

SDGs から始めよう！

エスディージーズ

SDGs とは、「持続可能な開発目標」のことです。社会が抱える問題を解決し、世界全体で 2030 年を目指して明るい未来を作るための 17 のゴールと 169 のターゲットで構成されています。2015 年 9 月の国連サミットで採択されました。

SDGs は、気候変動や格差などの幅広い課題の解決を目指しています。先進国も途上国もすべての国が関わって解決していく目標です。

SDGs には、あらゆる分野における社会の課題と長期的な視点でのニーズがつまっています。

SDGs の大きな特徴は、17 のゴールと 169 のターゲットが相互につながり、関係しているということです。

まずは、みなさんの日常の活動がどのゴールにつながっているか、考えてみましょう。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



出典) 国際連合広報センター

- | | |
|--------|--------------------|
| ゴール 1 | 貧困をなくそう |
| ゴール 2 | 飢餓をゼロに |
| ゴール 3 | すべての人に健康と福祉を |
| ゴール 4 | 質の高い教育をみんなに |
| ゴール 5 | ジェンダー平等を実現しよう |
| ゴール 6 | 安全な水とトイレを世界中に |
| ゴール 7 | エネルギーをみんなにそしてクリーンに |
| ゴール 8 | 働きがいも経済成長も |
| ゴール 9 | 産業と技術革新の基盤をつくろう |
| ゴール 10 | 人や国の不平等をなくそう |
| ゴール 11 | 住み続けられるまちづくりを |
| ゴール 12 | つくる責任つかう責任 |
| ゴール 13 | 気候変動に具体的な対策を |
| ゴール 14 | 海の豊かさを守ろう |
| ゴール 15 | 陸の豊かさも守ろう |
| ゴール 16 | 平和と公正をすべての人に |
| ゴール 17 | パートナーシップで目標を達成しよう |

次は家族でエコライフ宣言！

「私たち家族は、毎日の生活で環境にやさしい行動を心がけることを宣言します。」

実践日を設定しよう！

最初は月に 1 回や週に 1 回など、チャレンジする日を決めて取り組んでみましょう。

エコライフに取り組もう！

次ページの表にある各種対策の中で、達成した項目に○を付けましょう。

結果を振り返ろう！

自分の家庭がエコライフを実践できているか、チェックしてみましょう。

○の数が増えていくと、低炭素なライフスタイル転換が実践できています。

達成できなかった項目については、その原因を分析し、次の実践につなげることが大切です。

エコライフ（低炭素なライフスタイル転換）にチャレンジしよう！

対象	分野	対策	達成した項目に○		
			実践日	/	/
屋外	遮熱・断熱など	窓に空気層のある断熱シートを貼る。			
		部屋の外によしず、グリーンカーテンを設置する。			
		お風呂の残り湯などで朝夕に打ち水をする。			
屋内		床に断熱シートを敷く。			
		すき間テープなどを活用してすき間風を防ぐ。			
リビング	冷暖房	冷暖房時にサーキュレーターなどを使い、空気を循環させ効率よく使用する。			
		冷暖房時にカーテンやブラインドを閉める。			
		冷暖房時に家族がいっしょの部屋で過ごす。			
		エアコンのフィルターを月に1、2回掃除する。			
		冷暖房を使う時間をできるだけ短くする。			
		冷暖房使用時に部屋のドアやふすまを閉める。			
		冷房使用時の室温を28℃にする。			
		夏期にはうちわ、扇子や扇風機を活用する。			
		暖房使用時の室温を20℃にする。			
		冬期には重ね着、湯たんぽ、ひざかけなどを活用する。			
	冬期にはこたつや電気カーペットなど効率のよい部分暖房を活用する。				
照明	照明を使う時間を可能なかぎり短くする。				
テレビ	テレビを見る時間を少なくする。（つけっぱなしにせず、見る番組を絞るなど）				
	テレビの画面を明るすぎないように調整する。				
台所	保温	電気ポットや炊飯ジャーの保温をやめる。			
	調理	時短レシピにより調理時間を短くしたり、エコクッキングをする。			
	冷蔵庫	冷蔵庫を壁から適切な距離を離し、周りや上にものを置かない。			
		冷蔵庫の温度設定を強から中にする。			
		冷蔵庫を整理し、開ける時間を短くする。			
炊事	食器洗いで水を出しっぱなしにしない。				
洗濯	乾燥	晴れの日にまとめて洗濯するなどの工夫で、乾燥機能の使用を減らす。			
お風呂	お風呂	家族が続けて入り、風呂の追い炊きをしない。			
トイレ	便座	保温便座の設定温度を下げ、使わないときには保温便座のふたを閉める。			
服装	スタイル	クールビズ：オフィスではジャケットを脱ぎ、ネクタイを外すなど軽装にする。			
		ウォームビズ：セーター、スカーフ、保温性の優れた機能性素材の下着を活用する。			
その他	待機電力	電気機器は使い終わったらプラグを抜くか主電源を切り、待機電力を減らす。			
※ 季節によって実践できる対策は異なります。			○の数		