

今日からできる

「私のSDGs宣言」

ゴール1 ひんこん 貧困をなくそう

私たちのできること

- 貧困について考えよう
- 寄付活動など貧困問題の解決に向けた取組みに参加しよう
- 子ども食堂を応援しよう
- フェアトレード製品を積極的に使ってみよう
- 子供たちが必要な教育を受けられるようにしよう
- 勉強をがんばろう

ゴール2 きが 飢餓をゼロに

私たちのできること

- 消費（賞味）期限が近い食材から購入しよう
- フードバンクの取組みを応援しよう
- 必要な食材だけを買おう
- 外食時は注文のしすぎに注意しよう
- 好き嫌いをせずに食べよう
- 地産地消に協力しよう

ゴール3 ひと けんこう すべての人に健康と福祉を

私たちのできること

- 運動しよう
- バランスのよい食事を心がけよう
- 定期的に健康診断を受けよう
- 手洗い、うがいをしよう
- 献血に協力しよう
- 交通ルールを守ろう

ゴール4 しつ たか きょういく 質の高い教育をみんなに

私たちのできること

- 周りの人に、自分の知識や経験を伝えよう
- 多くの人の意見を聞き、学び合おう
- いらなくなった教科書などは、必要な人に寄付しよう
- オンラインなどを使い、学ぶ機会を増やそう
- いじめや差別をしない、させない

ゴール5 びょうどう ジェンダー平等を実現しよう

私たちのできること

- ジェンダー平等について学び、偏見をなくそう
- 個々人の考えを尊重しよう
- 家事を分担しよう
- だれもが育児休暇を取得できるようにしよう
- 家族や友人のやりたいことや夢を応援しよう

ゴール6 あんぜん みず 安全な水とトイレを世界中に

私たちのできること

- 水の出っぱなしをやめよう
- お皿の汚れはそのまま流さないようにしよう
- 雨水も庭の水やりなどに有効に使おう
- たくさんの洗剤や食べ残しを流さないようにしよう
- ゴミはきちんと分別して捨てよう

ゴール7 エネルギー エネルギーをみんなにそしてクリーンに

私たちのできること

- 電気をこまめに消そう
- トイレのフタは閉めよう
- 空調の温度はこまめにチェックして適温を維持しよう
- クリーンエネルギーをできるだけ利用しよう
- 気温によって服装を工夫しよう
- 電車などのエネルギー消費の少ない方法で移動しよう

ゴール8 はたら 働きがいも経済成長も

私たちのできること

- 働きやすい職場環境をつくらう
- ワークライフバランスを考えて働こう
- フェアトレード商品を買おう
- 計画的に仕事をすすめよう
- 仕事が大変な時は協力しよう
- テレワークを推進しよう

ゴール9 さんぎょう ぎじゆつかくしん 産業と技術革新の基盤をつくろう

私たちのできること

- 新しいことにチャレンジしよう（チャレンジを応援しよう）
- イノベーションを意識して行動しよう
- 「デジタル化」に理解を深めよう
- 企企企に積極的に取り組んでいる企業を応援しよう
- クラウドファンディングなどで社会に必要な事業を応援しよう

ゴール10 ひと くに ぶびょうどう 人や国の不平等をなくそう

私たちのできること

- 差別をなくそう（差別について考えよう）
- バリアフリーを進めよう
- 点字ブロックの上に立ち止まったり、物を置かないようにしよう
- 困っている人には積極的に声をかけよう
- 法律や政治の勉強をしよう

ゴール11 す つづ 住み続けられるまちづくりを

私たちのできること

- 空き家や古い建物の再利用等について考えよう
- 防災グッズを準備しよう
- 避難場所を確認しよう
- 防災訓練などの地域活動に参加しよう
- まちを清掃しよう
- 文化遺産や自然遺産を大切にしよう

ゴール12 せきにん せきにん つくる責任つかう責任

私たちのできること

- 消費（賞味）期限をきちんとチェックしてムダをなくそう
- いらぬ物は買わないようにしよう
- 捨てる前にリサイクルを考えよう
- リサイクルのアイデアは周りにも伝えていこう
- 環境に配慮している製品を応援しよう
- 捨てる時は決められたルールを守ろう

ゴール13 きこうへんどう 気候変動に具体的な対策を

私たちのできること

- できるだけ徒歩や自転車で通勤・通学をしよう
- エコバッグを常に携帯しよう
- マイボトルやマイ容器を積極的に使おう
- ポイ捨てをやめよう
- ゴミはきちんと分別して捨てよう
- 冷暖房を適切に使おう

ゴール14 うみ ゆたか まも 海の豊かさを守ろう

私たちのできること

- 海のゴミについて考えよう
- ゴミが落ちていたら拾おう
- エコバッグを常に携帯しよう
- マイボトルやマイ容器を積極的に使おう
- 詰め替え商品を買おう
- 使い捨てプラスチックの使用を減らそう

ゴール15 りく ゆたか まも 陸の豊かさを守ろう

私たちのできること

- 間伐材を使った製品を使おう
- 紙の印刷を減らそう
- 書類はできるだけオンライン化を進めよう
- 植物や動物を大切にしよう
- ゴミが落ちてたら拾おう

ゴール16 へいわ こうせい 平和と公正をすべての人に

私たちのできること

- 近所の人に積極的に声掛けをしよう
- 地域の見回り活動に参加しよう
- 交通ルールを守ろう
- 反射材を身に付けるなど、夜道には気を付けよう
- 暴力や体罰をなくそう

ゴール17 もくひょう たつせい パートナーシップで目標を達成しよう

私たちのできること

- ボランティア活動や地域の活動に積極的に参加しよう
- 多くの人の意見や考えを聞こう
- SDGsのゴールやターゲットを理解しよう
- SDGsについて家族や友達と話し合い、理解を深めよう
- SDGsの達成に向けて、みんなで取組もう



参考：我々の世界を変革する：持続可能な開発のための2030アジェンダ（外務省訳）