

Kunta päättää: Ravitsemus, liikunta ja lihavuuden ehkäisy kuntalaisten arjessa



TERVEYDEN JA
HYVINVOINNIN LAITOS

Sydän- ja verisuonisairaudet, diabetes, syöpätaudit, krooniset hengityselinsairaudet, mielenterveydenhäiriöt, muistisairaudet sekä tuki- ja liikuntaelinten sairaudet eli tarttumattomat taudit, aiheuttavat 80 % ennenaikaisesta eläköitymisestä ja yli 50 % työikäisten kuolleisuudesta.

Vaikka jokainen kansalainen viime kädessä päättääkin itse omista elintavoistaan, vaikuttaa yhteiskunta merkittävästi yksilön valintoihin. Kunnan vastuulla on huolehtia siitä, että asukkaat elävät ympäristössä, joka tukee terveyttä edistäviä valintoja ja suojelee hyvinvointia ja terveyttä uhkaavilta tekijöiltä.

Monien sairauksien taustalta löytyvät samat elintavat ja niihin liittyvät tekijät kuten tupakointi ja päihteiden käyttö, epäterveellinen ravitsemus, vähäinen liikunta, ylipaino ja liiallinen psykologinen kuormitus. Näistä erityisesti ravitsemus, liikunta ja painonhallinta liittyvät kiinteästi yhteen.

Tähän julkaisuun on koottu vinkkejä siitä, miten kuntasi voi edistää asukkaittensa terveellistä ravitsemusta ja liikuntaa sekä ehkäistä lihavuutta. Vinkit perustuvat kansalliseen *Lihavuus laskuun – hyvinvointia ravinnosta ja liikunnasta* -ohjelmaan, jossa painopistealueina ovat lasten terveys ja sektorien välinen yhteistyö sekä terveyserojen kaventaminen huomioimalla erityisesti heikommassa asemassa olevat kuntalaiset.

Tutustu vinkkeihin ja tarkastele, miten sinun kuntasi toimii kuntalaisten hyvinvoinnin ja terveyden hyväksi!

Ylipaino ja elintavat

- Työikäisistä miehistä 65 % ja naisista 46 % on ylipainoisia ja heistä joka viides voidaan luokitella lihavaksi. (Lähde: FINRISKI-tutkimus 2012)
- Peruskoulun 8–9. luokan pojista 19 % ja tytöistä 13 % on ylipainoisia. (Lähde: Kouluterveyskysely 2015)
- Lukiossa opiskelevista pojista 18 % ja tytöistä 12 % ja ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevista pojista 25 % ja tytöistä 19 % on ylipainoisia. (Lähde: Kouluterveyskysely 2015)
- 29 % miehistä ja 18 % naisista käyttää niukasti kasviksia ravinnossaan (Lähde: ATH-tutkimus 2015)
- 23 % miehistä ja 19 % naisista ei liiku säännöllisesti viikoittain (Lähde: ATH-tutkimus 2015)

Kunnan keskeiset päätöksentekijät ja viranhaltijat koulutetaan terveysvaikutusten ennakoarviointiin.

Hyvinvointi ja terveys kuntalaisen arjessa

Hyvinvoinnin ja terveyden perusta syntyy arkisessa elämässä, jossa ihminen käyttää monia kunnan tuottamia palveluja. Varhaiskasvatus ja opetus, nuoriso-, liikunta- ja kulttuuritoimi, yhdyskuntasuunnittelu, rakentaminen ja kaavoitus sekä laaja-alainen turvallisuuden edistäminen ovat kaikki toimintoja, joissa edistetään kuntalaisten hyvinvointia ja terveyttä.

Valmisteilla olevan sosiaali- ja terveydenhuollon uudistuksen eli sote-uudistuksen myötä sosiaali- ja terveyspalvelujen järjestäminen siirtyy kunnilta maakuntien tehtäväksi. Kuntalaisten hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen jää muutoksessa edelleen kunnan tehtäväksi. Tämä on luontevaa juuri siksi, että hyvinvointia ja terveyttä edistetään lähes kaikissa kunnan palveluissa. Muutoksessa on kuitenkin erityisen tärkeää huolehtia, että tarvittava yhteys myös sote-palveluihin toimii saumattomasti.

Kuntapäättäjän muistilista ja toimintavinkit

Kuntapäättäjänä vaikutat siihen, miten palvelut järjestetään kunnassasi ja miten hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen huomioidaan päätöksissä. Seuraavan muistilistan avulla voit tarkastella, miten erityisesti terveellisen ravitsemuksen ja liikunnan edistäminen sekä lihavuuden ehkäiseminen nivoutuvat osaksi kuntasi toimintaa. Laajemman tavoitteen alla luetellaan konkreettisia keinoja siihen pääsemiseksi.

Tavoite 1. Kunnan toiminta perustuu ajantasaiseen tietoon!

- Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen näkyy kunnan strategiassa.
- Tärkeimmät hyvinvointi- ja terveyshaasteet kootaan laajaan hyvinvointikertomukseen, joka täydentää kunnan strategiaa.
- Laajassa hyvinvointikertomuksessa huomioidaan kuntalaisten ravitsemus- ja liikuntatottumukset sekä ylipainoisuus väestöryhmittäin.
- Tiedot hyvinvointikertomukseen kootaan luotettavista valtakunnallisista ja kunnan omista tietolähteistä.
- Kansalliset ohjelmat, suositukset ja ohjeistukset antavat tietoa ja auttavat täsmentämään suunnitelmia.
- Varmistetaan, että kaikilla kunnan keskeisillä viranhaltijoilla on oman työnsä näkökulmasta riittävästi tietoa ja osaamista ravitsemuksen, liikunnan ja ylipainon terveysvaikutuksista ja niihin vaikuttamisesta.

Tietolähteitä väestön terveydestä ja kunnan terveyden edistämisen aktiivisuudesta

- Tilastotietoja suomalaisten terveydestä ja hyvinvoinnista www.sotkanet.fi
- Alueellisen hyvinvoinnin seurantaan www.hyvinvointikompassi.fi
- Tilasto- ja seurantatietoja alueittain ja väestöryhmittäin www.terveytemme.fi
- TEAviisari näyttää kunnan terveydenedistämistyön suunnan www.teaviisari.fi

Tavoite 2. Päätöksenteko on selkeää ja toimijat ovat tiedossa!

- Kuntajohto huolehtii siitä, että hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen huomioidaan kunnan kaikessa päätöksenteossa.
- Kuntaan on nimetty hyvinvointiryhmä, joka vastaa hallintorajat ylittävistä terveellisen ravitsemuksen ja liikunnan edistämisestä.
- Kunnassa on sovittu, miten eri tahot toteuttavat terveellisen ravitsemuksen ja liikunta-aktiivisuuden edistämistyötä kunnan eri toimialoilla.

Tavoite 3. Toimeenpano ja talous kunnossa!

- Laajaan hyvinvointikertomukseen sisältyvässä toimintasuunnitelmassa on asetettu selvät tavoitteet ja toimet, joilla edistetään kuntalaisten terveellistä ravitsemusta ja lisätään liikuntaa. Tavoitteissa kiinnitetään huomiota erityisesti terveyserojen kaventamiseen.
- Tavoitteet ja toimenpiteet konkretisoidaan vuosittaisessa toiminnan ja talouden suunnittelussa.
- Hyvinvointiryhmä seuraa miten terveellistä ravitsemusta, liikunta-aktiivisuutta ja painonhallintaa tukevat toimet toteutuvat ja raportoi tehdyistä toimenpiteistä valtuustolle vuosittain.

Tavoite 4. Elinympäristö kannustaa terveelliseen elämään!

- Kunnan yhdyskuntasuunnittelussa huomioidaan terveellisen ravitsemuksen ja liikunnan edistäminen esimerkiksi varmistamalla, että kauppoja ja palveluja on tarjolla kävelyetäisyydellä, sekä huolehtimalla lähiliikuntapaikoista, kevyen liikenteen verkostosta ja liikenneturvallisuudesta.
- Asuinalueiden eriytymistä ehkäistään mm. rakentamalla viihtyisiä viheralueita, puistoja ja pyöräteitä sekä parantamalla terveellisen ruoan saatavuutta ravintoloissa, lähikaupoissa ja kaikissa kunnan palveluissa.
- Kuntapäätäjät, palvelujen suunnittelijat ja tuottajat varmistavat, että osallistuminen kunnan palveluihin ja vapaa-ajantoimintaan, kuten liikunta- ja kulttuuriharrastuksiin, on mahdollista kaikille kuntalaisille.

Tavoite 5. Syödään hyvin!

- Kunnan kaikissa julkisissa ruokapalveluissa (varhaiskasvatus, koulut, oppilaitokset, sairaalat ja terveyskeskukset, vanhusten palvelu- ja laitosasuminen) tarjottava ruoka on maittavaa ja terveellistä.
- Ruokapalveluista päättävät henkilöt tuntevat yleiset ja väestöryhmäkohtaiset ravitsemussuosituksukset ja osaavat vaatia niiden noudattamista ruokapalveluiden tuottajilta.
- Julkisten ruokapalveluiden kilpailuttamisessa käytetään ehdottomina vaatimuksina ravitsemuksellisia kriteereitä esimerkiksi Sydänmerkkiä tai ravitsemuslaadun malliasiakirjaa.
- Hankittaessa ruoka- ja välipalatarjontaa eri-ikäisten kuntalaisten palveluihin, kuten aamu- ja iltapäivätoimintaan, kerhoihin ja leikki-puistoihin tai liikuntapaikoille, painotetaan tarjottavan ruuan ravitsemuksellista laatua.

Terveelliset ateriat kunnan ruokapalveluissa eivät selvitysten mukaan lisää kuntien kustannuksia.

*Yli 90 % tyyppin
II diabetes -tapauksista
voidaan estää muuttamalla
ravitsemusta ja lisäämällä
liikuntaa.*

Tavoite 6. Kaikki liikkuvat!

- Varmistetaan, että lähiliikuntapaikkoja ja monipuolisia matalan kynnyksen liikunnan harrastamismahdollisuuksia on tarjolla eri-ikäisille. Kunnan leikkipaikat ja lähiliikuntapaikat innostavat lapsia, nuoria ja aikuisia aktiiviseen yhdessäoloon.
- Kunnassa ja palveluissa tunnistetaan vähän liikkuvat väestöryhmät ja heitä tuetaan liikunnallisen elämäntavan ja liikuntaharrastusten aloittamisessa.
- Koulumatka- ja työmatkaliikuntaa ja muuta aktiivista liikkumista tuetaan mm. huolehtimalla kevyen liikenteen väylistä, niiden kunnossapidosta ja valaistuksesta.
- Kunnan liikuntatoimi tekee tiivistä yhteistyötä sosiaali- ja terveyspalveluiden, varhaiskasvatuksen, oppilaitosten, urheiluseurojen ja järjestöjen kanssa mm. liikuntakerhotoiminnan järjestämiseksi ja toimintaan ohjaamiseksi.
- Tuetaan kunnan liikuntatoimen sekä muiden neuvontaa tarjoavien ja liikuntaa järjestävien tahojen, kuten seurojen, kansanterveysjärjestöjen ja yritysten toimintaa esimerkiksi tarjoamalla tiloja tai myöntämällä toiminta-avustuksia.

*Varhaiskasvatuksella,
kouluilla ja oppilaitoksilla
on tärkeä rooli lasten ja
nuorten hyvinvoinnin ja
terveyden edistämässä
ja terveyserojen
kaventamisessa.*

Tavoite 7. Lapset ja nuoret voivat hyvin!

- Varhaiskasvatuksen, koulujen ja oppilaitosten sisä- ja ulkotiloja kehitetään ympäristöiksi, jotka kannustavat lapsia ja nuoria vaihteleviin tapoihin liikkua, toimia ja työskennellä.
- Liikkumisen lisääminen ja yhtämittaisen paikallaanolon ja istumisen tauottaminen huomioidaan lasten ja nuorten hoito- ja koulupäivän rakenteessa ja toiminnassa.
- Varhaiskasvatuksessa ja kouluissa varmistetaan lasten ja nuorten monipuolinen ja terveellinen ruoka, ruokakulttuurin vaaliminen sekä terveellisiin elintapoihin liittyvien taitojen ja tietojen kehittyminen.
- Kouluruokailu ja viihtyisä ruokailutila ovat osa opetussuunnitelmien mukaista, päivittäistä opetus-, ohjaus- ja kasvatus tehtävää, joka tukee terveyden edistämistä.
- Kunta organisoii kouluruokailun niin, että oppilaat ja opettajat ruokailevat yhdessä esimerkiksi tukemalla taloudellisesti opettajien kouluruokailua.
- Kunta päättää, että kouluissa ja oppilaitoksissa ei ole makeis- tai virvoitusjuoma-automaatteja.

Kuntalaisten hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi oleellista on yhteistyöstä ja yhteisistä toimintatavoista sopiminen.

Osallistumisella ja vaikuttamisella on vahva yhteys ihmisten kokemaan hyvinvointiin ja terveyteen.

Tavoite 8. Kaikki yhdessä samaan suuntaan!

- Varmistetaan, että sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujärjestelmän ja kunnallisten toimijoiden välinen yhteistyö on sujuvaa ja ravitsemus- ja liikuntaneuvonnan palveluketjut ovat saumattomia.
- Aktivoidaan kuntalaiset ja kunnan toimijat, kuten kunnan eri hallinnonalat, seurakunta, järjestöt ja yritykset, yhteistyöhön edistämään terveellisiä ravitsemustottumuksia ja liikuntaa.
- Kunnassa tehdään yhteistyötä paikallisen elinkeinoelämän kanssa sekä pyritään vaikuttamaan vähittäismyyntipisteiden, ravintoloiden ja erilaisten tapahtumien ruokatarjontaan terveellisten valintojen helpottamiseksi.
- Kunnan ruokapalvelut vahvistavat yhteistyötään lähituottajien ja -yritysten kanssa kannustaen terveellisten raaka-aineiden ja tuotteiden lähituottamista, kehittämistä ja käyttöä.
- Kunnan toimijat, elintarvikeala ja kaupat tuntevat lapsiin kohdistuvan elintarvikemarkkinan suositukset ja noudattavat niitä.

Tavoite 9. Kuntalainen keskiössä!

- Kuntalaisille viestitään terveellisen ravitsemuksen, liikunnallisen elämäntavan ja normaalipainon yhteyksistä hyvinvointiin ja terveyteen vastuullisesti, myönteisesti ja motivoivasti.
- Kuntalaisille tiedotetaan aktiivisesti ravitsemukseen ja liikuntaan liittyvistä palveluista kaikki väestöryhmät huomioiden.
- Kuntalaiset otetaan mukaan suunnittelemaan ja kehittämään terveellistä ravitsemusta, liikuntaa ja painonhallintaa tukevia palveluja ja elinympäristöä.

Perusasiat, kuten hyvä ravitsemus ja mahdollisuus liikkua turvallisesti, tuottavat hyvinvointia ja terveyttä. Nämä arjen hyvinvoinnin tekijät ovat osa kunnan monia eri palveluja. Niiden painottaminen ja huomioiden yhä uusin keinoin yhteistyössä eri toimijoiden ja kuntalaisten kanssa tuottaa hyvinvointia ja terveyttä tasa-arvoisesti.

Liikunta ja ravitsemussuositukset on koottu thl.fi-palveluun aihe sivustolle: Elintavat ja ravitsemus

Aiheeseen liittyvät ohjelmat ja suositukset

Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille

Syödään ja opitaan yhdessä – kouluruokailusuositus

Korkeakouluopiskelijoiden ruokailusuositus – Terveyttä ruoasta

Ravitsemuslaadun huomioiminen ruokapalveluiden kilpailutuksessa -malliasiakirja

Sydänmerkki-ateriat

Kuluttaja-asiamiehen linjaus. Lapset ja elintarvikkeiden markkinointi 2004 (tarkistettu 2015).

Istu vähemmän – voi paremmin! Kansalliset suositukset istumisen vähentämiseen.

Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020.

Lihavuus laskuun – Hyvinvointia ravinnosta ja liikunnasta. Kansallinen lihavuusohjelma

Lue lisää

Hyvinvointikertomus:

<https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/johtaminen/tyokaluja/hyvinvointikertomus>

Hyvinvointikertomus kunnan strategisen johtamisen työvälineenä

http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131075/THL_TT_hyvinvointikertomus_verkko.pdf?sequence=1

Suomen Kuntaliitto. Kuntaviestinnän opas. Ohjeet kunnan ja kuntapalveluja tuottavan yhteisön viestintään ja markkinointiin. Kuntatalon paino: Helsinki 2016. www.kunnat.net

Terveyden edistäminen -aihe sivusto:

<https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen>

THL:n kampanjat ajankohtaisista aiheista:

<https://www.thl.fi/fi/ajankohtaista/kampanjat/>

*Terveyttä edistävä
asuin ympäristö ja
toimivat palvelut
ovat väestön
hyvinvoinnin perusta!*

Kirjoittajat:

*Päivi Mäki,
Pekka Jousilahti,
Satu Männistö,
Susanna Raulio,
Timo Ståhl,
Tiina Laatikainen*

Lue verkkojulkaisu osoitteessa:

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-835-7>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

PL 30 (Mannerheimintie 166)

00271 Helsinki

Puhelin: 020 610 6000

ISSN 1799-3946 (verkkojulkaisu)