

くらしupながの

「消費者の5つの責任」

- ・批判的意識をもつ責任
- ・環境への配慮責任
- ・社会的弱者への配慮責任
- ・連帯する責任
- ・主張し行動する責任

編集と発行

かわちながの消費者協会
河内長野市消費生活センター内

TEL 0721-56-2360

FAX 0721-56-0701



SDGsに取り組もう！ Part 5

SDGsには2030年までに達成を目指す「17の目標」と「169のターゲット（具体的な目標）」があります。

目標1「貧困をなくそう」



ターゲット1.1は「極度の貧困をあらゆる場で終わらせる」

ターゲット1.2は「各国定義によるあらゆる次元の貧困状態にある全ての人の割合を半減させる」で、これは相対的貧困と呼ばれるものです。

日本が定めたSDGs実施指針8課題に貧困問題はありませんが、国内の貧困、世界の貧困問題に積極的に取り組む必要があります。

目標8「働きがいも経済成長も」



ターゲット8.7は「あらゆる形態の児童労働を2025年までに終わらせる」で、今年はILOが定めた児童労働撤廃国際年ですが、世界的なコロナ禍により児童労働の増加が懸念され、目標達成は非常に厳しい状況になっています。

目標12「つくる責任つかう責任」



ターゲット12.3は「世界全体の一人当たりの食料の廃棄を半分にし、生産・サプライチェーンにおける食品ロスを減らす」です。

日本の食品ロス（食べられるのに廃棄される食品）量

	食品ロス量	事業系	家庭系
平成26年度	621万トン	339万トン	282万トン
平成30年度	600万トン	324万トン	276万トン

(参考)

世界の食料援助量
420万トン
(令和元年)

一人ひとりの生活スタイルや消費行動を見直すことで、食品ロスを減らすことができます。

食品廃棄と食品ロスは、飢餓の問題



気候変動



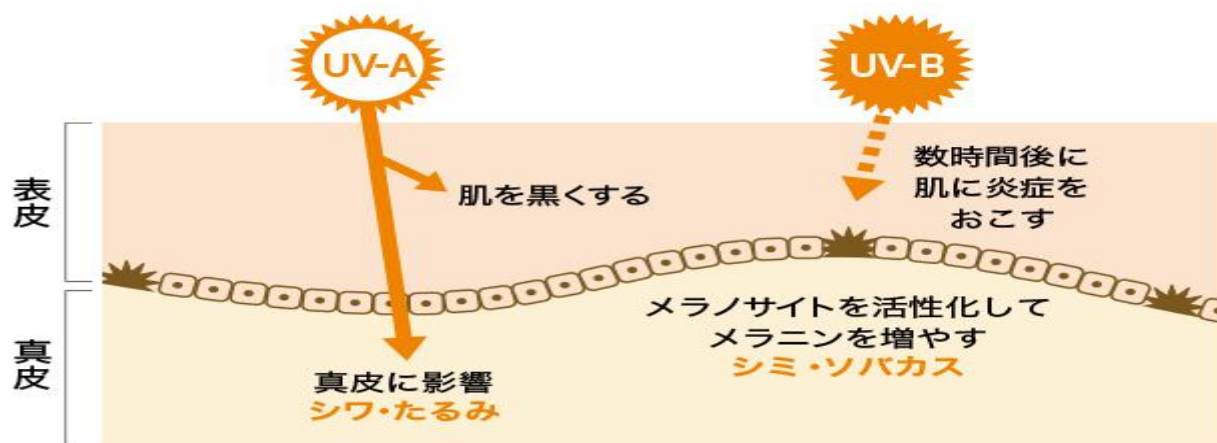
などに関わって

SDGsは様々な課題がつながっています。それを意識して取り組みましょう。

夏本番!! “気になる紫外線と日焼け止め”

紫外線は体内でビタミン D を生成し、骨の健康を保ち、免疫力を向上させる効果もあるとされています。しかし、皮膚癌などに影響を与えることも指摘されています。

- ◆紫外線・・・波長の長いものから A 波 (UV-A)、B 波 (UV-B)、C 波 (UV-C)
C 波は殆ど地表に届かないので、日焼けに関係するのは A 波と B 波



- ◆日焼け止め用の紫外線防止剤は紫外線吸収剤と紫外線散乱剤の 2 種類

- 紫外線吸収剤：オキシベンゾン、オクチノキサート、メトキシケイヒ酸エチルヘキシルなど
- 紫外線散乱剤：酸化亜鉛、酸化チタンなど

- ◆SPF (Sun Protection Factor) と PA (Protection Grade of UV-A)

SPF : UV-B に対する防止効果を示す。 SPF の数値は、日焼け止め化粧品を塗った時に、何も塗らない場合に比べてサンバーン (肌が赤くなる炎症) をどれくらい長い時間防止できるかを表している。 SPF は 20~50, 50 以上の場合「50+」と表示され、数値が大きいほど防止力が高まる。

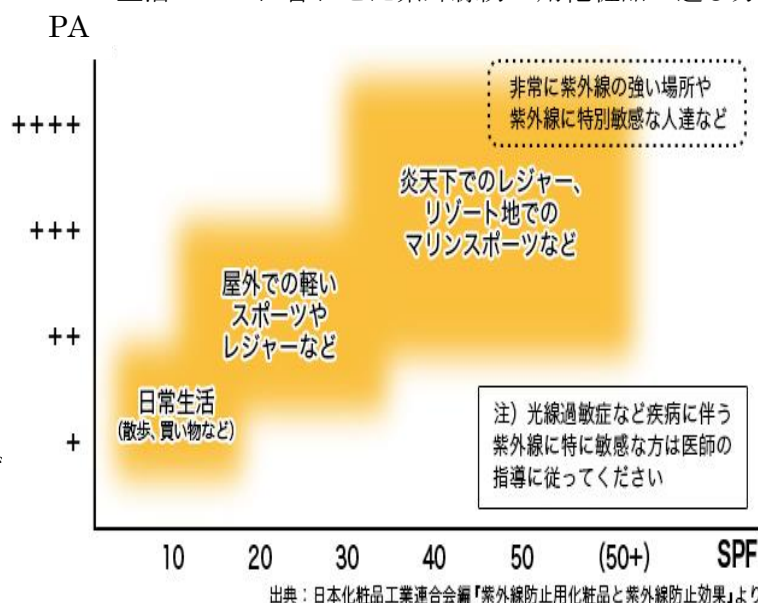
PA : UV-A に対する防止効果を示す。 PA は「PA+」～「PA++++」の 4 段階で表示
「+」が多いほど防止力が高まる。

- ☆ 近年、化粧品の成分も小さくなり、ナノ化 (基礎となる単位の 10 億分の 1 のサイズ) しているので、有害物質が皮膚や呼吸器から体内に入って蓄積する可能性が懸念されている。

- ☆ 紫外線吸収剤による海洋汚染が問題になり、サンゴ礁を守るために、パラオ共和国では 10 種類の成分を含む日焼け止めの使用が禁止された。

- ☆ まずは日傘やサングラス、綿や麻など天然素材の衣類をはおるなどして対応する。その上で、日焼け止めは場所や目的に応じて適切なものを使い分ける。

生活シーンに合わせた紫外線防止用化粧品の選び方



フレイルを予防しよう♥ Part 1

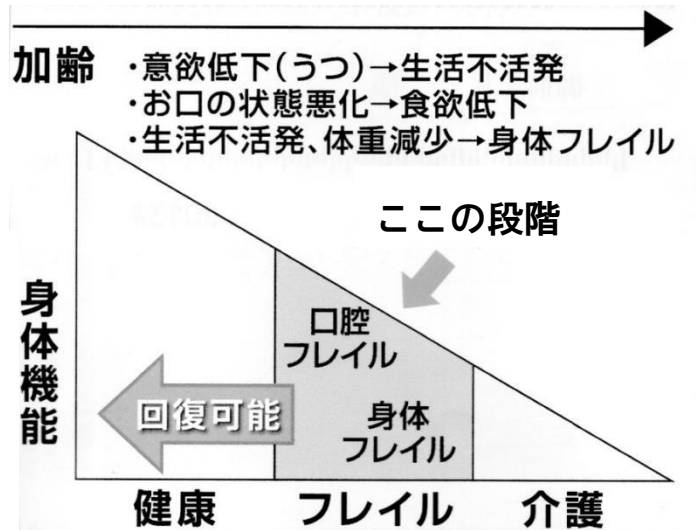
～今の元気を、ずっと維持していこう！！～

＜フレイルとは＞

健康な状態と要介護状態の中間地点をいいます。

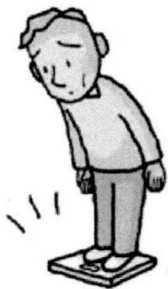
加齢にともない、気力や体力が弱った状態だけを指すのではなく、心の状態（うつ等）や認知機能の低下、閉じこもりなど社会性の低下なども指します。

しかし、適切な予防をすることで心と体の機能を取り戻すことができる時期です。



フレイルチェック

①半年で体重が
2～3kg減った



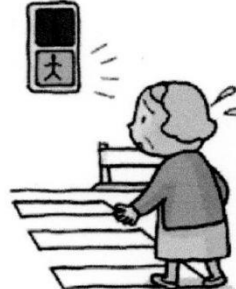
②疲れやすくな
った



③筋力（握力）
が低下した



④歩くのが
遅くなった



⑤身体の活動量が
減った



- 1～2項目あてはまる人 → プレフレイル（フレイルの前段階）
- 3項目以上あてはまる人 → フレイルの疑いあり

【フレイル予防】

● からだを動かす時間を増やす

座ってばかりだと、足腰の筋肉が衰え、関節も硬くなってくる。積極的に家事、掃除などをする。

● 筋肉を鍛え、動く機能を守る

足腰の筋肉を鍛え、関節を柔らかく保つことは、立つ、歩くなどの機能を守る。ちょっとした筋トレ（次回くらし up ながの参照）や柔軟体操を毎日行う。買い物、散歩など外出をしよう。

● 人との交流の機会を持つ

直接会えなくても、電話やメールの交流を。困っていることは積極的に周囲に支援を求め、互いに支え合うことが求められている。

* 公的支援の受け方や、コロナに関する情報などのやり取りもお互いの支援になる。

令和3年5月20日から

警戒
レベル
4

避難指示で必ず避難

(避難勧告は廃止です)

警戒 レベル	新たな避難情報等	住民がとるべき行動
5	緊急安全確保	命の危険 直ちに安全確保
＜警戒レベル4までに必ず避難！＞		
4	避難指示	全員避難
3	高齢者等避難	高齢者など避難
2	大雨・洪水・ 高潮注意報 (気象庁)	避難行動を確認
1	早期注意情報 (気象庁)	心構えを高める

● 避難には4つの行動があります。

* 普段からどう行動するか決めておきましょう!!

1. 行政が指定した避難場所への立退き避難
2. 安全な親戚・知人宅への立退き避難
3. 安全なホテル・旅館への立退き避難
4. 屋内安全確保

「3つの条件」が確認できれば危険があっても自宅に留まり、安全を確保することも可能です。

- ①家屋倒壊等氾濫想定区域に入っていない
- ②浸水深より居室は高い
- ③水が引くまで我慢でき、水・食糧などの備えが十分



河内長野市手話言語条例を制定

「手話は言語である」

手話は、音声ではなく手や指、体などの動きや顔の表情を使って表す言語である。

音声言語である日本語等と同様に、ろう者にとっての手話は、大切な情報の獲得とコミュニケーションの手段として重要な役割を担っており、生きるために必要不可欠なものとなっている。・・・(中略)・・・

市民一人ひとりが、手話がかけがえのない言語であることについて理解を深めるとともに、手話を普及し、手話を使用することができる環境を整備していくことが重要である。

ここに、河内長野市は、手話が言語であるという認識のもと、全ての市民が、相互に人格及び個性を尊重し合いながら共生することができる地域社会を目指して、この条例を制定する。

条例制定を機に、聞こえない人のことを知り、みんなが暮らしやすいまちにするため、できることから始めてみましょう。

電話リレーサービス7月から24時間利用可能に

「電話リレーサービス」とは、聞こえない人と聞こえる人を、通訳オペレーターが、手話や文字と音声とを通訳することにより、双方向につながるサービス

あ と が き

新型コロナウイルスのワクチン接種が加速化しています。

密を避ける感染予防対策を守り、東京五輪・パラリンピックが開催され、「安心・安全の大会」をテレビで楽しみたいと思います。