



## 考えてみよう、SDGs。

市民の皆さんにSDGsを身近に感じてもらえるよう、日常生活のなかで簡単にできるSDGsについて連載しています。今回は`家庭生活編、`職場編、です。



▲市HPのSDGs紹介はこちら

問企画課企画係☎(26)7791

### 家庭生活編

- ✓ **家事は家族で分担する**  
▶性別や立場にとらわれず分担することで、みんなが平等に責任や権利を分かち合うことができます。
- ✓ **料理は栄養バランスを考えて食べられる分だけ**  
▶自分に合わせた`食べきり、の量で、食品ロスの抑制と健康づくりにつながります。
- ✓ **節電・節水・3R(リデュース・リユース・リサイクル)を心がける**  
▶資源のむだ遣いとごみの排出量を減らすことで、環境の保全につながります。
- ✓ **近所のお年寄りなどの見守り活動に参加する**  
▶地域内のつながりや交流の輪を強め、だれもが暮らしやすいまちづくりにつながります。



### 職場編

- ✓ **休暇を意識的にとる**  
▶ワークライフバランスを考えることで、働き方の改善につながります。
- ✓ **デジタルに積極的に触れる**  
▶ペーパーレス化に取り組むなど、デジタル技術を活用することで、自社の発展につながります。
- ✓ **クールビズ・ウォームビズに取り組む**  
▶空調設備の使用を抑え、節電に取り組むことで、環境の保全につながります。
- ✓ **平和に暮らせる環境をつくる**  
▶職場でのいじめ・差別・ハラスメントをなくすことで、みんなの`平和、につながります。



小さな行動でも、まずは実践してみよう!