

# SDGs×学校祭

**3** すべての人に  
健康と福祉を



# 全ての人が健康に安全に楽しめる千南祭に！

## I テーマ設定の理由

老若男女、障害の有無に関わらず、全ての人が不自由なく、安全に楽しめる千南祭にしたいと考えたから。



# Ⅱ 千南祭の現状 & 課題

## ①アトラクション

- ・ 子供しか楽しむ事の出来ないものが多く、幅広い年代の人が楽しむ事が難しい
- ・ 健康を推進する運動系のものが少ない
- ・ 目が見えない人、耳の聞こえない人への配慮が欠如している

## ②その他

- ・ 食品販売の栄養バランスが悪い
- ・ 休憩場所が分かりにくく、充実していない

# クラスで調査してみた！



文化祭に招待するなら？

招待 ✖

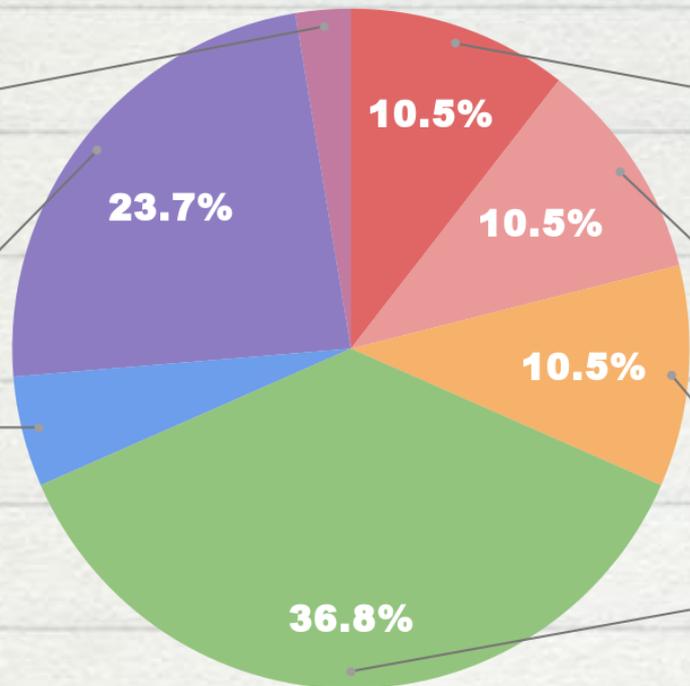
2.6%

その他

23.7%

親戚

5.3%



祖父母

10.5%

姉・兄

10.5%

妹・弟

10.5%

両親

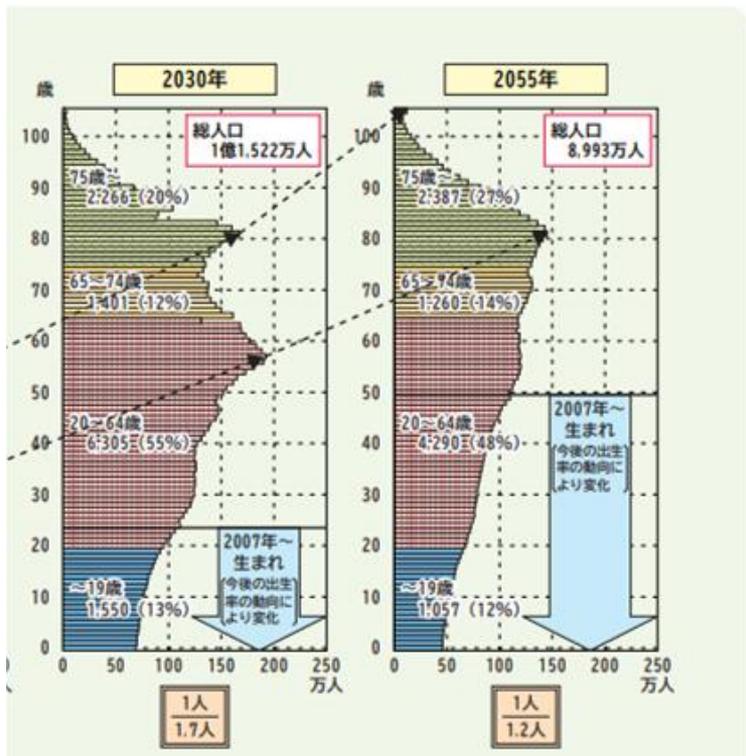
36.8%

ご協力ありがとうございました！

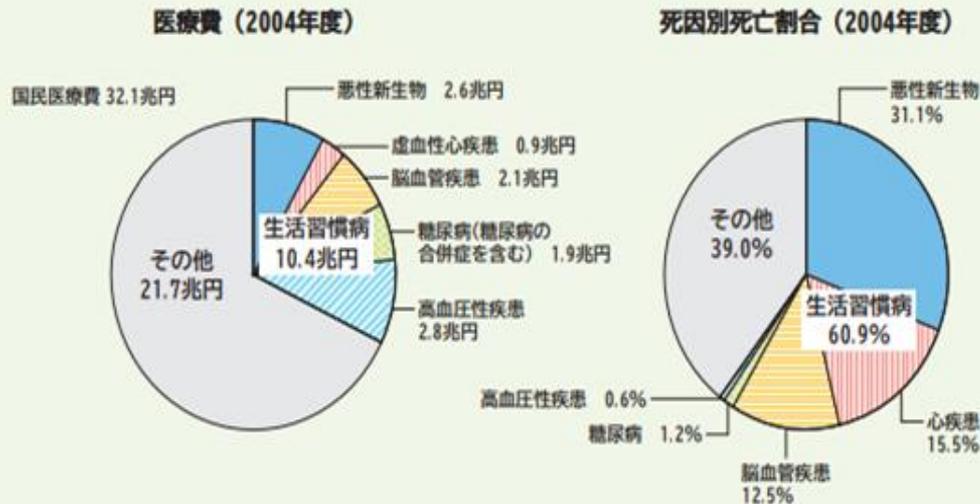


# ①2025年には人口の30%以上が65歳を超える超高齢社会

- ・ 医療費介護費の増加
- ・ 介護する人の減少
- ・ 生活習慣病の死因割合が高い



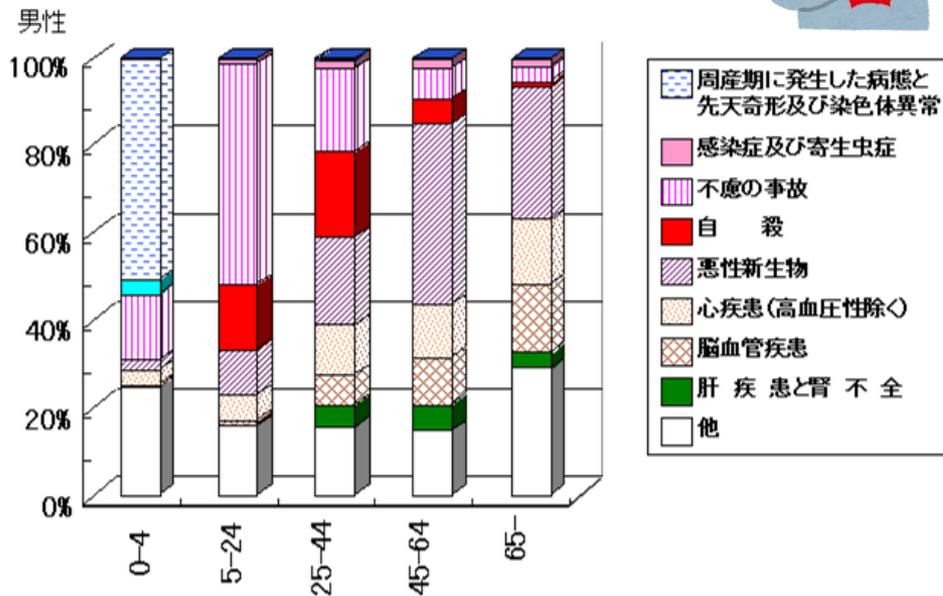
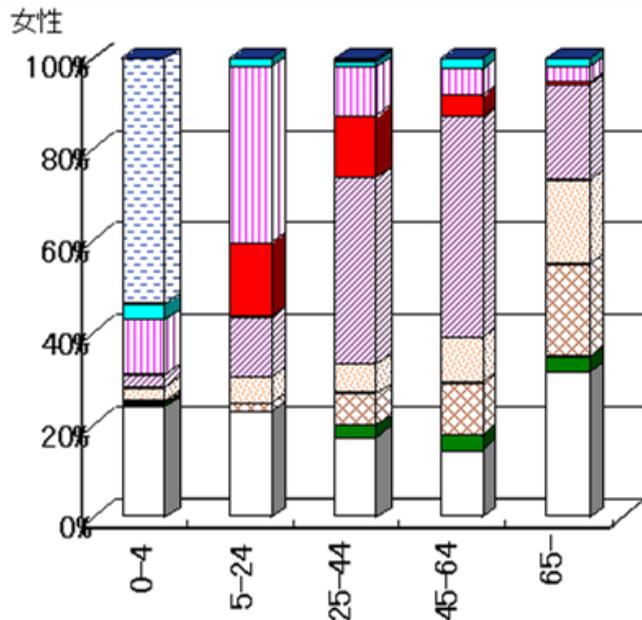
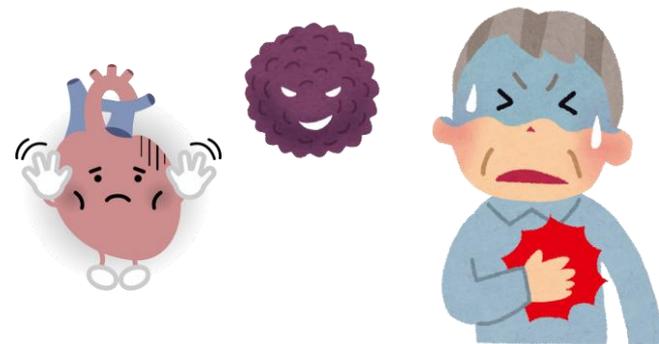
図表2-1-3 生活習慣病の医療費と死因別死亡割合



参考文献：厚生労働省日本人の健康課題について

## ②日本は自殺率が高く、世界では9番目、G7の中では最も自殺率が高い国

- ・ 男性女性共に、若者、働く世代の自殺割合が高い
- ・ 中年期の男性の悪性新生物（がん）の割合が高い
- ・ 中年期の女性の脳血管疾患の割合が半数近い



## Ⅲデータからわかること（現代人の抱える健康課題）

### ①身体の健康

- ・生活習慣病の患者が日本人に多い
- ・親世代から高齢者にかけての生活習慣病予防対策が特に大切
- ・医療費介護費を減らすために、若者への健康に対する啓発が必要不可欠

### ②心の健康

- ・若者や働く世代はストレスを抱えている人が多い

## Q 生活習慣病とは？

食事や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が深く関与し、それらが発症の要因となる疾患の総称。

日本人の死因の上位を占める、がんや心臓病、脳卒中など

**①適度な運動** → 糖尿病・心疾患・脳血管疾患・がんなどのリスクを軽減できる！  
年齢に合わせた運動量が大切！！

**②食事** → 脳卒中や心臓病につながりやすい高血圧の予防には塩分の制限が有効！

	男性	女性	厚生労働省の目標
野菜摂取量	288.3g	273.6g	350g
食塩摂取量	10.9g	9.3g	8g

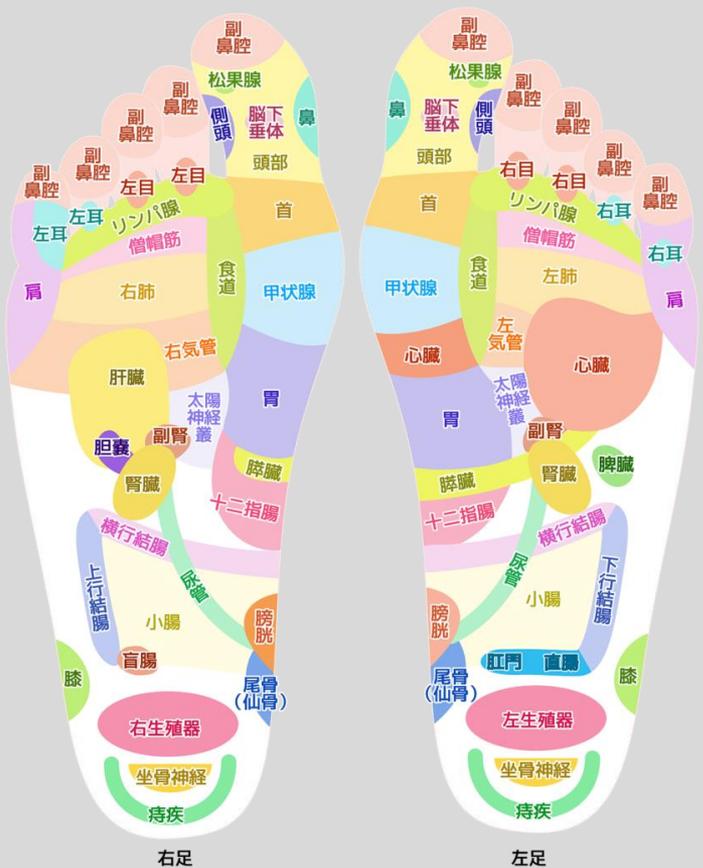
## Ⅳ解決するためのアイデア

### ①廊下にうんてい？！足つぼ？！

→誰でも気軽に適度な運動ができる  
少ないスペースを有効活用！



# 足つぼの効果&メリット！

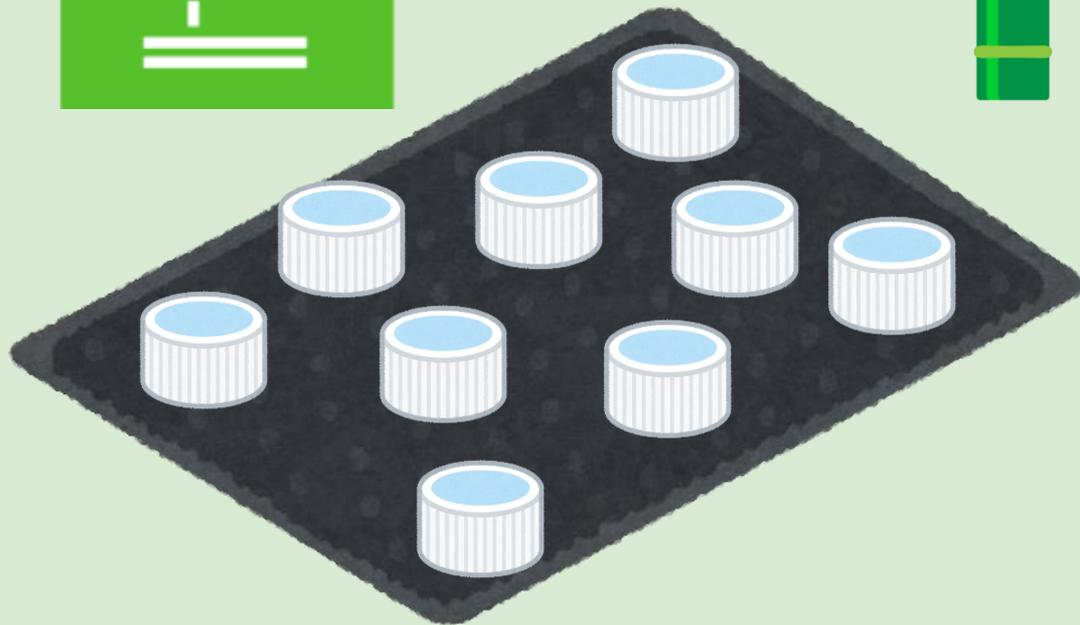
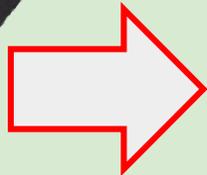
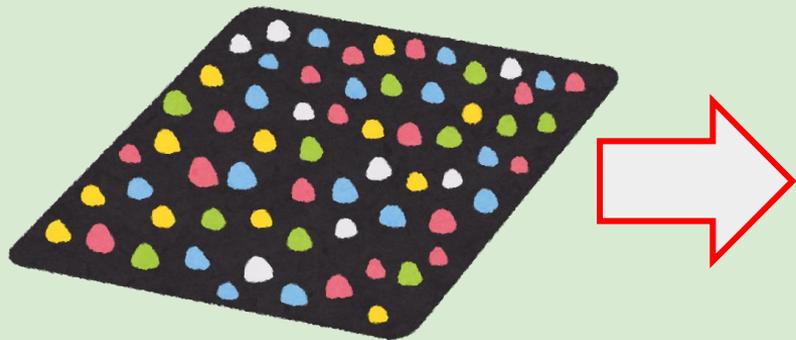


- ・ 血行が良くなり、疲労だるさなどを解消！
- ・ 臓器の症状を和らげるリラックス効果
- ・ 足つぼと臓器はつながっているため、不調の改善にも期待大！

**痛いところは、悪いところ！？**

第二の心臓と呼ばれる足つぼには約70のつぼがあり、痛い所で不調の部分が分かる！

# 足つぼマットには竹やペットボトルキャップを利用！



## ②校内を歩いて楽しもう！

# スタンプラリー♪



- ・ 足つぼやうんていゾーン、運動系アトラクションなどをクリアし、スタンプを集める。→歩くことなら誰でもできる！
- ・ スタンプの紙(再生紙)はSDGsの目標が書かれたものにする。  
→環境にも配慮！SDGsを常に意識！
- ・ 景品は地元の方の手作り品や廃棄物から作ったものを活用！  
→景品があることで、やる人が増える！  
地域活性化にもつながる！！

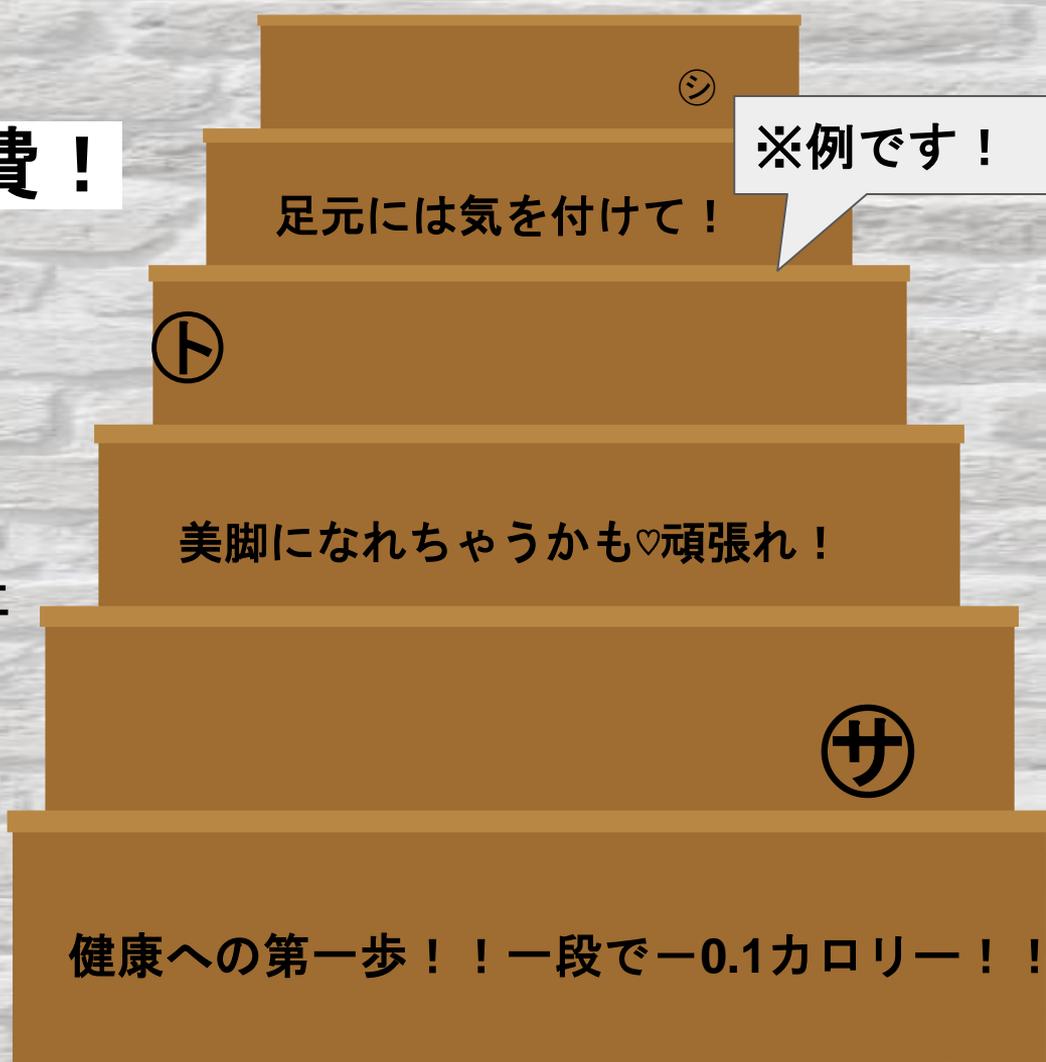


### ③階段で、カロリー消費！

- ・ 階段にカロリー表示や健康に関する豆知識、コメントをかき、気軽に楽しく健康を意識してもらう！
- ・ スタンプラリーとコラボして、階段に書かれている言葉を並べてある言葉を完成させる！

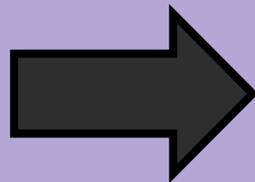


普段から階段を使う人が増え健康になる！  
エレベーターなどのエネルギー消費にもつながる！



# ④的を倒して食品の塩分糖分の量を知ろう！

皆の身近にある健康に害を与える  
商品を並べる！！



# 詳しい説明

- ・ お手玉の玉やサッカーボールなどを投げて、商品を倒す  
→ すべての人が安全に楽しめるように玉の種類、素材などは工夫する！  
サッカーボールを使い、東高らしさを取り入れる！
- ・ 商品は空のものを使い、中には、商品に含まれている食塩又は、砂糖を入れる。商品の裏には実際の量を記す。  
→ 実際に自分で倒すことで重さを確認でき、量の多さがより明確にわかる！



# ～まとめ～

- ・ 全ての人に健康を促すためには、健康課題について発信するだけでなく、実際に体を動かして体験することで、健康への意識をより高められると感じた。
- ・ 全ての人になるとアイディアの幅が広がってしまうため、日本人の健康課題について調べたり、アンケートを駆使したりし、ターゲットを絞ることで、より現実的に健康課題を解決できるアイディアになると思った。
- ・ 目や耳の不自由な人などにも配慮した工夫やアイディアも考えていきたい

ご清聴ありがとうございました！！

