

### 3 すべての人に 健康と福祉を



## ◀ ゴール3 ▶ すべての人に 健康と福祉を

もくひょう

### 世界の主な目標

- あらゆる年齢のすべての人の健康的な生活を確保します。

じょうきょう

### 日本の状況

- 国民医療費は約43.1兆円であり、増加傾向にあります。また、そのうち65歳以上は約26兆円となっており、全体の6割を占めています<sup>注1</sup>。



### 名古屋市の取り組み例



- 若いうちからの健康づくりや予防医療を推進しているよ。
- 認知症の詳しい診断や、認知症の人の治療などを行う認知症疾患医療センターを運営しているよ。
- 休日・夜間などでも適切な医療サービスが受けられるよう、救急医療体制の確保に取り組んでいるよ。

注1:厚生労働省「平成29年度 国民医療費の概況」より。

## マンガで学ぶSDGs



### 3 すべての人に 健康と福祉を



#### どんな目標？

- 子どもから大人まで、健康的な生活を過ごす
- 医療や福祉の質を向上させる
- 考えるためのキーワード
- 食事と運動 ● 超高齢社会
- 健康寿命



## 食事と運動

### Q: ずっと健康でいられるために必要なことってなに？

A: 栄養状態や医療の進展により、日本の平均寿命は、男性が81.25歳、女性が87.32歳となり、90年100年と生きる人も珍しくない時代になりました。いつまでも健康に過ごすためには、栄養バランスのとれた食事と適度な運動が必要です。また、1日3食食べることは、活動に必要なエネルギーや栄養を補うだけでなく、生活リズムを整える点でとても重要です。

### Q: わたしたちにはどう関係しているの？

A: 健康に過ごすことは、病気の予防にもつながります。最近では受動喫煙を防止するために病院、学校の敷地内は原則禁煙となったり、企業が従業員の健康を経営的な視点から考え、健康保持に取り組む動きがあります。食事と運動、規則正しい生活を送りながら、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「健康寿命」をいかに伸ばしていくかが健康長寿社会への課題です。



平均寿命

男性 **81.25歳**  
女性 **87.32歳**

## 超高齢社会

### Q: 高齢化が進んでいるとよく聞くけれども本当なの？

A: 日本では、65歳以上の人の割合が世界の中で最も高い水準にあります。2025年には3人に1人が65歳以上の高齢者になるといわれており、病院に入院患者が増え、救急患者の受け入れが断られるのではないか、必要な介護人材が確保できるのか心配されています。そのため、高齢者への生活支援や病気にならないための予防対策を充実させ、住み慣れた地域で元気に長く暮らせるようにしていくことが重要です。



65歳以上高齢者

**3人に1人**  
(2025年)

### Q: わたしたちにはどう関係しているの？

A: 超高齢社会を豊かで安心できるものにしていくためには、すべての世代、県民が生涯を通じて健康の保持増進に努めることや、社会参加などを通じて生きがいをもって過ごすことが重要です。また、支援が必要になっても安心して暮らせる地域づくりのため、ボランティアや地域住民による支え合いや、今後高齢化の進行に併せて増加が見込まれる「認知症」に対する理解を深めることが大切です。



考え方!  
やってみよう!  
SDGsアクション

✓ バランスのとれた食事、日頃からの運動を心掛けよう  
✓ 健康であるためにはその他にどんなことが大切な



### 目標3 愛知 ×SDGsアクション あいち巡(めぐ)りん体操

電車に乗って、愛知県内の産業や名所等を旅する(巡る)ように進んでいく、5分程度の楽しい体操です。動きを覚えたら、「みんなで楽しく」の映像で愛知県を旅しながら体操を楽しみましょう。

●ホームページ:<http://www.ahv.pref.aichi.jp/www/contents/1001000000055/index.html>

