



## すべてに人に健康と福祉を：SDGs（エスディーゼズ）行動目標3

琉球大学 グローバル教育支援機構 保健管理部門

崎間 敦

### はじめに

すべての人と地球のためにより良い世界をつくることをめざし、国連のすべての加盟国は、2030年までに持続可能な開発目標（SDGs）の行動目標を達成するために最善を尽くすことに合意しました。世界各地で進展がみられますが、2030年までにSDGsを達成するには、取り組みのスピードを速め、規模を拡大しなければなりません。今回、SDGsとは何か、SDGsの行動目標3『すべてに人に健康と福祉を』についてまとめます。

### SDGsとは

貧困、気候変動、感染症、紛争など、私たち人類は、今、これまでになかったような様々な課題に直面しています。このままでは、人類がこの地球上で安定した幸せな暮らし続けることが困難になる危機感が生まれています。このような山積している地球的課題を解決するために、世界中の多様な立場の人々が意見を交わし合いました。そして、2015年の国連で開かれたサミットで、『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』と題する2030年に向けた具体的な行動指針が採択されました。この指針の中核をなす「Sustainable Development Goals（持続可能な開発目標）」を「SDGs（エスディーゼズ）」と呼んでいます。SDGsは、誰ひとり取り残さないことを目指し、先進国と発展途上国が一丸となって達成すべき17の行動目標で構成されています（図1）。

図1. SDGsの行動目標のロゴ・アイコン



### すべてに人に健康と福祉を

SDGsに先行した世界的な取り組みとして、ミレニアム開発目標（MDGs）がありました。MDGsにより、予防可能な病気による子どもの死亡は50%以上減少、妊産婦死亡も全世界で45%減少、HIV/エイズの新規感染者数も2000年から2013年にかけて30%減少、620万人以上がマラリアから救われました。しかし、世界の健康と福祉には、様々な課題が山積しています。例えば、5歳を迎えられずに亡くなる子どもは600万人を超えています。はしかや結核などの予防可能な病気で、一日あたり1万6000人の子どもが命を奪われています。妊娠と出産によって生じる合併症で死亡する女性は一日あたり数百人にのぼります。サハラ以南のアフリカ諸国では、依然としてエイズが思春期の若者世代で最大の死因です。これらは、予防と治療、教育、予防接種、性と生殖に関する健康（リプロダクティブ・ヘルス）のケアと支援を受けることによって回避することが可能です。

SDGs の行動目標 3「あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を確保し、福祉を促進する」は、エイズ、結核、マラリアやその他の感染症の蔓延を 2030 年までに制圧するという、大きな行動目標を立てています。また、現在猛威を振るっている新型コロナウイルス（COVID-19）に対する人類の戦いについても、SDGs の一環ととらえることができます。これを達成するためには、医療を完全に普及させ、すべての人が安全で効果的な医薬品とワクチンを利用できるようにすることです。

SDGs の行動目標 3 は感染症対策以外の目標も設定されています。**表 1** にその達成基準項目を示します。それには、「2030 年までに、生活習慣病などの非感染性疾患（NCDs）による若年死亡率を、予防や治療を通じて 3 分の 1 減少させる」の項目があります。沖縄県は働き盛りの健診データが 10 年連続ワースト 1 位、働き盛りを中心とした肥満・生活習慣病の増加、働き盛りの早世が、大きな健康課題となっています。この状況を打破するために、県内各地で健康向上の取組みが展開されています。それらは、まさに SDGs そのものです。

**表 1. SDGs の行動目標 3 の達成基準項目**

<b>3: あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を確保し、福祉を促進する</b>	
3.1	2030 年までに、世界の妊産婦の死亡率を出生 10 万人当たり 70 人未満に削減する。
3.2	すべての国が新生児死亡率を少なくとも出生 1,000 件中 12 件以下まで減らし、5 歳以下死亡率を少なくとも出生 1,000 件中 25 件以下まで減らすことを目指し、2030 年までに、新生児及び 5 歳未満児の予防可能な死亡を根絶する。
3.3	2030 年までに、エイズ、結核、マラリア及び顧みられない熱帯病といった伝染病を根絶するとともに肝炎、水系感染症及びその他の感染症に対処する。
3.4	2030 年までに、生活習慣病などの非感染性疾患（NCDs）による若年死亡率を、予防や治療を通じて 3 分の 1 減少させ、精神保健及び福祉を促進する。
3.5	薬物乱用やアルコールの有害な摂取を含む、物質乱用の防止・治療を強化する。
3.6	2020 年までに、世界の道路交通事故による死傷者を半減させる。
3.7	2030 年までに、家族計画、情報・教育及び性と生殖に関する健康の国家戦略・計画への組み入れを含む、性と生殖に関する保健サービスをすべての人々が利用できるようにする。
3.8	すべての人々に対する財政リスクからの保護、質の高い基礎的な保健サービスへのアクセス及び安全で効果的かつ質が高く安価な必須医薬品とワクチンへのアクセスを含む、ユニバーサル・ヘルス・カバレッジ（UHC）を達成する。
3.9	2030 年までに、有害化学物質、ならびに大気、水質及び土壌の汚染による死亡及び疾病の件数を大幅に減少させる。
3.a	すべての国々で、たばこの規制に関する世界保健機関枠組条約の実施を適宜強化する。
3.b	主に開発途上国に影響を及ぼす感染性及び非感染性疾患(NCDs)のワクチン及び医薬品の研究開発を支援する。安価な必須医薬品及びワクチンへのアクセスを提供する。
3.c	開発途上国、特に後発開発途上国及び小島嶼開発途上国において保健財政及び保健人材の採用、能力開発・訓練及び定着を大幅に拡大させる。
3.d	すべての国々、特に開発途上国の国家・世界規模な健康危険因子の早期警告、危険因子緩和及び危険因子管理のための能力を強化する。

## まとめ

SDGs とは何か、健康と福祉に関連する SDGs の行動目標 3「あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を確保し、福祉を促進する」について概説しました。みなさんの普段の地域健康づくりの取組みは、SDGs そのものです。コロナ禍の状況での地域健康づくりには、様々な課題と苦労があると思いますが、みなさんの日々の取組みは、確実に未来の健康と福祉につながっています。



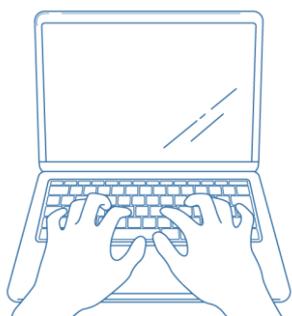
# 対面授業への助走

カウンセラー 古川 卓

## ○遠隔授業の今

皆さんは遠隔授業をどのような形式で受けていらっしゃるでしょうか。

WebClassで公開された教材を見ながら、チャット(文字情報)でやりとりをする形式でしょうか。それともTeamsやZoomを用いたオンライン授業でしょうか。いずれにしても、face to faceの交流はコロナ以前と比べて著しく少なくなっていると思います。遠隔授業は、感染する危険性がない、どこでも受講可能、通学不要、オンデマンド教材はいつでも・繰り返し視聴することができるなどのメリットが挙げられます。一方でインターネット環境の影響を受けやすいことや、視力の低下など健康面への影響がデメリットとして指摘されています。また、提出する課題が多くなったという負担感や、友人と会えない・友人ができないなど、大学の一員だという帰属感も希薄になっていることも聞いています。



## ○遠隔授業から対面授業へ

今後は医学・医療体制の進歩・発展により、新型コロナウイルスとの共存、もしくはは新型コロナウイルスの終息、という日を迎え、コロナ以前のような対面授業中心の大学生活が再び始まるのが期待されます。そうなること、教室に集まって教授の話の直に聞いたり、学生同士で話し合ったりする状況が多くなります。当然、講義の合間や課外活動などインフォーマルな場面での人付き合いや、新たな友人をもつようになるでしょう。

臨床心理学の知見で、人は新たな集団に入る時、「苦手な人がいるのでは」とか「仲間に入れてくれるだろうか」など、不安な気持ちになると言われています。筆者は共通教育科目で「適応の心理」というグループワークが多い授業を担当しています。その最終回の振り返りの感想に「思ったより、優しい人が多くてよかった」という主旨の感想が少なくありません。「どんなひどいクラスを想像していたの」とツツコミたくなるのですが、これは先に述べた初期に感じる不安を振り返った感想であることがわかります。



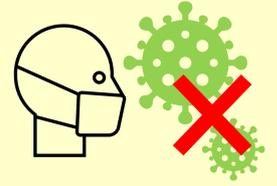
## ○人と人が仲良くなるきっかけ

人と人が親しくなる条件についても心理学では研究されています。

このような状況を思い浮かべてみてください。ひとりのボーリング好きな人が「一人でボーリングをするのはつまらないので、一緒にボーリングをしてくれる人がほしい」と思っています。ここで、A(ボーリングに興味がない人に嫌々付き合ってもらおう)、B(ボーリングが大好きな人に喜んで付き合ってもらおう)という2つの場合を想定します。Aさんを誘うことは「嫌々付き合ってもらうのは心苦しい」という負担感(心理的コストが大きい)を感じるでしょう。Bさんを誘うことは「気軽に誘えるし、楽しい」という喜び(心理的報酬が大きい)を感じるでしょう。このように人間関係を心理的コストと心理的報酬から考え、人はよりコストの少ない、より報酬の多い行動を選択する(「社会的交換理論」という)のです。つまり、「ボーリング好き」という共通点がある距離を縮めると考えられます。新しい人との出会いは不安や緊張を伴うものですが、まずは共通点探しから始めてみませんか？



# 冬こそ栄養をしっかりと！



## 「食事バランスガイド」って知っていますか？

厚生労働省 HP より

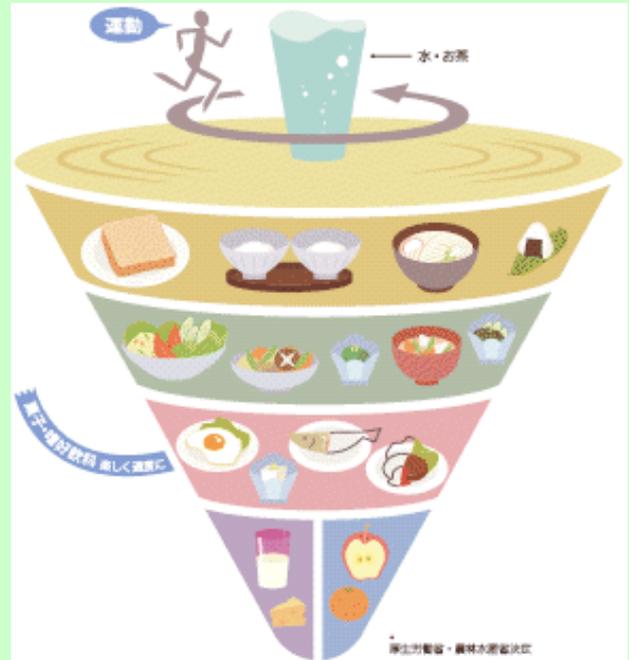
食事バランスガイドとは、1日に「何を」「どのくらい」**食べたら良いのか**の目安をわかりやすくイラストで示したものです。（厚生労働省HPより）

食事は「量より質」です。

- ▶主食（ご飯・パン・麺類）
- ▶副菜（野菜・きのこ・芋・海藻料理）
- ▶主菜（肉・魚・卵・大豆料理）
- ▶牛乳・乳製品
- ▶果物

を満遍なく食べることが**健康管理**につながります。

これから冬になり、インフルエンザが流行する季節となります。普段の健康管理をしっかりと、感染対策を行っていきましょう！



※食事バランスガイドについてより詳しく知りたい方は、厚生労働省HP「**食事バランスガイド**について」をご覧ください！

# 冬のウイルス感染対策



## 室温・湿度管理と換気が重要！

乾燥している冬季はエアロゾル化して浮遊する飛沫が増加するため、新型コロナウイルスに感染するリスクが高くなります。また、気温が低いと鼻や喉の免疫の働きが低下してしまいます。

### 低温・乾燥対策

暖房器具や加湿器を使用し、**室温 18度以上、湿度 40%以上**を維持するようにしましょう。

### 換気をしっかりと

窓を開けて換気を行いましょう。**一方向の窓を少しだけ開けて常時換気**する方が、室温変化を抑えることができます。また、開けている窓の近くに暖房器具を設置すると、室温の低下を抑えることができます。

### マスクは飛沫防止だけじゃない

マスクには飛沫による感染予防だけでなく、**鼻や喉を保湿・保温する効果**があります。

参考：厚生労働省 - 冬場における「換気の悪い密閉空間」を改善するための換気の方法 ([https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_15102.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_15102.html))

NHK - 冬の低温・乾燥で感染リスクが増す「新型コロナウイルス」への対策 ([https://www.nhk.or.jp/kenko/atc\\_1265.html](https://www.nhk.or.jp/kenko/atc_1265.html))

## 学生ボランティア交流会



障がい学生支援室では、先日第3回、第4回学生ボランティア交流会を開催しました！

第3回交流会では車いす体験を、第4回交流会では視野狭窄の体験会を行い、延べ12名の学生が参加しました。

車椅子体験では、車椅子を押す側が声掛けをすることにより“安心した”といった声がありました。

また、視野狭窄体験では、専用のメガネをかけ視野を狭めて歩行する体験を行い、日中の日差しがまぶしい時間帯での実施ということもあり、屋外はまぶしく何も見えなかったという意見が多数あがりました。



交流会の詳細な内容については、

障がい学生支援室 HP（右の QR コード）からご覧いただけます♪

## 就職情報



障がい学生支援室の HP では、障がいのある学生への就職情報も掲載しております。

障害者雇用率って何？ 障害者雇用とふつうの就職は何が違うの？といった疑問への答えも掲載しております。

また、実際に障害者雇用を行っている企業との座談会・企業説明会や就活に関するセミナー情報も掲載しております。

キャリア教育センターに就職相談に行きたいけど、障がいや疾病があり、サポートを必要とする場合は、障がい学生支援室にて架け橋となることも可能です。

お気軽にご相談ください♪

### 障がいや疾病のある学生をサポート！

#### 「障がい学生支援室」

障がいや疾病が理由で大学生活に困り事を抱えている学生を支援します。合理的配慮申請や長期履修制度、支援機器の貸し出し、定期面談、学生サポーターによる授業振り取り、卒業後の就職先情報の提供等を通して、学生さんが安心して大学生活が送れることを目指します。サポーター・ボランティアに興味がある方もぜひ支援室とつながってくださいね。

電話予約 ▶ 098-895-8750

HP <https://g-support.std.u-ryukyu.ac.jp/>

### 経験豊富なベテランカウンセラーが対応！

保健管理センター内

#### 「カウンセリングルーム」

学生の皆さんが出会う様々な問題や悩みについて経験豊富な専門カウンセラーがお話を伺い、一緒に解決策を探ります。プライバシー厳守、どんなささいなことでも一人で悩まずにお気軽にご相談ください。

### 頼れるお兄さん・お姉さん現役カウンセラーが対応！

共通教育棟1号館 学生支援課内

#### 「学生相談室」

“なんでも”相談が出来る予約不能の窓口です。皆さんと年齢や境遇に近い大学生が、どんな相談にも耳を傾けます。日々の生活や対人関係等に関する悩み事から、ATMの場所の案内まで、どんな内容でも大歓迎です。開室中はいつでも利用可能ですので気軽にお立ち寄りください！

電話 098-895-7127

### 「健康相談」

体調が悪いけれど、どう対処したら良いかわからない、病気についての情報が欲しい等、けがや病気に関する相談を受け付けています。必要に応じて、専門医療機関への紹介も行っていますので、体調が気になるときは、我慢・無理をせずに一度ご相談ください。

電話予約 098-895-8144

HP <http://w3.u-ryukyu.ac.jp/hokekan/index.html>