

# Kuntien hyvinvointisuunnitelmien analyysi

Teema 6

Elintavat ja terveyskäyttäytyminen

Leea Järvi

# Elintavat ja terveyskäyttäytyminen

- Analysoitu 18 kunnan hyvinvointikertomukset, pääosin suunnitelmaosiot

# Elintavat ja terveystyytyminen

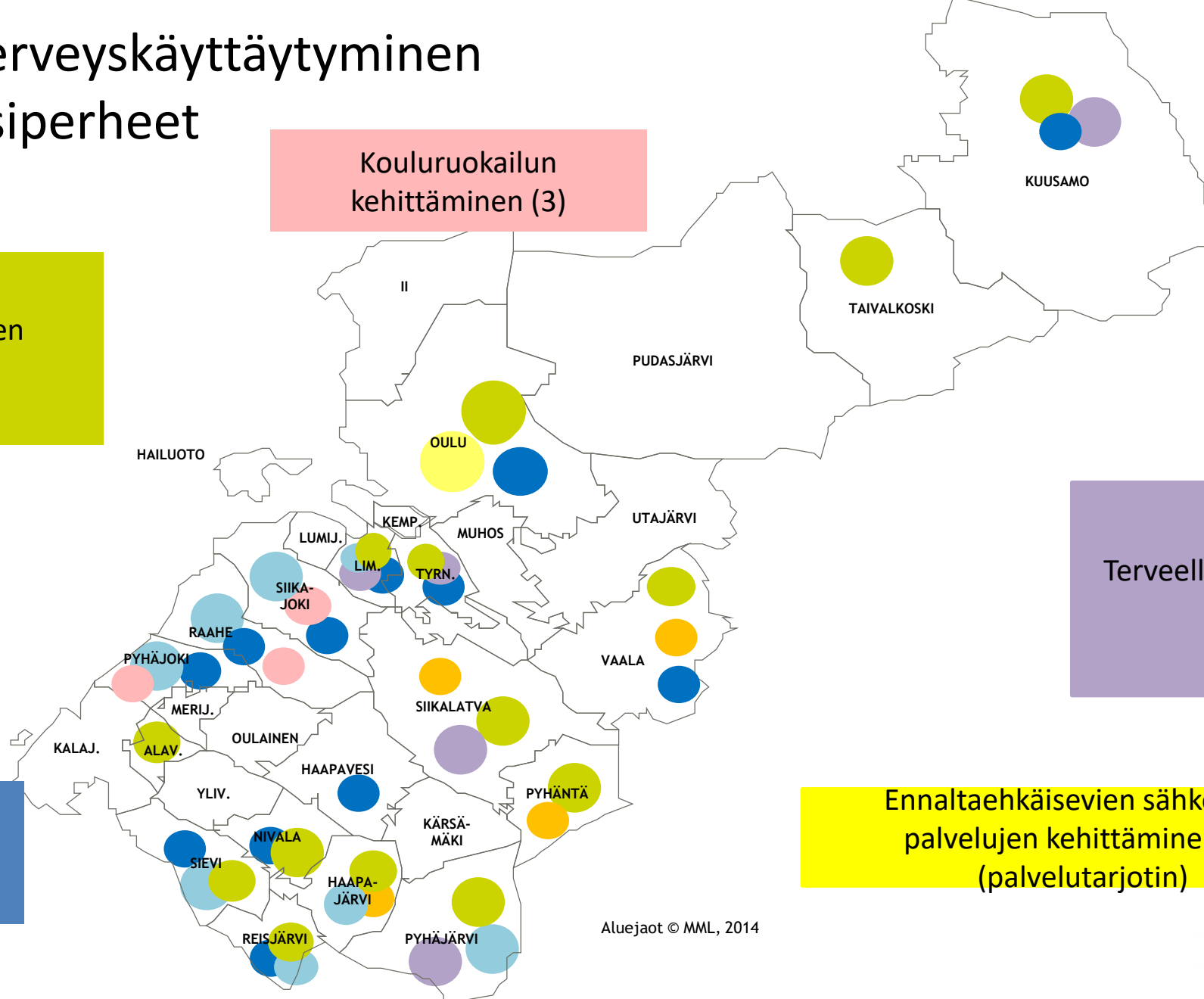
## Lapset ja lapsiperheet

Kouluruokailun  
kehittäminen (3)

Liikunta-aktiivisuuden  
lisääminen (13)

Terveelliset  
ruokatottumukset (6)

Aktiivinen vapaa-aika ja  
harrastaminen (8)



Päihteiden käytön  
vähentäminen ja  
riskin  
tiedostaminen (4)

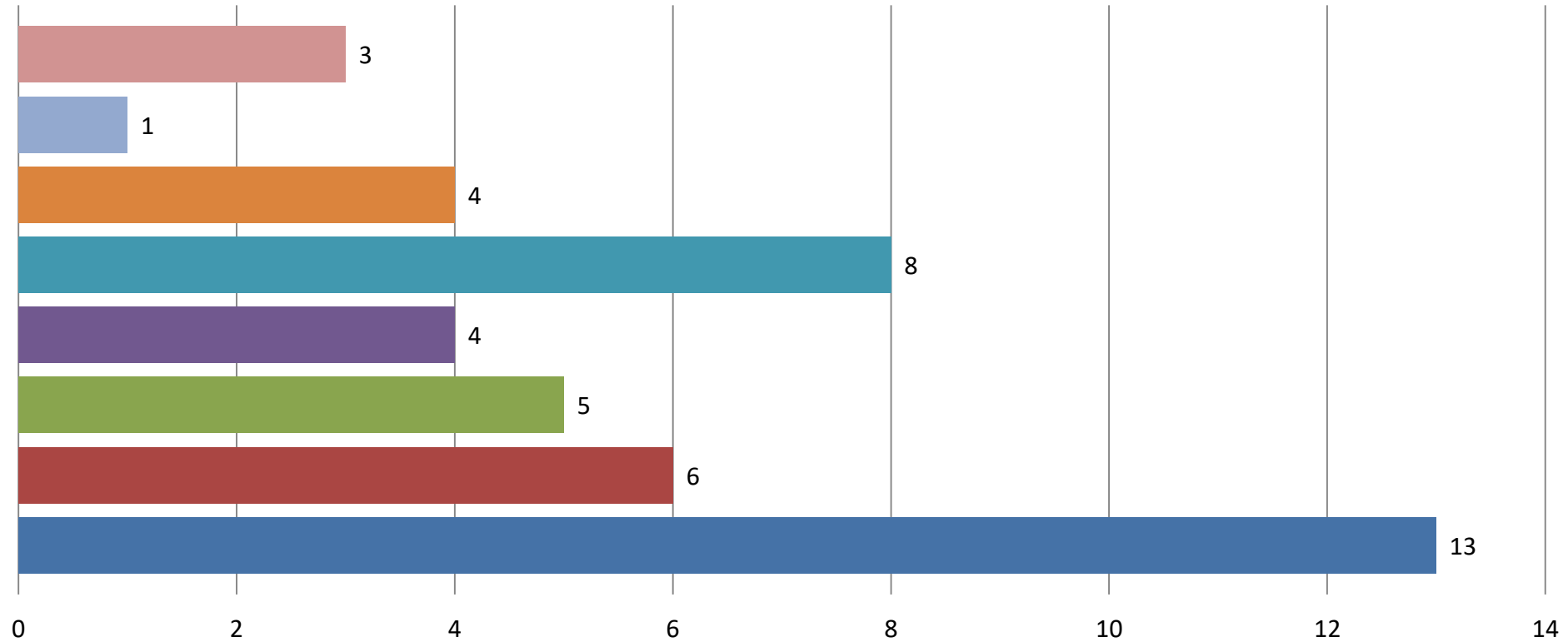
Terveelliset elintavat  
(5)

Ennaltaehkäisevien sähköisten  
palvelujen kehittäminen (1)  
(palvelutarjotin)

Aluejaot © MML, 2014

# LAPSET JA PERHEET

## Lasten ja lapsiperheiden hyvinvoinnin edistäminen



- Kouluruokailun kehittäminen
- Lapsiperheiden ennaltaehkäisevien ja matalan kynnyksen sähköisten palvelujen kehittäminen
- Jokaisella lapsella on vähintään yksi harrastus
- Aktiivisuuden lisääminen arjessa ja vapaa-aikana
- Päihteiden käytön vähentäminen ja riskin tiedostaminen
- Terveelliset elintavat
- Terveelliset ruokatottumukset
- Lasten liikunta-aktiivisuuden lisääminen

# Elintavat ja terveystyöt

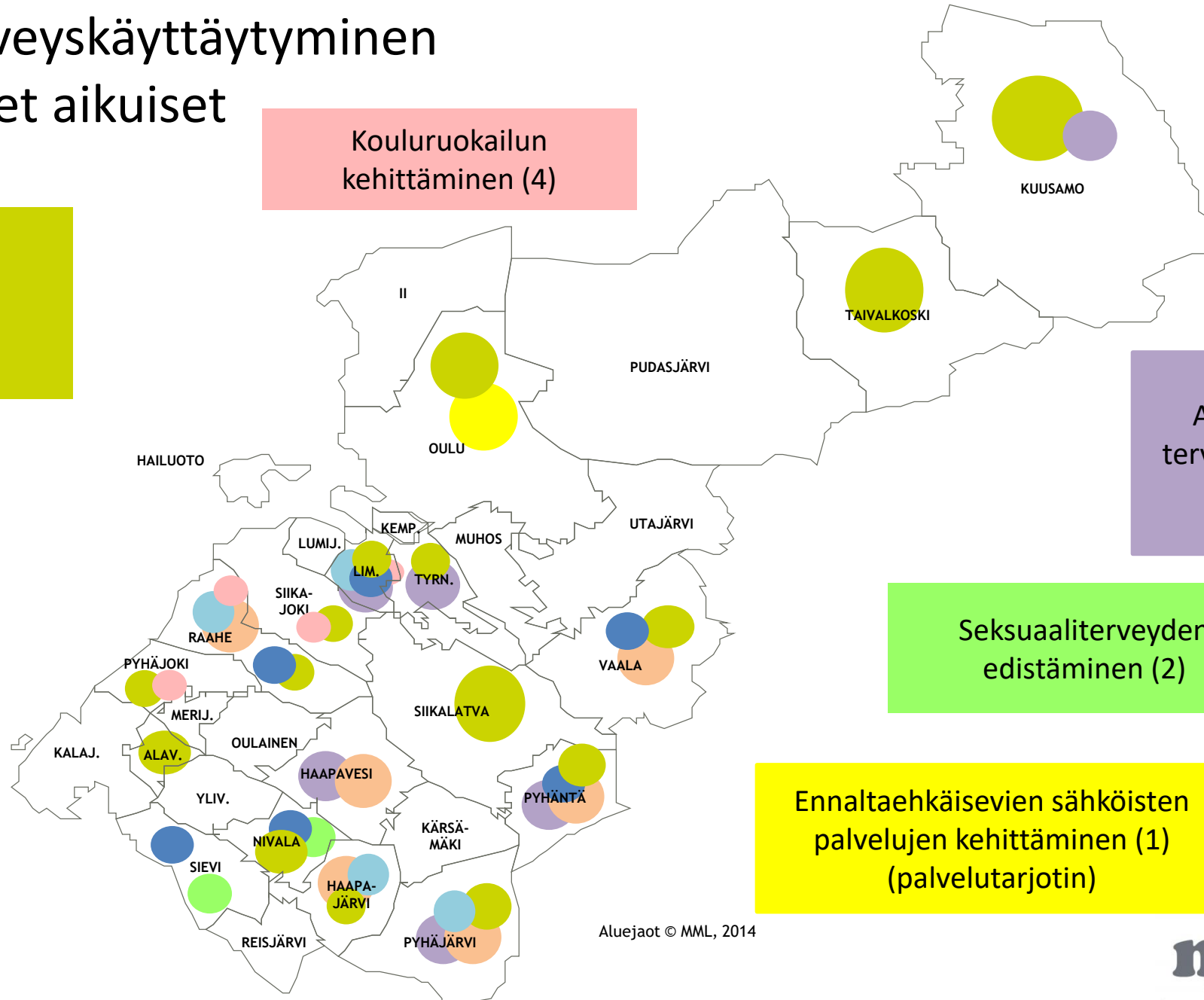
## Nuoret ja nuoret aikuiset

Kouluruokailun  
kehittäminen (4)

Liikunta-aktiivisuuden  
lisääminen (15)

Terveelliset  
ruokatottumukset (4)

Aktiivinen vapaa-aika ja  
harrastaminen (6)



Päihteiden käytön  
vähentäminen ja  
riskin  
tiedostaminen (7)

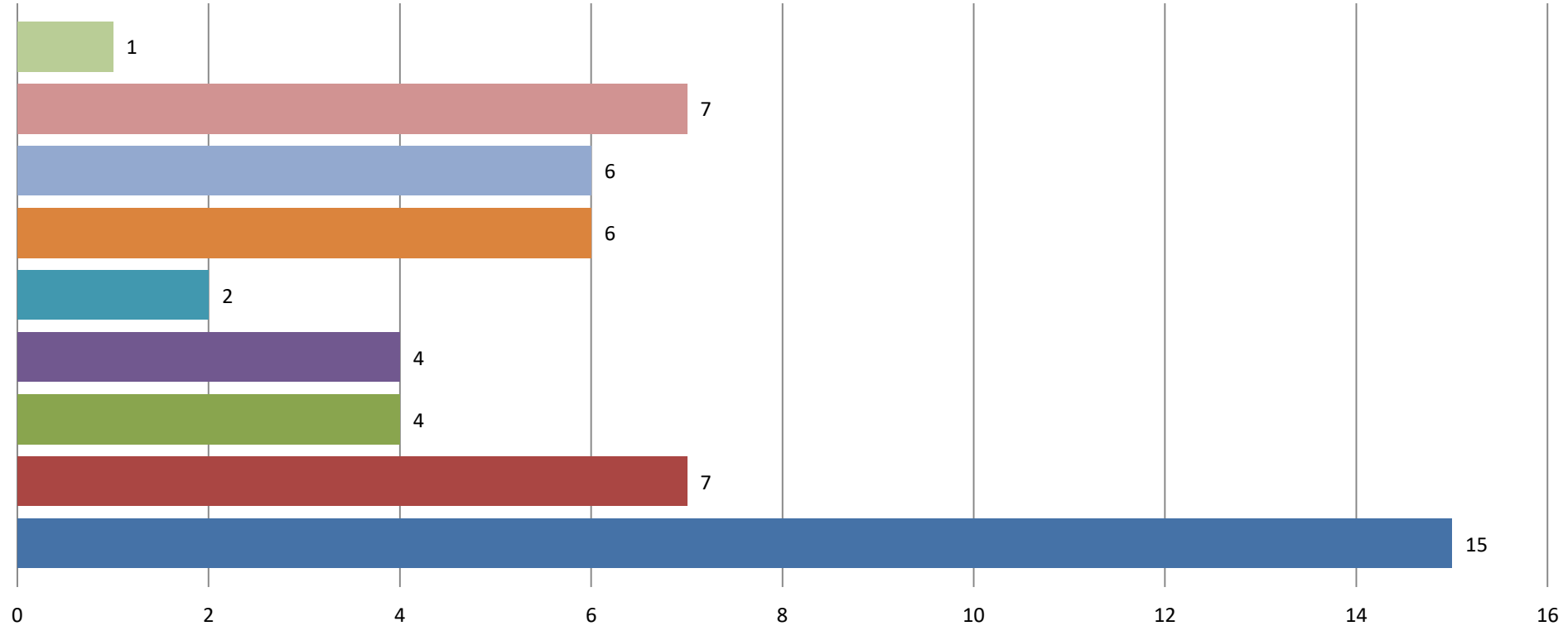
Arjen hallinta ja  
terveelliset elintavat  
(7)

Seksuaaliterveyden  
edistäminen (2)

Ennaltaehkäisevien sähköisten  
palvelujen kehittäminen (1)  
(palvelutarjotin)

# NUORET JA NUORET AIKUISET

## Nuorten ja nuorten aikuisten hyvinvoinnin edistäminen



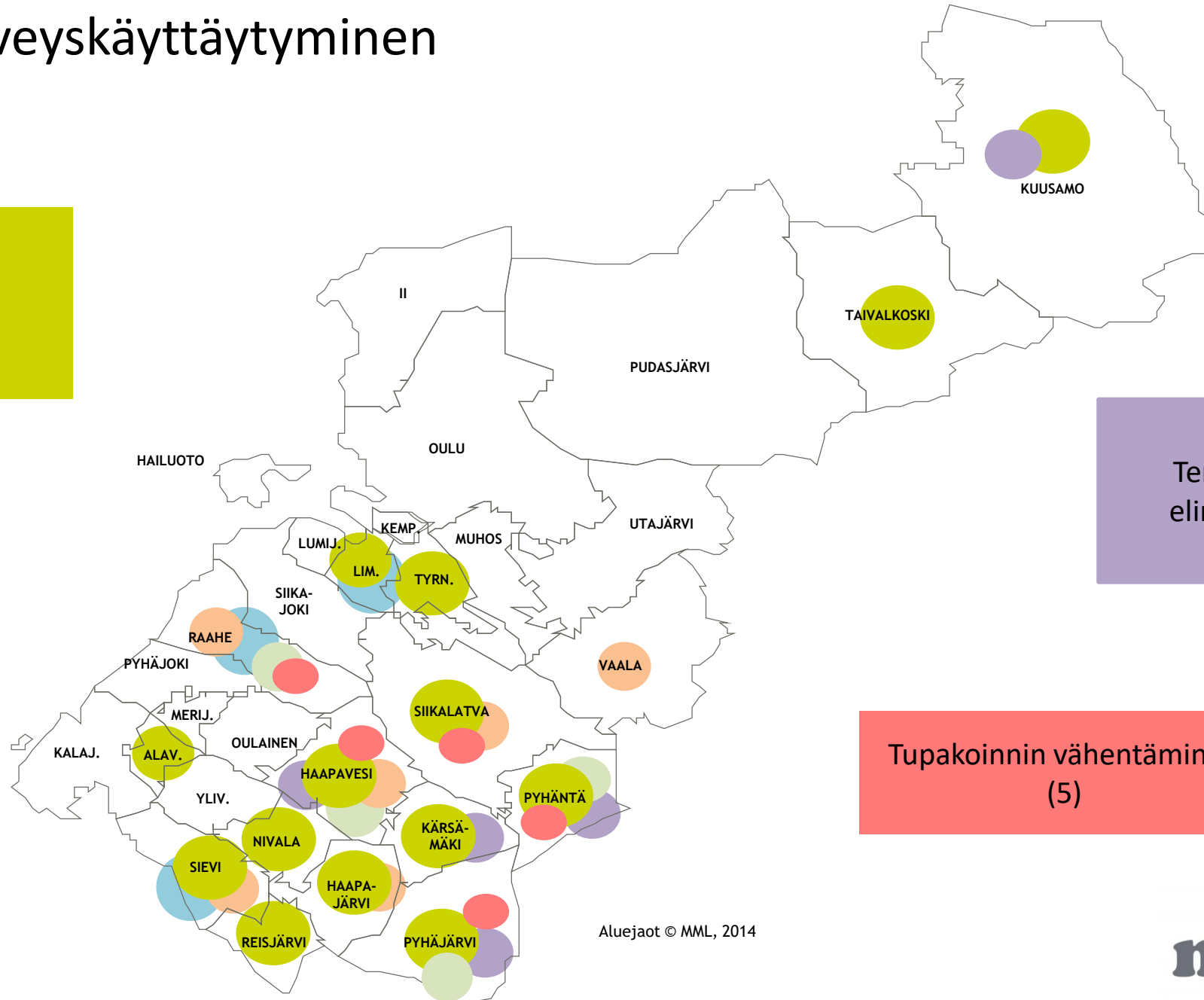
- Ennaltaehkäisyä tukevien sähköisten palvelujen kehittäminen
- Päihteiden käytön vähentäminen ja riskien tiedostaminen
- Vapaa-ajan aktivointi, jokaisella vähintään yksi harrastus
- Vapaa-ajan aktivointi, jokaisella vähintään yksi harrastus
- Seksuaaliterveyden edistäminen
- Kouluruokailun edistäminen
- Terveyttä edistävät ruokatottumukset
- Arjen hallinta ja terveelliset elintavat
- Liikunta-aktiivisuuden lisääminen

# Elintavat ja terveyskäyttäytyminen Työikäiset

Liikunta-aktiivisuuden  
lisääminen (14)

Terveelliset  
ruokatottumukset (3)

Elintaparyhmät (6)



Aluejaot © MML, 2014

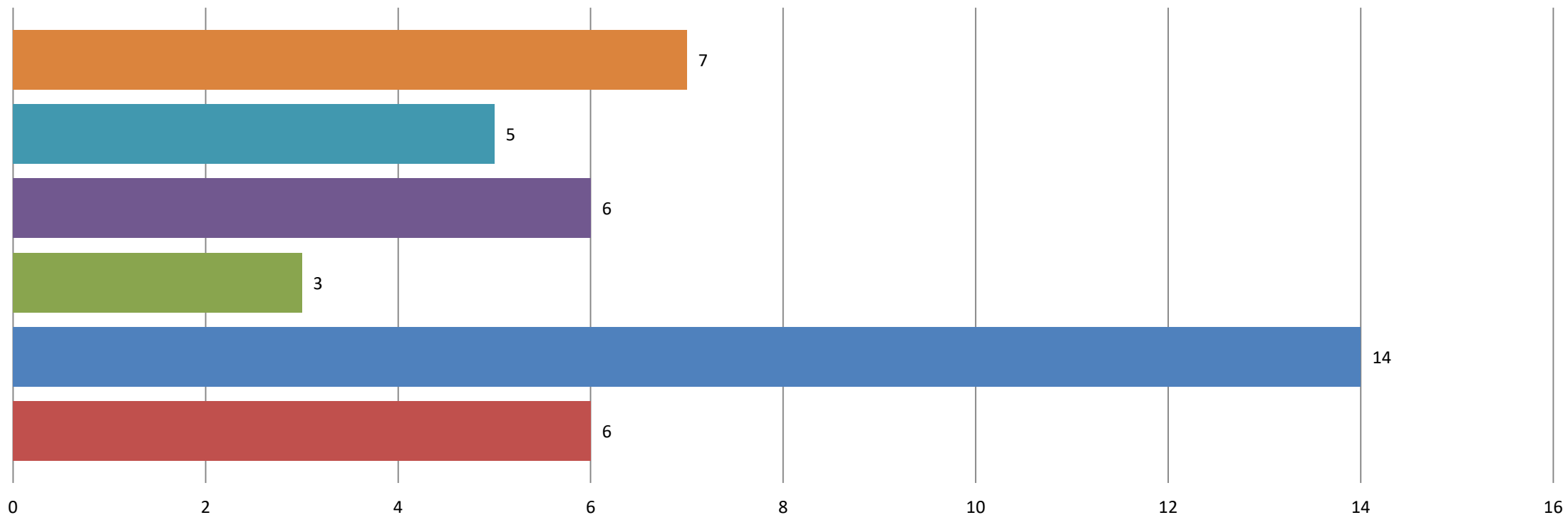
Päihteiden käytön  
vähentäminen ja  
riskien  
tiedostaminen (6)

Terveelliset  
elintavat (7)

Tupakoinnin vähentäminen  
(5)

## TYÖIKÄISET

### Työikäisten hyvinvoinnin edistäminen



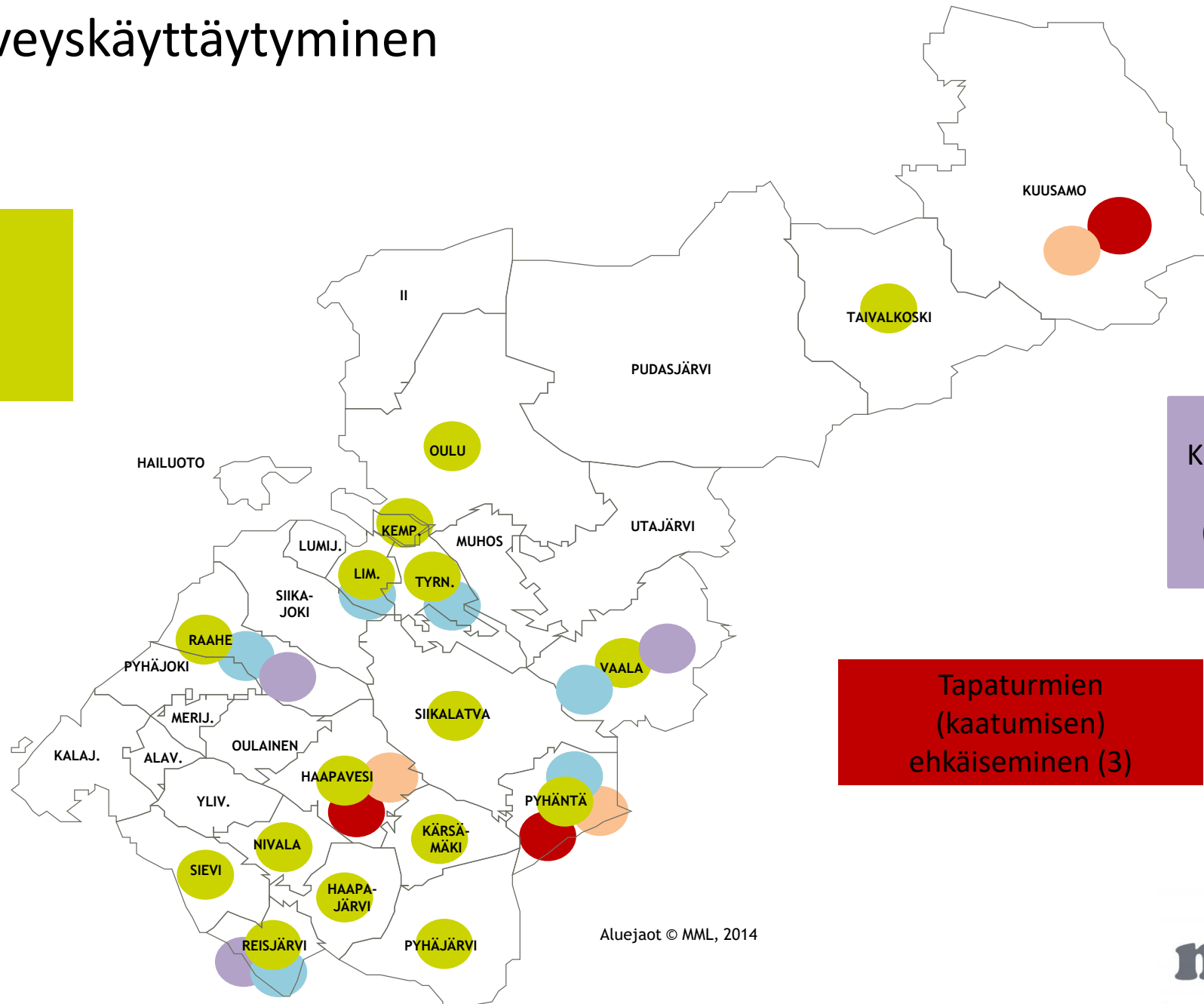
- Terveellisten elintapojen edistäminen
- Tupakoinnin vähentäminen
- Elintaparyhmät, elintapaohjaus (painon hallinta, ylipainon vähentäminen)
- Terveelliset ruokatottumukset
- Liikunta-aktiivisuuden lisääminen
- Päihteiden käytön vähentäminen ja riskien tiedostaminen



# Elintavat ja terveyskäyttäytyminen Ikäihmiset

Toimintakykyä edistävä  
liikunta/Toimintakyvyn  
tukeminen (16)

Terveyttä edistävä  
ravitseminen/Ravitsemus-  
tietouden lisääminen  
(6)



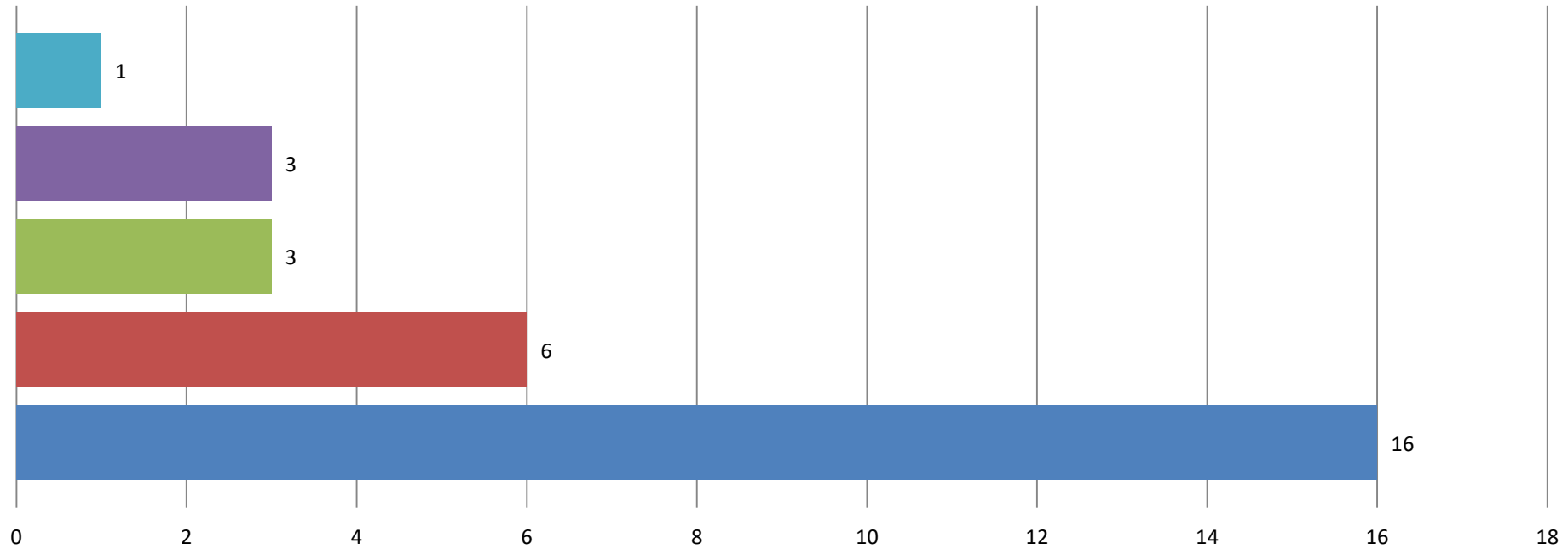
Päihteiden käytön  
vähentäminen ja  
riskien  
tiedostaminen (3)

Kotona pärjäämisen  
tukeminen  
(ateriapalvelu) (3)

Tapaturmien  
(kaatumisen)  
ehkäiseminen (3)

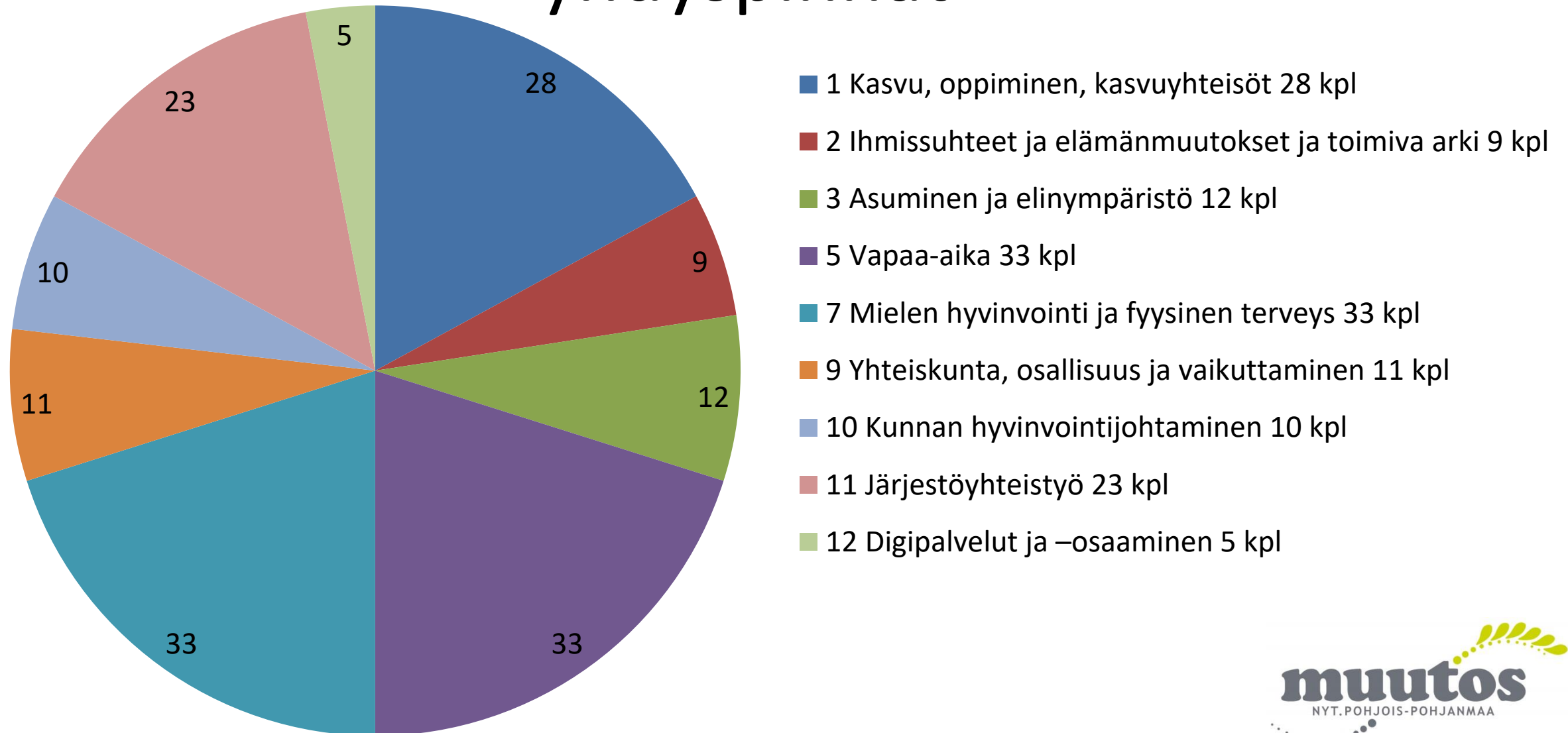
# IKÄIHMISET

## Ikäihmisten hyvinvoinnin edistäminen ja toimintakyvyn tukeminen



- Päihteet
- Tapaturmien ennaltaehkäisy (kaatumisen ehkäisy)
- Kotona pärjäämisen tukeminen (esim. ateriapalvelu)
- Terveellinen ravitsemus, ravitsemustietouden lisääminen
- Toimintakykyä ja terveyttä edistävä liikunta /toimintakyvyn tukeminen

# Elintavat ja terveyskäyttäytyminen, yhdyspinnat



# Teeman 6 TOP3-nostot: Elintavat ja terveyskäyttäytyminen

## Terveysliikunta ja liikunta-aktiivisuuden lisääminen

- Liikunta-asiat ovat hyvällä tolalla
- Lähes kaikissa kunnissa on hyvät suunnitelmat ylläpitää ja kehittää terveyttä edistävää liikuntaa kaiken ikäisille kuntalaisille

## Terveyttä edistävä ravitsemus

- Toimenpiteitä terveyttä edistävän ravitsemuksen kehittämiseksi tarvitaan
- Kuntalaisilla tulisi olla mahdollisuus saada asiantuntevaa ravitsemusohjausta

## Muut elintavat

- Ehkäisevä päihdetyö kaipaa lisää näkyvyyttä ja toimenpiteitä samoin seksuaaliterveyden edistäminen
- Elintaparyhmätoimintaa on suositeltavaa kehittää edelleen

Lisätietoja:

Leea Järvi, leea.jarvi(a)ppshp.fi