

マイ エスディージーズ My SDGs — 未来につなぐ私のアクション —

最近見かける「SDGs」という文字やカラフルなアイコン。
国連で決まった事らしいけどなんだか難しそう…。結局何をすればいいの？



実は！あなたが簡単なアクションをたった1つ続けるだけで、世界の未来を明るくできるのです。
「My SDGs」では、誰でも・今日からできる「未来につながる行動」をご紹介します！

ノーツのデータベース「SDGs 書庫」内「05.My SDGs」でも展開中

そもそも「SDGs」って？

地球上のあらゆる課題を解決して、「誰ひとり取り残さない世界」を目指す 2030 年までの目標。
それが「SDGs (持続可能な開発目標 Sustainable Development Goals)」！

SDGs は 17 のゴール (目標) とそれを細かく設定した 169 のターゲット (指標) で構成されています。
そしてこの目標を達成させるために、世界中の全ての人の参画が求められているのです！

17 の目標はあらゆる社会課題をテーマごとに分け、これらの解決を目指しています。

<p>1 貧困をなくそう</p> <p>貧しさ、居場所づくり</p>	<p>2 飢餓をゼロに</p> <p>飢え、栄養不良、農業の衰退</p>	<p>3 すべての人に健康と福祉を</p> <p>心と体の健康</p>
<p>4 質の高い教育をみんなに</p> <p>教育</p>	<p>5 ジェンダー平等を実現しよう</p> <p>男女差別・格差</p>	<p>6 安全な水とトイレを世界中に</p> <p>安全な飲み水、水不足</p>
<p>7 エネルギーをみんなにそしてクリーンに</p> <p>人と環境に優しい グリーンエネルギー</p>	<p>8 働きがいも経済成長も</p> <p>働きがい、経済成長、強制労働・子どもの労働</p>	<p>9 産業と技術革新の基盤をつくろう</p> <p>技術や伝統の衰退、産業の基盤づくり</p>
<p>10 人や国の不平等をなくそう</p> <p>人種・性別・年齢・宗教・障がいなどによる差別</p>	<p>11 住み続けられるまちづくりを</p> <p>安全で災害に強く 住みやすいまちづくり</p>	<p>12 つくる責任 つかう責任</p> <p>資源やモノの消費</p>
<p>13 気候変動に具体的な対策を</p> <p>地球温暖化</p>	<p>14 海の豊かさを守ろう</p> <p>海の汚染、海の生態系、水産物の獲りすぎ</p>	<p>15 陸の豊かさも守ろう</p> <p>森林保全、陸の生態系、砂漠化</p>
<p>16 平和と公正をすべての人に</p> <p>戦争、暴力、犯罪、不正行為、情報へのアクセス</p>	<p>17 パートナースhipで目標を達成しよう</p> <p>様々なつながり、協力</p>	<p>国連広報センター「事実と数字」 各社会課題の詳細データ</p>

日常生活でできること

壮大でたくさんのテーマがある SDGs。
ですが、これらの課題は私たち一人ひとりの小さな行動がなければ解決できません。
あなたにもできることがきっとあるはず！ 未来のために今日からチャレンジしてみましょう！

ノーツで募集中！
対象者には 4月6日 (月) メールで案内

2020 年度チャレンジしてみること
ご自身の「My SDGs2020」をメモしておきましょう。

★ _____
★ _____
★ _____



家の中でできること

関連度が高い
SDGs 項目

- ★ 電気やガス、水の節約をしよう！ 環境にも家計にもエコ！ ⇒裏面を Check!
- ★ ごみは正しく分別して、リサイクルに協力しよう！ ビンやペットボトルなどはスーパーでも回収しています。
- ★ 家族で家事の分担を見直そう！ 誰かに負担がかかりすぎている？ あわせて日頃の感謝も伝えよう。
- ★ 自然エネルギーで発電した電気を販売する電力会社に切り替えよう！ 電気は自分で選べる時代！
- ★ 災害に備えよう！ 家族間で避難場所や連絡方法を決め、備蓄もしておきましょう。 ⇒裏面を Check!
- ★ 有益な情報は SNS で友達にシェアして広げよう！ 一人のアクションがみんなのアクションに！
- ★ ニュースを見たり、通信教育を受けたりして正しい知識を身につけよう！ 知識と技術が未来を支えます。



地域でできること

関連度が高い
SDGs 項目

- ★ なるべく車を使わず移動しよう！ 二酸化炭素や排気ガスを出さずに済み、歩くと運動にもなります。
- ★ 人や環境、地域に優しい商品を選ぼう！ 認証マークを目印に買い物を楽しみましょう。 ⇒裏面を Check!
- ★ リサイクルショップや古着屋、フリマアプリなどを利用しよう！ ビンテージはおしゃれなものがいっぱい！
- ★ 宴会では料理を楽しむ時間を設けよう！ 会話と料理を両方楽しめば、たくさんの食べ物を捨てずに済みます。
- ★ 地域のイベントに参加しよう！ 住みやすいまちづくりを盛り上げて、ご近所さんとも交流しましょう。
- ★ お金やものの寄付をしよう！ 離れた場所にも気持ちは届けられます。 ⇒裏面を Check!
- ★ 近くで困っている人がいたら声をかけよう！ 暴力や虐待が気になったら、勇気を出して通報しましょう。
- ★ 選挙に行こう！ 私たちには、公正な未来を選ぶ責任があります。



職場でできること

関連度が高い
SDGs 項目

- ★ あいさつや返事はしっかりしよう！ あなたの言葉で元気をもらえる人もいます。
- ★ 年齢や部署が違う人と積極的に関わろう！ 色んな考え方をすることで、新たなアイデアが生まれるかも。
- ★ 自分の言動を見直そう！ 誰かを傷つけたり、嫌な思いをさせたりしていない？ 自分に問いかけてみましょう。
- ★ 後輩への教育をしっかりしよう！ 次世代へあなたの技術や知識を引き継ぐことは、会社を強くします。
- ★ マイボトルやマイカップを使おう！ ペットボトルを買うのをやめれば、ごみと出費が減らせます。
- ★ 仕事の効率をあげる工夫をしよう！ 残業時間を減らすことは、心と体の健康にも省エネにもつながります。
- ★ 声をあげよう！ 気づいたことや改善すべきことは発言しましょう。不正や差別もなくせるはず！



かんたん省エネ×節約

エアコン

- ◆室温は夏 28℃、冬 20℃を目安に
- ◆暖房 (20℃) を 1 日 1 時間短くすると…
年間 **900 円** 節約、CO₂ **19.8kg** 削減

照明

- ◆LED ライトに変えると…
年間 **1,850 円** 節約、CO₂ **40.9kg** 削減
(54W 白熱電球から 9W の電球型 LED ランプに)

泉



テレビ

- ◆つけっぱなしを 1 日 1 時間減らすと…
年間 **1,240 円** 節約、CO₂ **27.6kg** 削減
(プラズマテレビ 42V の場合)

冷蔵庫

- ◆ものを詰めこみすぎないようにする
満杯から半分にすると…
年間 **960 円** 節約、CO₂ **21.3kg** 削減

電子レンジ

- ◆野菜を茹でずにレンジで温めると…
年間 **1,230 円** 節約、CO₂ **13.3kg** 削減
(ブロッコリー・カボチャなどの場合)

※CO₂ 排出量 1kg…500 ml ペットボトル 約 1,000 本の体積

詳細は省エネ庁ホームページへ⇒



一歩すすんだお買い物



これらのマークは「人・環境・地域にやさしい商品」の証。見かけたら手にとってみましょう！

人



◆フェアトレード

公正な価格で取引されている、途上国でつくられた作物や製品



◆レッドカップキャンペーン

途上国の子どもたちへ学校給食を届ける寄付商品

環境



◆FSC

持続可能な管理をしている森林から生産された木材とその製品



◆MSC

水産資源や海洋環境を守って獲られた水産物



◆レインフォレスト・アライアンス

農園の家族・野生生物・環境に配慮して栽培された農産製品

地域

◆産直商品



◆地場商品



産地や地域ごとに様々なマークがあります

詳細は日本サステナブル・ラベル協会ホームページへ⇒



災害に備えるチェックシート



非常時に持ち出すもの

- 飲料水 (1日 2~3ℓ / 1人)
- 食料 (カップめん、缶詰、チョコレートなど)
- 貴重品 (預金通帳、印鑑、健康保険証など)
- 救急用品 (ばんそうこう、消毒液、常備薬など)
- ヘルメット
- 携帯充電器 (モバイルバッテリー・手回し式など)
- 衣類・下着
- 毛布・使い捨てカイロ
- タオル・ウェットティッシュ・ティッシュペーパー
- ビニール袋・ビニールシート
- 懐中電灯・ろうそく・ライター



家に備蓄しておくもの

★ 最低 3 日分用意しておきましょう！

- 飲料水 (1日 2~3ℓ / 1人)
- 食料 (缶詰、レトルト食品、アルファ米など)
- トイレトペーパー・ウェットティッシュ
- カセットコンロ
- 簡易食器 (割りばし、紙皿、紙コップなど)
- 使い捨てカイロ・マスク
- 洗面用具 (歯ブラシ、ドライシャンプーなど)
- 毛布、寝袋
- 簡易トイレ
- 工具類 (バール、スコップ、ロープなど)



家族間で「安否確認の方法」と「避難場所」も必ず決めておきましょう！

詳細は首相官邸ホームページへ⇒



お金やものを寄付してみる

食料



教育



障がい



被災地



生態系



難民



様々な団体が各分野で支援をしています。「上記ワード」寄付」で検索してみましょう！



支援団体の詳細はノーツのデータベース「SDGs 書庫」内「05.My SDGs」へ



SDGs をもっと知りたい！



未来へつながるアクションがたくさん見つかるはず。調べてシェアしてみましょう！

WEB サイトで学ぶ

◆国連広報センター

SDGs に関する国際的な動向・取り組みなどを紹介。



セミナー・イベントで学ぶ

◆かながわ SDGs パートナー (左)

◆関西 SDGs プラットフォーム (右)

当社加盟団体から随時案内。



動画で学ぶ

◆SDGs.TV

世界の状況や先進事例を紹介。



詳細はノーツのデータベース「SDGs 書庫」内「05.My SDGs」へ