

Lihavuus laskuun -ohjelma 2013–2020



SEINÄJOKI

Sisällys

| | |
|--|---|
| 1 Lihavuus laskuun -ohjelman tavoitteet | 3 |
| 2 Ohjelman taustaa | 3 |
| 3 Toteutus | 4 |
| 4 Seinäjoen kaupungin lihavuusohjelman keskeiset teemat | 5 |
| 5 Meillä on yhteinen tavoite vähentää lasten ja nuorten ylipainoa ja lihavuutta..... | 5 |
| 6 Tulokset | 8 |

Kuvat

| | |
|---|----|
| Kuva 1. Ylipainon muutos vuosina 2010/11-2013 Suomessa (Kouluterveyskysely)..... | 4 |
| Kuva 2. Ylipainoisten ja lihavien lasten osuus (%) ikäluokastaan Seinäjoella vuosina 2009-2015 (Effic)..... | 8 |
| Kuva 3. Imetysaktiivisuus 2 kk:n iässä % äideistä Seinäjoella vuosina 2009-2015..... | 9 |
| Kuva 4. Imetysaktiivisuus 6 kk:n iässä % äideistä Seinäjoella vuosina 2009-2015..... | 9 |
| Kuva 5. Tervehampaisten osuus (%) tarkastetuista vuosina 2010-2015 Seinäjoella..... | 10 |

1 Lihavuus laskuun -ohjelman tavoitteet

Seinäjoen kaupunki käynnisti Lihavuus laskuun -ohjelman vuonna 2013. Ohjelma perustui kansalliseen Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) ohjelmaan Hyvinvointia ravinnosta ja liikunnasta Kansallinen lihavuusohjelma vuosille 2012–2018. Seinäjoen kaupungin hyvinvointistrategian tavoitteisiin sisältyi tuolloin ylipainoisten ja lihavien lasten ja nuorten määrän vähentäminen, tupakoinnin vähentäminen, huumeiden käytön lisääntymisen pysäyttäminen ja tiiviin yhteiskuntarakenteen muodostaminen, joka huomioi asukkaiden tarpeet ja osallisuuden (Seinäjoen kaupungin hyvinvointikertomus vuosille 2013 -2016). Seinäjoen kaupungin hyvinvointistrategian tavoitteena on terveyserojen kaventaminen ja pitkäjänteinen tavoitteellinen työ asukkaidensa hyvinvoinnin edistämiseksi.

Lihavuus laskuun -ohjelman tavoitteet:

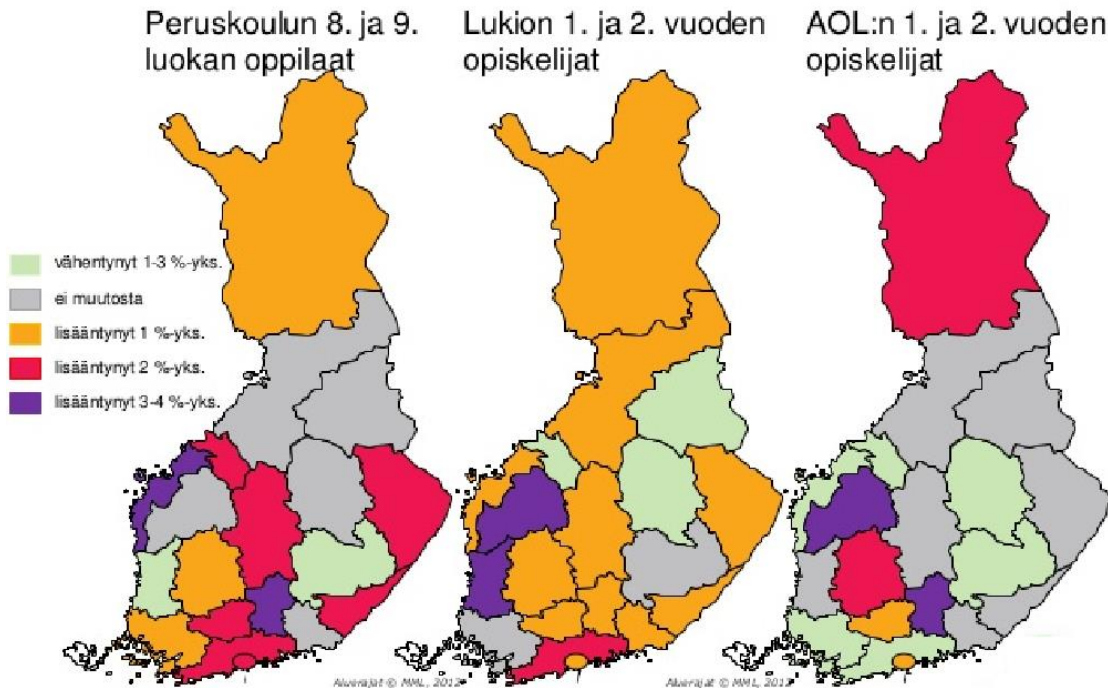
Seinäjoen kaupungin Lihavuus laskuun -ohjelman tavoitteena on, että entistä harvemmasta lapsesta ja nuoresta kasvaa lihava aikuinen ja lihavuuteen liittyvät sairaudet saataisiin ehkäistyä myöhemmällä iällä.

2 Ohjelman taustaa

- Ylipaino ja lihavuus ovat kansallinen ongelma Suomessa. Väestön lihominen on lisääntynyt viime vuosikymmeninä niin, että sillä on vakavia kansanterveydellisiä ja kasvavia kansantaloudellisia vaikutuksia. Lihavuus on Suomessa yleisempää kuin muissa Pohjoismaissa.
- Lihavuus lisää sairastavuutta mm. tyypin 2 diabetekseen, sydän ja verisuoni-tauteihin, tuki- ja liikuntaelinsairauksiin sekä useisiin syöpätyyppeihin.
- Lihaviin henkilöiden terveysmenot on arvioitu olevan 25 % korkeammat kuin normaalipainoisten.
- Etelä-Pohjanmaalla herättiin myös ylipainon ja lihavuuden huolestuttavaan lisääntymiseen väestössä 1990-luvulta lähtien.
- Etelä-Pohjanmaalla peruskoulun 8. ja 9. luokilla ja lukioiden 1. ja 2. luokilla ylipainoisten tyttöjen osuus oli noussut kahdeksasta prosentista 14 prosenttiin ja poikien osuudet 16 prosentista 23 prosenttiin vuosina 1997-2013. Seurantajakson alussa lihaviin poikien osuus

oli alussa kaksi prosenttia ja lopussa viisi prosenttia. Tytöillä vastaava muutos oli yhdestä kahteen prosenttiin. (Kouluterveyskysely; Koivusilta, Hyytiä, Kivimäki, 2014).

- Vuosina 2010-2013 lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoilla ja ammattioppilaitosten 1. ja 2. vuoden opiskelijoilla ylipainon lisäys oli 3-4 %-yksikköä Etelä-Pohjanmaalla (kuva 1).



Kuva 1. Ylipainon muutos vuosina 2010/11-2013 Suomessa (Kouluterveyskysely)

3 Toteutus

Koko kaupungin yhteistyöhön perustuva ohjelma käynnistyi vuonna 2013 ja jatkuu edelleen yhtenä Seinäjoen kaupungin hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen painopistealueena. Ohjelmaa ylläpitää ja koordinoi Seinäjoen kaupungin Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen yksikkö (www.seinajoki.fi/terveydenedistaminen).

Seinäjoen kaupunki toteuttaa Lihavuus laskuun -ohjelmaa ilman lisärahoitusta tai -resursseja osana jokaisen toimialan perustyötä ja vuotuista budjettia. Ohjelman toteutusta ja tuloksia sekä asukkaiden hyvinvoinnin tilaa seurataan vuosittain hyvinvointikertomuksen avulla, jota hyödynnetään toimintojen suunnittelussa ja päätöksenteossa.

4 Seinäjoen kaupungin lihavuusohjelman keskeiset teemat

1. Seinäjoen kaupunki pyrkii aktiivisesti lisäämään hyvinvointia, kaventamaan hyvinvointieroja ja seuraa myös toimien vaikuttavuutta hyvinvointikertomuksen avulla. Terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen ja lihavuuden ehkäisy huomioidaan kaikessa kunta- ja aluetason strategisessa suunnittelussa ja päätöksenteossa.
2. Päättäjillä on käytettävissään ajantasaista tietoa tutkimuksista, tilastoista ja hyvistä käytännöistä.
3. Ympäristö ja toimintakulttuuri ovat fyysiseen aktiivisuuteen edistäviä ja kannustavia.
4. Kaikilla on mahdollisuus tehdä terveellisiä ruokavalintoja.
5. Motivoivaa, osallistavaa ja voimaannuttavaa elintapaohjusta ja terveysseurantaa sekä tukea terveellisille valinnoille on tarjolla koko väestölle. Tavoitteena on, että lapset ja perheet ymmärtävät, että ylipaino on yhteydessä kaikkiin hyvinvoinnin ja terveyden osatekijöihin ja lapsuusiän ylipainolla on yhteyttä myös aikuisiän sairastuvuuteen. Perheet saavat oikea-aikaista tietoa ja palveluja, jotka tukevat terveellisiä elintapoja ja vastuunottoa perheen hyvinvoinnista.
6. Ravitsemus-, liikunta- ja hoitosuositukset ja toimivat työtavat tunnetaan ja ne ovat käytössä.
7. Terveyden edistäminen ja lihavuuden ehkäisy sisältyvät terveys-, opetus-, ravitsemus-, ja liikunta-alan perus- ja täydennyskoulutukseen ja toimintatapoihin.
8. Yhteistyökumppanit verkottuvat ja sitoutuvat lihavuuden ehkäisyyn.
9. Perheet ja yhteisöt osallistuvat lihavuuden vähentämiseen tähtäävään ohjelmaan.

5 Meillä on yhteinen tavoite vähentää lasten ja nuorten ylipainoa ja lihavuutta

Kaupungin johto ja esimiehet

Johdon tehtävä on kaikkien kaupungin toimialojen sitouttaminen Lihavuus laskuun -ohjelmaan ja ohjelman seuranta hyvinvointikertomuksen avulla.

Lapsiperheet

Perheet ja yhteisöt osallistuvat hyvän elämän rakentamiseen. Vanhemmat ja lapset ymmärtävät, että ylipaino on yhteydessä kaikkiin hyvinvoinnin ja terveyden osatekijöihin ja lapsuusiän ylipainolla on yhteyttä myös aikuisiän sairastuvuuteen. Perheet saavat oikea-aikaista tietoa ja palveluja, jotka tukevat terveellisten elämäntapojen omaksumista ja vastuunottoa perheen hyvinvoinnista.

Sosiaali- ja terveyspalvelut

Suomalainen neuvolajärjestelmä tavoittaa 99,6 % lapsista. Koulu- ja opiskeluterveydenhuolto toimivat lähipalveluna koulujen yhteydessä. Lapset ja perheet saavat yksilöllistä neuvontaa ja lasten kasvua ja kehitystä seurataan säännöllisesti äitiys- ja lastenneuvoloissa, koulu- ja opiskeluterveydenhuollossa sekä suun terveydenhuollossa. Ammattilaiset hallitsevat ajantasaiset ravitsemus- ja liikuntasuositukset sekä toimivat hoitopolut lihavuuden ehkäisyssä ja hoidossa. Monialaiset perhepalvelukeskukset toimivat lasten ja perheiden tukena (Sokkeli ja Pilari).

Varhaiskasvatus

Varhaiskasvatuksen pedagoginen suunnittelu lähtee liikunnallisista näkökulmista (leikit, ulkoilut, metsäretket). Terveellinen ruoka (Sydänmerkki) päiväkodeissa kannustaa perheitä toteuttamaan terveellistä ruokailua myös kotona. Makeisten ja virvoitusjuomien tuominen päiväkoteihin on kielletty. Vanhemmuutta tuetaan mm. kannustamalla perheitä yhteiseen tekemiseen – ”Lisää liikuntaa ja vähemmän ruutuaikaa!”

Koulut ja oppilaitokset

Opetussisällöt tukevat terveellisiä elintapoja ja liikkuminen on osa luontaista koulupäivää. Seinäjoen kaupungin perusopetus on noudattanut valtakunnallista Liikkuva koulu -ohjelmaa vuodesta 2012 alkaen (esim. aktiiviset oppitunnit, seisomapulpetit, välituntiliikunta). Ensi syksynä 24/27 koulussa toteutetaan Liikkuva koulu -ohjelmaa. Vuonna 2015 saatiin perusopetuksen ja liikuntapalvelujen yhteinen liikuntakoordinaattori kouluun edistämään liikkumista kouluissa. Sydänterveellinen kouluruokailu on myös pedagoginen tapahtuma. Ylä- ja alakouluihin on perustettu kouluruokailutoimikuntia, joissa on myös oppilaiden edustus. Koulupihoista rakennetaan lähiliikuntapaikkoja.

Nuorisopalvelut

Nuorisopalvelujen tehtävä on harrastus- ja toimintamahdollisuuksien järjestäminen alle 29-vuotiaille nuorille: Nuorten elämänhallinnan tukeminen ja toiminnallinen nuorisokulttuuri. Etsivän nuorisotyön avulla saavutetaan ”pudokkaita” nuoria, joita voidaan kannustaa harrastuksiin ja liikuntapalvelujen käyttöön.

Ruokapalvelut

Ruokapalvelut toteuttavat kouluissa ja varhaiskasvatuksessa ravitsemussuositusten mukaista ruokailua ja tuottavat päivittäin yli 11 000 sydänterveellistä lounasta (Sydänmerkki 2015). Koulujen, varhaiskasvatuksen ja ruokapalvelujen yhteistyöryhmät edistävät ravitsemussuositusten mukaista ruokailua. Välipalatarjoilussa on kiinnitetty huomiota sokerin vähentämiseen. Hankinnoissa elintarvikkeille on asetettu tarkat suola-, sokeri-, rasva- ja kuitukriteerit.

Liikuntapalvelut

Tavoitteena on kuntalaisten liikunta-aktiivisuuden lisääminen ja terveyttä edistävän liikunnan olosuhteiden ja edellytysten parantaminen. Kaupungin liikuntastrategia ja liikuntapaikkojen suunnittelu tehdään tiiviissä yhteistyössä kaupunkilaisten ja kaupungin toimijoiden kanssa. Myös esteettömiä liikuntamahdollisuuksia tarjotaan. Liikuntakerhotoimintaa järjestetään seuratoiminnan ulkopuolella oleville. Uimaopetus, kuntosaliopastus, erityisryhmien liikunta ja liikuntaseurayhteistyö ns. ”lajinmaistatuskerhot” rohkaisevat lasta oman lajin löytämiseen.

Kunnallistekniikka

Kunnallistekniikan tehtävä on liikuntapaikkojen suunnittelu ja ylläpito – koulujen ja päiväkotien piha-alueiden rakentaminen liikkumiseen kannustaviksi sekä myös liikuntaesteisten liikuntapaikkojen ylläpitäminen.

Kaavoitus ja maankäyttö

Kaavoituksen ja maankäytön lähtökohtana on asukaslähtöinen kaupunkisuunnittelu ja yhdyskuntarakenne sekä fyysiseen aktiivisuuteen kannustava ympäristö.

Kolmas sektori ja seurakunnat

Järjestöt osallistuvat hyvinvoinnin rakentamiseen esim. Sydänliitto, Diabetesliitto, Mannerheimin lastensuojeluliitto (MLL), Martat, Maa- ja kotitalousnaiset, Pohjanmaan liikunta ja urheilu ry (PLU), liikunta- ja urheiluseurat (yli 70 kpl) sekä seurakuntien ryhmätoiminta ja perhepalvelut.

Kulttuuripalvelut, kirjasto ja kansalaisopisto

Tavoitteena on luovuuden ja aktiivisuuden lisääminen sekä jalkautuminen erilaisiin tapahtumiin ja harrastuksiin. Kaupunki tarjoaa monipuolisia harrastusmahdollisuuksia eri-ikäisille sekä sivistävää, osallistavaa ja yhteisöllistä toimintaa ja aktivoi ”sohvaperunoita”.

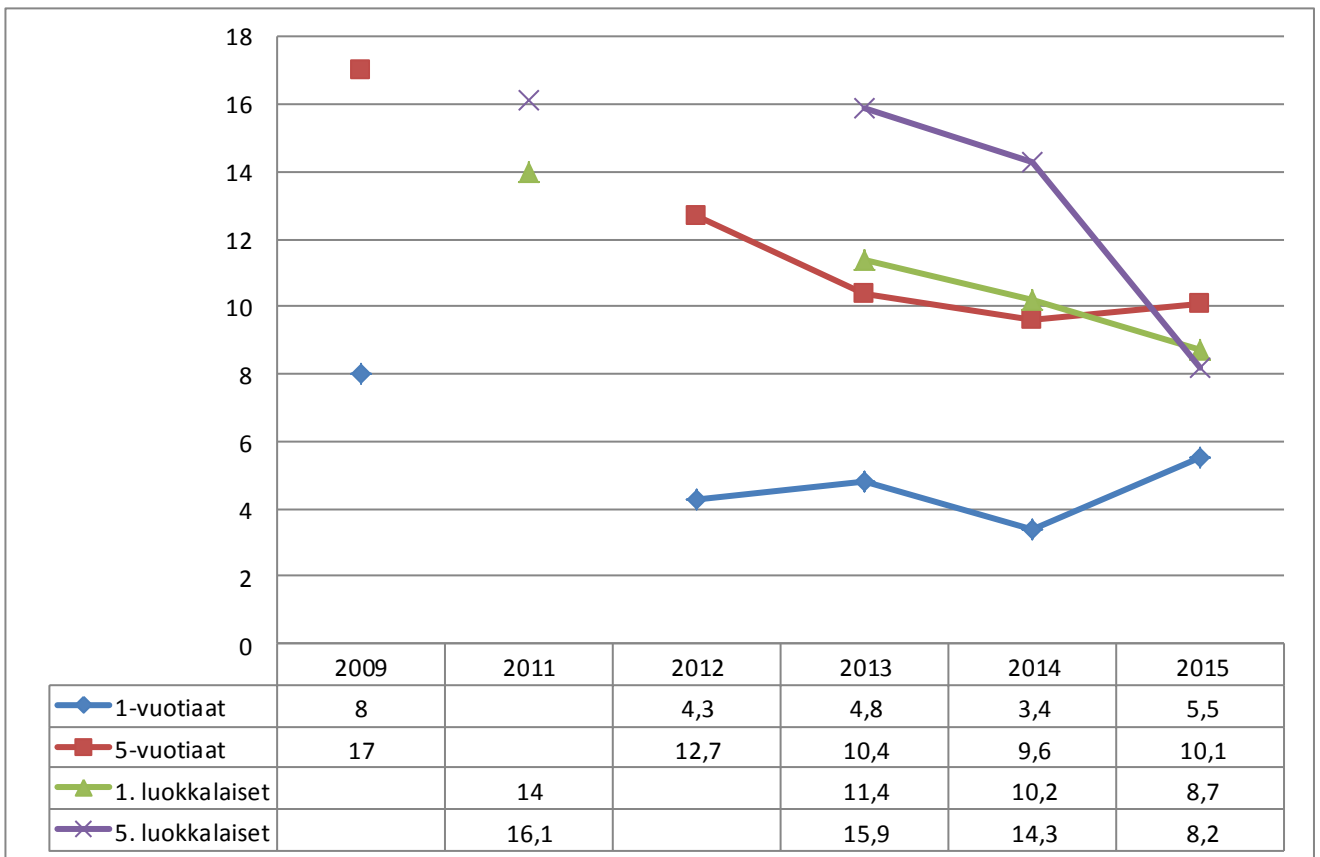
Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen yksikkö

Seinäjoen kaupungin hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen yksikön tehtävä on ohjelman koordinointi ja suunnittelu. Tehtävänä on myös yhteistyöverkostojen ja osaamisen ylläpitäminen sekä tiedottaminen. Ohjelmalle on perustettu ohjausryhmä vuonna 2016. Tavoitteena on tuottaa uutta tutkimustietoa ohjelmasta ja sen vaikuttavuudesta. www.seinajoki.fi/terveydenedistaminen

6 Tulokset

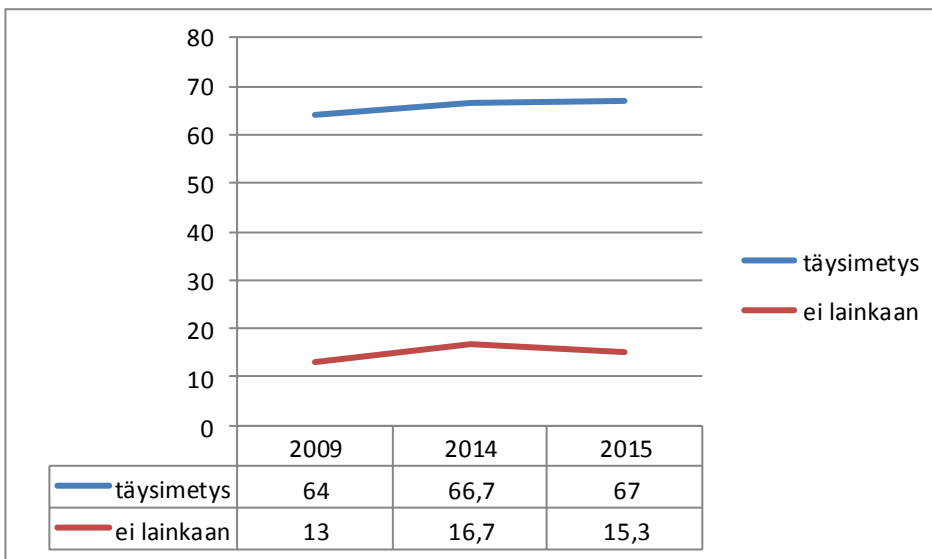
Määrätietoinen työ Seinäjoella lasten lihavuuden ehkäisyssä on saanut aikaan merkittäviä tuloksia. Ohjelmassa seurataan 1- ja 5-vuotiaiden sekä 1. ja 5. luokkalaisten painonkehitystä neuvolassa ja koulu- ja opiskeluterveydenhuollossa Effica -tietojärjestelmän avulla.

Vuonna 2009 lähes joka viides (17 %) viisivuotias lapsi oli ylipainoinen tai lihava Seinäjoella. Vuonna 2015 vain yksi kymmenestä (10,1 %) viisivuotiaasta lapsesta oli ylipainoinen tai lihava (Effica). Myös ala-kouluikäisten suotuisa painonkehitys on jatkunut. Vuonna 2011 14 % 1.luokkalaisista ja 16,1 % 5. luokkalaisista ikäluokastaan oli ylipainoisia tai lihavia. Neljä vuotta myöhemmin 8,7 % 1. luokkalaisista ja 8,2 % 5. luokkalaisista oli ylipainoisia tai lihavia (kuva 2).

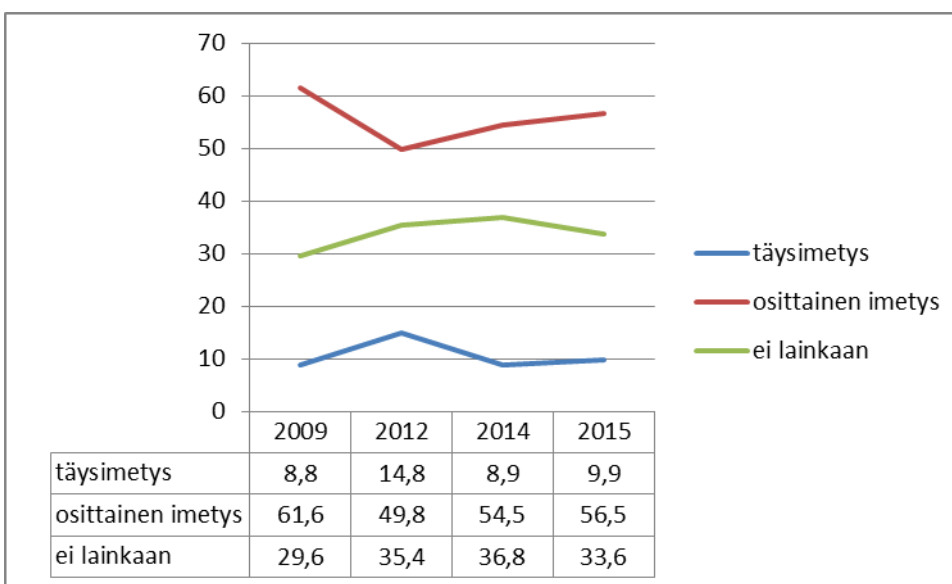


Kuva 2. Ylipainoisten ja lihaviin lasten osuus (%) ikäluokastaan Seinäjoella vuosina 2009-2015 (Effica)

Neuvoloissa seurataan äitien imetysaktiivisuutta. Tutkimusten mukaan imettäminen suojaa lasta ylipainolta ja lihavuudelta sekä vähentää aikuisiän valtimotautien riskiä. Seurantajakson aikana imetysaktiivisuus on lisääntynyt Seinäjoella hieman 2 kk ja 6 kk iässä. Ei lainkaan imettävien -osuus on kääntynyt laskuun vuonna 2015 molemmissa ikäluokissa (kuva 3 ja 4).

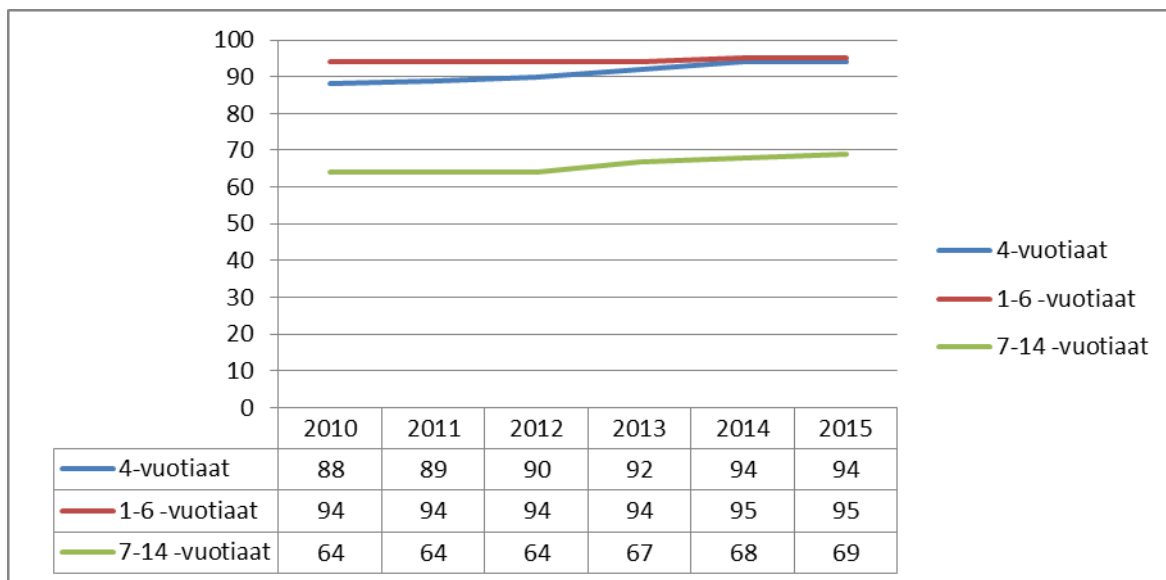


Kuva 3. Imetysaktiivisuus 2 kk:n iässä % äideistä Seinäjoella vuosina 2009-2015



Kuva 4. Imetysaktiivisuus 6 kk:n iässä % äideistä Seinäjoella vuosina 2009-2015

Pikkulapsiperheiden myönteiset elintapojen muutokset näkyvät myös hammasterveydessä. Tervehampaisten osuutta seurataan d/D-indeksillä (=paikkausta vaativa reikiintynyt hammas). Yhä useammalla alle 14-vuotiaalla lapsella todetaan terveet hampaat. Tervehampaisten määrän kasvu tarkastetuista vuosina 2010-2015 on esitetty kuvassa 5. Hampaiden reikiintymiseen vaikuttaa myös niiden hoito. Suun terveydenhuollossa kysyttiin ja tilastoitiin 4753 potilaan kohdalla hampaiden harjaustiheys vuonna 2015. Suun terveydenhuollon asiakkaista 64 % ilmoitti harjaavansa hampaansa vähintään kaksi kertaa päivässä. 2 % ilmoitti pesevänsä harvemmin kuin päivittäin.



Kuva 5. Tervehampaisten osuus (%) tarkastetuista vuosina 2010-2015 Seinäjoella

Ylipaino ja lihavuus ovat yhä edelleen ongelmia Etelä-Pohjanmaalla ja haasteena on ulottaa lihavuuden vähentämiseen tähtäävän työn hyvät vaikutukset myös vanhempiin ikäluokkiin. Seinäjoen kaupungin Lihavuus laskuun -ohjelma on saanut kansainvälistä huomiota osakseen. Seinäjoen mallin mukaan käynnistyy vuonna 2016 Etelä-Korean Soulissa koululaisten lihavuus laskuun -ohjelma (Seoul Metropolitan Government SMG). Hyvät tulokset ja kansainvälinen kiinnostus ohjelmaamme kohtaan kannustavat Seinäjoen kaupunkia, työntekijöitä, lapsia ja vanhempia jatkamaan työtä yhdessä.

Yhteystiedot/contact:

ULLA FRANTTI-MALINEN
HYVINVOINNIN JA TERVEYDEN EDISTÄMISEN KOORDINAATTORI
SEINÄJOEN KAUPUNKI
050 566 2738
06 425 8081

ULLA FRANTTI-MALINEN
COORDINATOR OF HEALTH AND WELFARE PROMOTION
CITY OF SEINÄJOKI, FINLAND
Mob. +358 50 566 2738
Tel. +358 6 425 8081

ulla.frantti-malinen@seinajoki.fi
www.seinajoki.fi, www.seinajoki.fi/terveydenedistaminen

ulla.frantti-malinen@seinajoki.fi
www.seinajoki.fi/terveydenedistaminen