

PICK UP!



# 「17の目標」

第2弾

3 すべての人に健康と福祉を



## 目標3 すべての人に健康と福祉を

～あらゆる年齢のすべての人の健康的な生活を確保し、福祉を推進する～

### 世界の現状を知っていますか？

目標3の最大のゴールは、妊産婦・新生児・5歳以下の死亡率を下げることです。世界中で、年間に死亡する5歳未満の子どもの数は500万人以上いるといわれており、約6秒に1人が命を落としています。主な死因には、「エイズ」や「結核」、「マラリア」などの伝染病がありますが、約3割は「栄養不良」が関係しています。すべての人が健康に暮らし、福祉を充実させるために、さまざまな取り組みが求められています。

### 私たちにできること！

- ✓ 健康診断や予防接種を受ける
- ✓ 健康のために食生活の改善や、運動の習慣化をする
- ✓ 近場への用事はなるべく徒歩で行く

### 自分の健康を守るために

日本では、人口減少・高齢化により社会保障費が増加しています。医療設備や人的資源にも限りがあるため、健康でいることは社会全体のためにもなります。予防接種などの感染症対策とともに、健康寿命を縮める非感染症患者にも注意が必要です。日々の食生活・運動習慣を見直して、リスクを下げていきましょう。

※非感染症患者…がん、糖尿病疾患、呼吸器疾患、メンタルヘルスをはじめとする慢性疾患をまとめて総称したものの



SDGsに関する情報は  
町ホームページへ



私にもできるSDGs

Let's walk

## ヘルスロード

### ヘルスロードって？

ヘルスロードとは、県が一般の公道を歩きやすい道として指定したものです。子どもからお年寄り、障がいのある人にも安全に歩ける身近なコースとなっています。一人一人が健康に気を付けることもSDGsの一つです。ぜひ利用してみてください！

運動の習慣化！



コースマップは  
県ホームページへ



### 阿見町ヘルスロード

- (I) 総合運動公園コース  
公園内の舗装された道で、安全に水生植物園などの景観を楽しむことができます。
- (II) さわやかコース  
桜並木の歩道で、学校や役場などの施設を周回するコースです。
- (III) 予科練平和記念館と霞ヶ浦湖畔コース  
記念館から霞ヶ浦湖畔を歩くコースです。往路は霞ヶ浦、復路は筑波山を臨むことができます。
- (IV) 本郷ふれあいコース  
幅の広い歩道にハナミズキ、メタセコイア等の街路樹が並び、自然と調和した街並みを楽しむことができます。