民などあらゆる人の間で、パートナーシップを深めましょう。