



## ～ “SDGs” について知識を深める ～

先日行われた第5回生徒専門委員会において、“SDGs”の取り組みについて知識を深める活動を行いました。大村城南高校でも生徒会の各委員会が中心となってSDGsの取り組みを行うようにしていますが、活動自体はまだ十分とは言えない状況にありました。SDGsの取り組みで大切なことは、私たち一人ひとりが課題意識を持ち、それぞれが自分にできる行動を起こすということです。そこで、今回は朝日新聞が出している「中高生のための朝日SDGsジャーナル」に取り上げられた記事を用いて、生徒が感じたこと、これから自分たちにどのようなことができるかを考え知識を深めていきました。今回は生徒から出た感想・意見や考えをご紹介します。

### 1. ひとが健康に暮らせる元気なまちへ

## 「禁煙」「節酒」「運動」やっぱり大切

「たばこは吸わない」「節酒する」「活発な身体活動を」。健康で長生きするための提言を、国立がん研究センターや国立循環器病研究センターなど六つの施設がまとめ、19日に公表した。様々な病気にまたがった予防への提言は国内で初という。

国立がん研究センターや国立循環器病研究センターなど六つの施設がまとめ、19日に公表した。様々な病気にまたがった予防への提言は国内で初という。

## 国立6施設 健康長寿への提言

### ■健康寿命延伸のための提言

- ・たばこ 吸わない、他人の煙を避ける。
- ・飲酒 節酒する。飲めない人に強要しない
- ・食事 食塩は最小限に。1日に男性7.5g未満、女性6.5g未満。食物繊維や魚を多くとる
- ・体格 やせすぎない、太りすぎない。適正体重を維持する
- ・身体活動 活発な身体活動を心がける
- ・心理社会的要因 ストレスを避ける、社会関係を保つ、睡眠をしっかりとする
- ・感染症 肝炎ウイルスやピロリ菌の検査を受ける。インフルエンザや肺炎球菌を予防
- ・検診と口腔（こうくう）ケア 適切に検診を受診、口腔内を健康に保つ
- ・成育歴、育児歴 出産後初期はなるべく母乳を与える
- ・健康の社会的決定要因 経済状況や幼少期の環境に目を向ける  
(国立がん研究センターなど6施設による提言から)

「たばこは吸わない」「節酒する」「活発な身体活動を」。健康で長生きするための提言を、国立がん研究センターや国立循環器病研究センターなど六つの施設がまとめ、19日に公表した。様々な病気にまたがった予防への提言は国内で初という。

### 【関連する目標】

|   |   |
|---|---|
| <p>3 すべての人に健康と福祉を</p>         | <p>4 質の高い教育をみんなに</p>     |
| <p>7 エネルギーをみんなにそしてクリーンに</p>  | <p>11 住み続けられるまちづくりを</p>  |
| <p>13 気候変動に具体的な対策を</p>        |   |

## 2. 感じたこと

- 「禁煙」「節酒」「運動」をやることによってみんなの体が健康になり、病気になる可能性が少なくなるので、とても良いことだと思った。
- 健康寿命延伸のための提言は日本人の健康の現状維持・向上には必要なことだと感じた。
- たばこもお酒も手を出してしまうと、やめるのに時間がかかる場合もあるので手を出さないようにする。
- 「禁煙」「節酒」「運動」の中からどれか一つのことを心がけ、毎日続けることで生活習慣病の予防につながると思った。
- 思うだけでなく、実行・継続することが大事だと思った。
- 健康であるには、五大栄養素の摂取が大切で、やせすぎも肥満でも死亡リスクが高くなるので気を付けなければならないなと思った。
- 授業でも習ったが、喫煙は自分だけでなく周囲の人にも害を与え、飲酒も飲みすぎると病気になるリスクが高まるから少し怖いと感じた。

## 3. 自分たちにできること

- 禁煙をすることで、自分も他人の人の健康にも害を与えることがない。
- 若いうちから体を動かし免疫力を高めたいと思った。
- 禁煙・禁酒・適度な運動・食生活の改善を呼びかけること。
- 悩みやストレスがないかなどの調査を行う。
- 飲酒や喫煙をすることによって起きる体への影響などをわかりやすくまとめてポスターなどに  
する。
- 20歳になっても吸わない、飲まない！
- 親に頼りきりで学校に送ってもらってばかりなので、できるだけ自分で登校する。
- 定期的に病院に行き、健康診断を受ける。
- 資源を無駄にしない。(水の節約・食事の量を調整し残飯を減らす)

以上のような感想・意見が生徒の皆さんから寄せられました。健康でいられることがどれほど幸せなことか生徒一人一人が改めて感じることができました。

大村城南高校では今後も SDGs の取り組みについて知識を深めるとともに、自分たちにできることを模索しながら「持続可能な世界の実現」に取り組んでいきたいと思いをします。

### 【参考文献】

- 朝日新聞／中高生のために朝日 SDGs ジャーナル