

「今」と「未来」のために、今私たちができること [目標3] すべての人に健康と福祉を



「誰一人取り残さない」持続可能な社会の実現に向けた世界共通の目標「SDGs」。「今」も「未来」も幸せに暮らし続けるために、今を生きる私たちは何ができるのか。一人一人が「**自分のこと**」として考え、身近なことから行動していくことが大切です。

3 すべての人に健康と福祉を



健康寿命

健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間

[秋田県]

がんや脳血管疾患など、生活習慣病による死亡率が高い



「健康寿命日本一」を目指して取り組みを推進

世界では、病気になっても病院に行けない方や予防接種を受けられない方がたくさんいます。5歳になる前に命を失ってしまう子どもは、年間約520万人にもものぼるといわれており、そのほとんどが予防や治療によって防ぐことができます。

日本では、医療・保険制度が整っており、多くの方が適切な治療を受けることができます。

この医療・保険制度を維持していくためには、一人一人が健康に気を付け、「健康寿命」を延ばし、医療費を増大させないことが重要です。

「今」も「将来」も健康で過ごせるよう、日々の生活を見直してみよう。

日常生活でできる取り組み

- 定期的に健診(検診)を受ける
- 適度な運動や食生活の見直しなど、健康な生活を心掛ける

市の取り組み

- 保健や医療、福祉などの充実
→各種健診(検診)や予防接種費用の助成、福祉医療費助成事業(マル福)の拡充など
- 健幸まちづくりプロジェクト** けんこう **参加者募集中!**
→タニタグループと連携しながら、市民の皆さん一人一人が自分らしく健康で幸せに過ごせるよう、人と地域を元気にする取り組み

参加すると使える活動量計

