Sosial- og helsedirektoratet

St.meld. nr. 16 (2002-2003): Resept for et sunnere Norge

Oppfølgingstiltak for et fysisk aktivt samfunn



Nina Strand Ølnes
Rådgiver, avdeling fysisk aktivtiet

Avd. for fysisk aktivitet

Hovedmål

- Bedre helsen i befolkningen gjennom økt fysisk aktivitet



Delmål:

- Påvirke rammevilkårene for økt fysisk aktivitet
- Bidra til at befolkningen får økt innsikt i betydningen av fysisk aktivitet

Disposisjon

- Utfordringer
- Anbefalinger for fysisk aktivitet
- Handlingsplan for fysisk aktivitet
- Fysisk aktivitet og måltider i skolen
- Tilskuddsordning frivillige organisasjoner

Disposisjon

- **Utfordringer**
- Anbefalinger for fysisk aktivitet
- Handlingsplan for fysisk aktivitet
- Fysisk aktivitet og måltider i skolen
- Tilskuddsordning frivillige organisasjoner



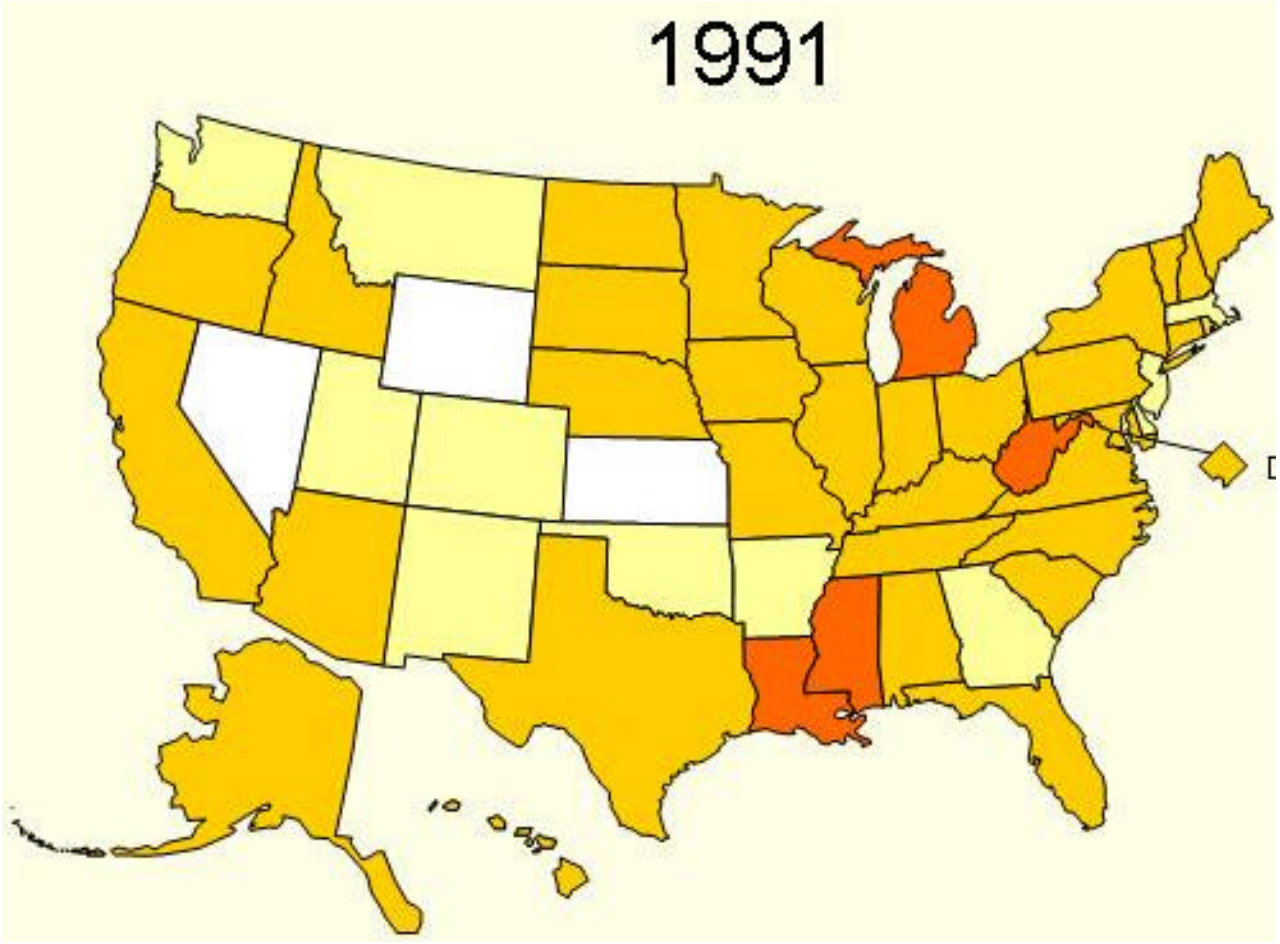
”Fysisk inaktivitet er i ferd med å bli framtidens store helseproblem” WHO, 2002

- Over 50 % av den voksne befolkning har for lavt aktivitetsnivå i forhold til gjeldende anbefalinger
- 25-75% av barna er mindre mindre aktive enn gjeldende anbefalinger

Befolkningen har økt i vekt

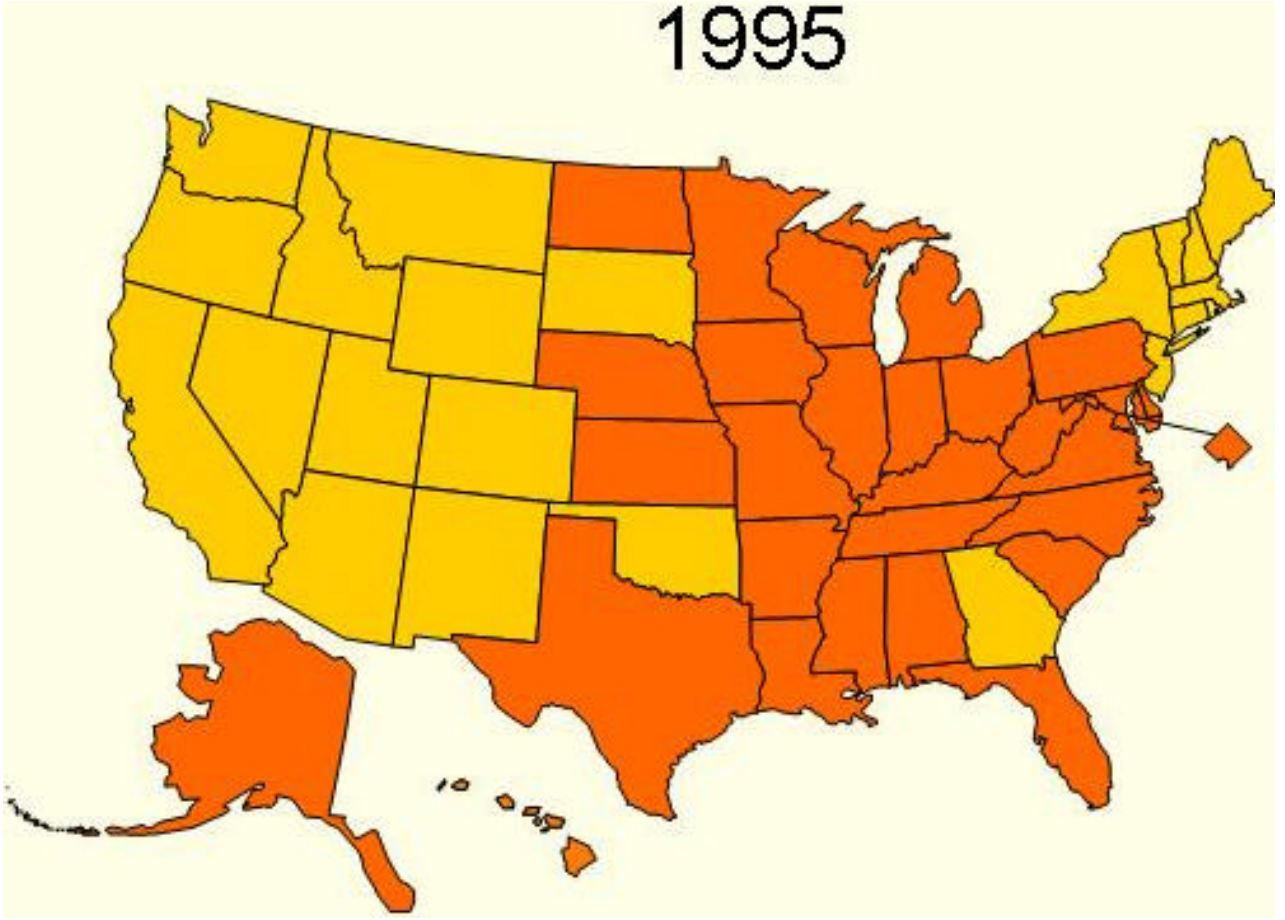
- 9 og 15 åringer i Oslo har økt med ca 3 kg siste 25 år
- Vernepliktige har økt med 3,2 kg fra 1983-1997
- Voksne menn har økt i vekt med 9,1 kg siste 30 år
- Voksne kvinner har økt i vekt med 3,7 kg siste 30 år

Changes in Prevalence of Adult Obesity



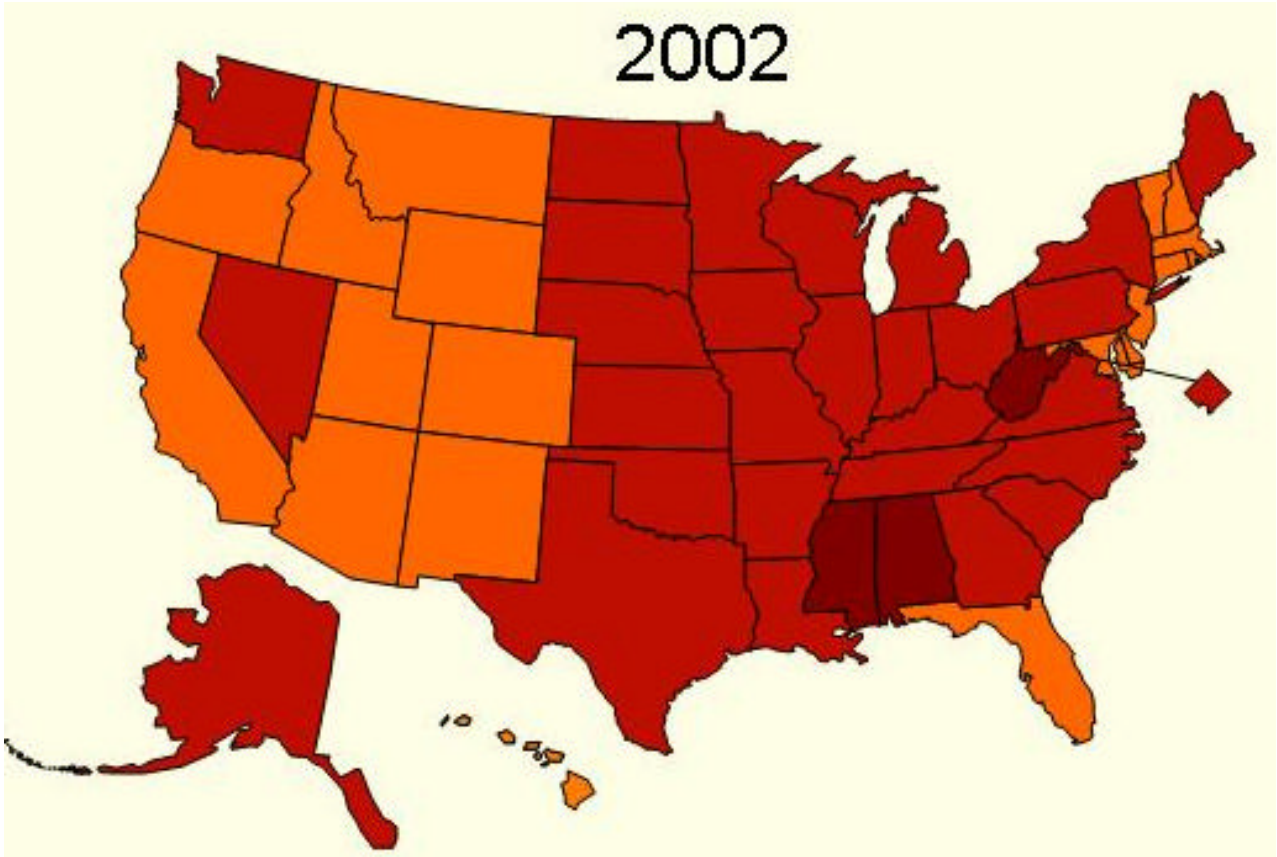
ote: Data are for ages 18 years and over, based on self-reported weight
d height via telephone interview. Obesity is defined as BMI >= 30.0.
ource: Behavioral Risk Factor Surveillance System, NCCDPHP, CDC.

Changes in Prevalence of Adult Obesity



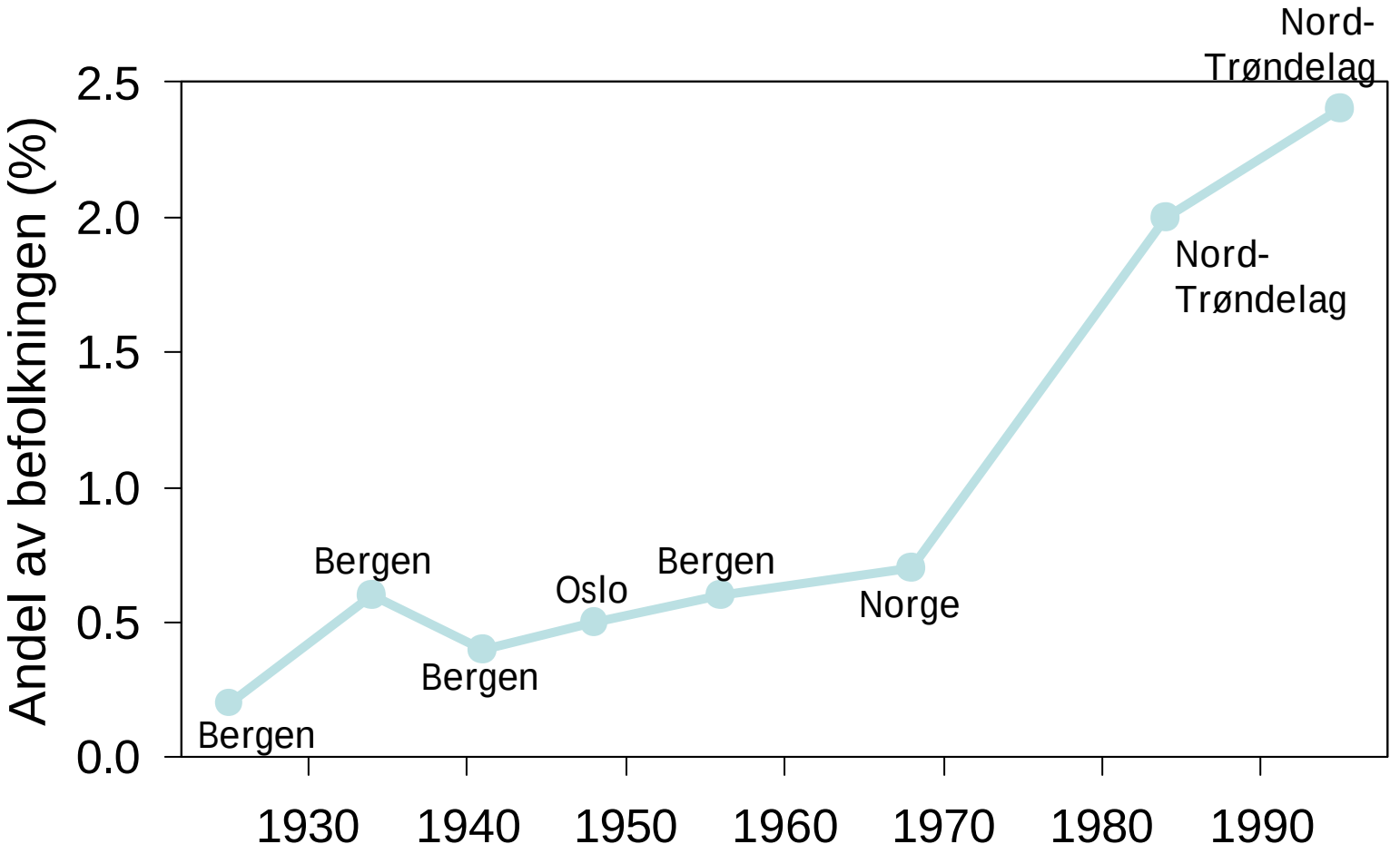
ote: Data are for ages 18 years and over, based on self-reported weight
d height via telephone interview. Obesity is defined as BMI >= 30.0.
ource: Behavioral Risk Factor Surveillance System, NCCDPHP, CDC.

Changes in Prevalence of Adult Obesity



ote: Data are for ages 18 years and over, based on self-reported weight
d height via telephone interview. Obesity is defined as BMI >= 30.0.
ource: Behavioral Risk Factor Surveillance System, NCCDPHP, CDC.

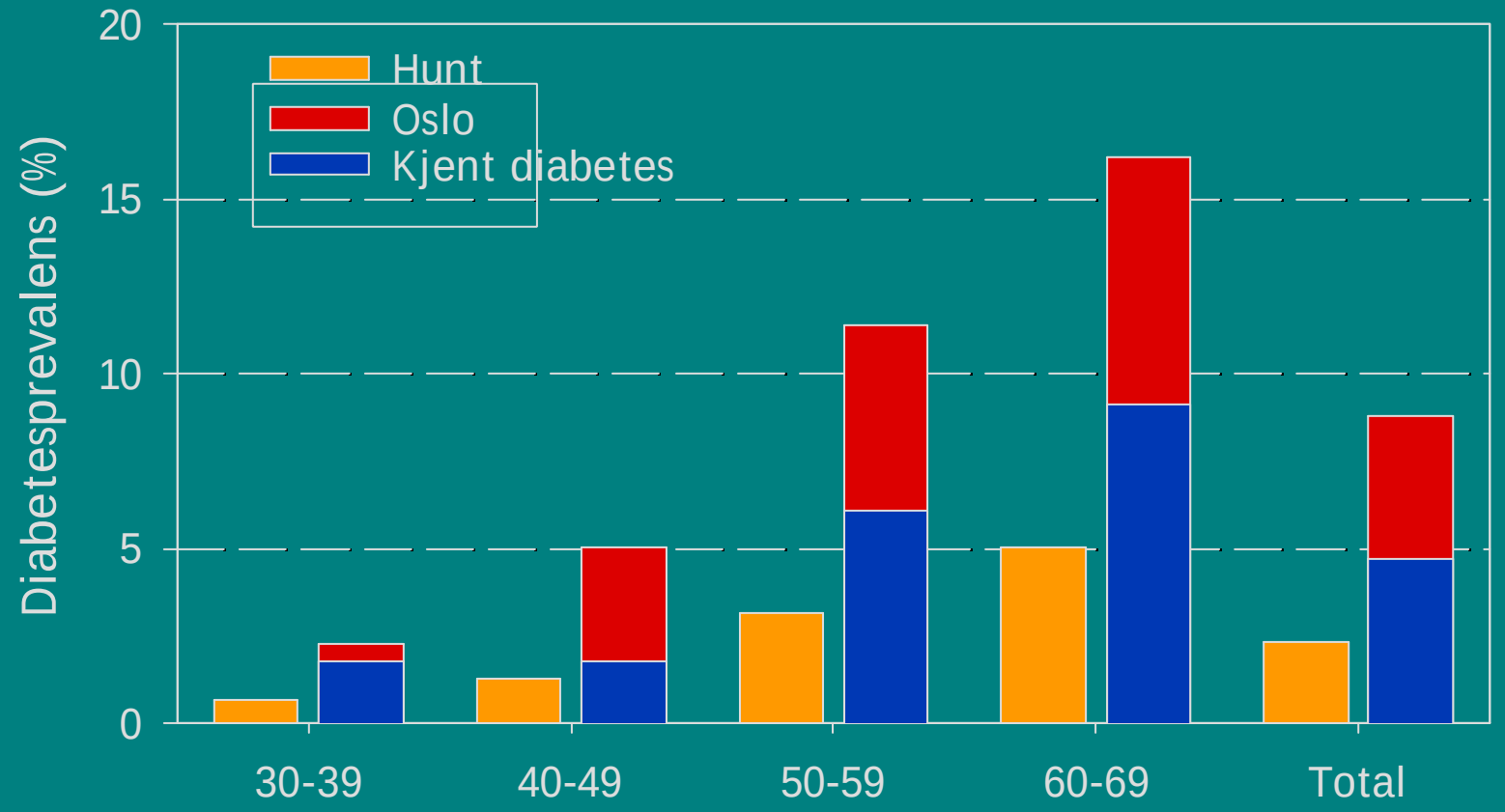
Diabetes



| Midthjell, 1999

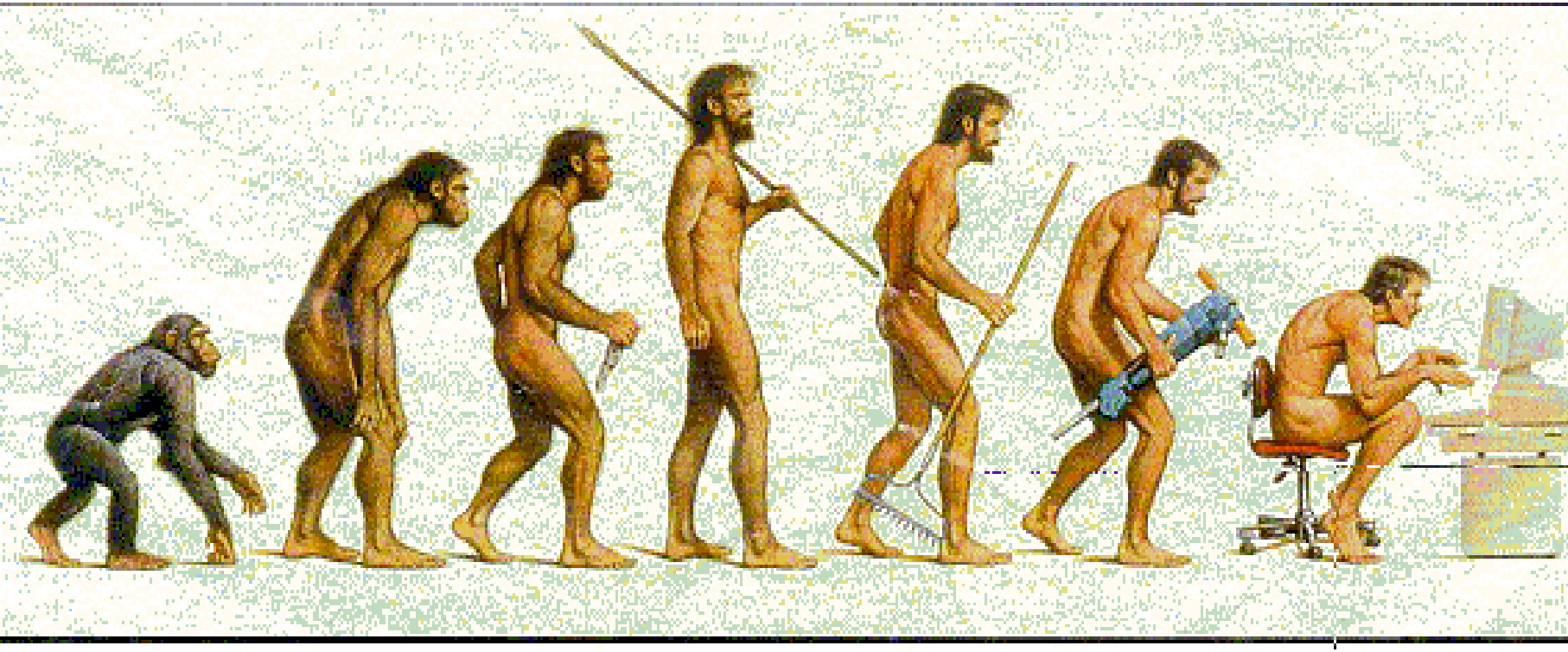
Diabetes

– *vestlig bakgrunn (40-59 år)*



| Jenum, Wiegels, Larsen, Bahr R & Birkeland. 4th Nordic obesity meeting,

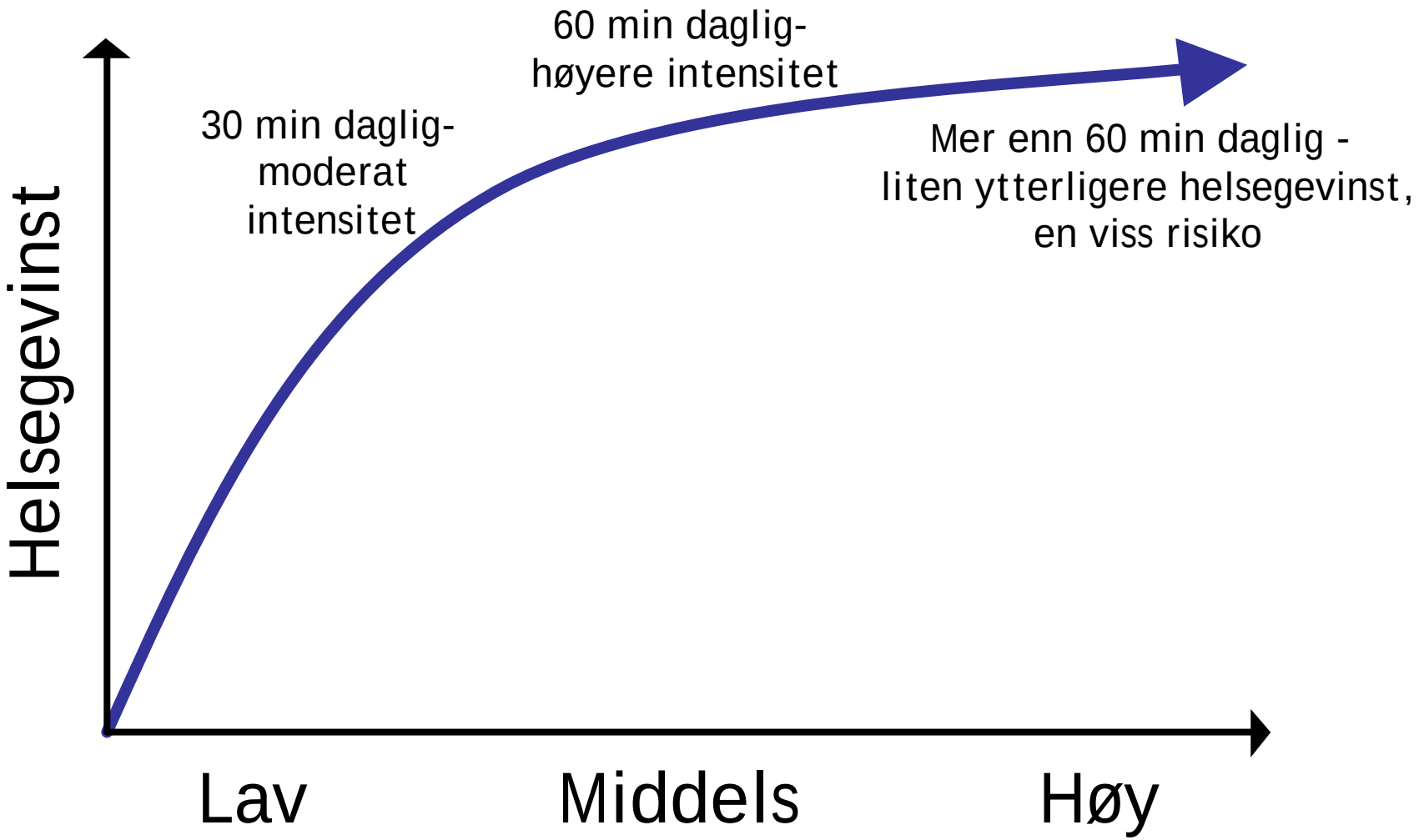
Daglige krav til fysisk aktivitet har gått ned



Disposisjon

- Utfordringer
- **Anbefalinger for fysisk aktivitet**
- Handlingsplan for fysisk aktivitet
- Fysisk aktivitet og måltider i skolen
- Tilskuddsordning frivillige organisasjoner

Hvor mye aktivitet skal til?



| D Nieman. ACSM's Health & Fitness Journal 2: 30-34

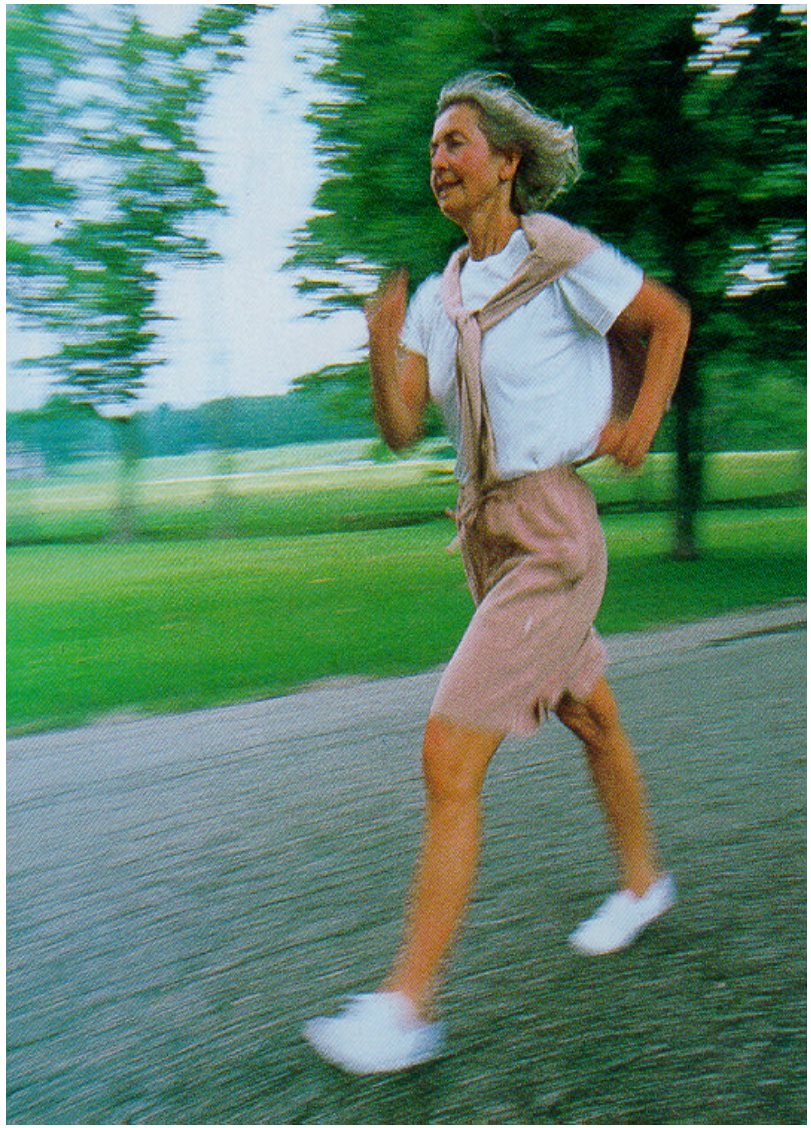
Anbefalinger

For inaktive voksne:

- Fokus på moderat intensitet
  - Beste eksempel: Rask gange
- 30 min/dag
- Aktiviteten kan deles opp i bolker av 5-10 min varighet

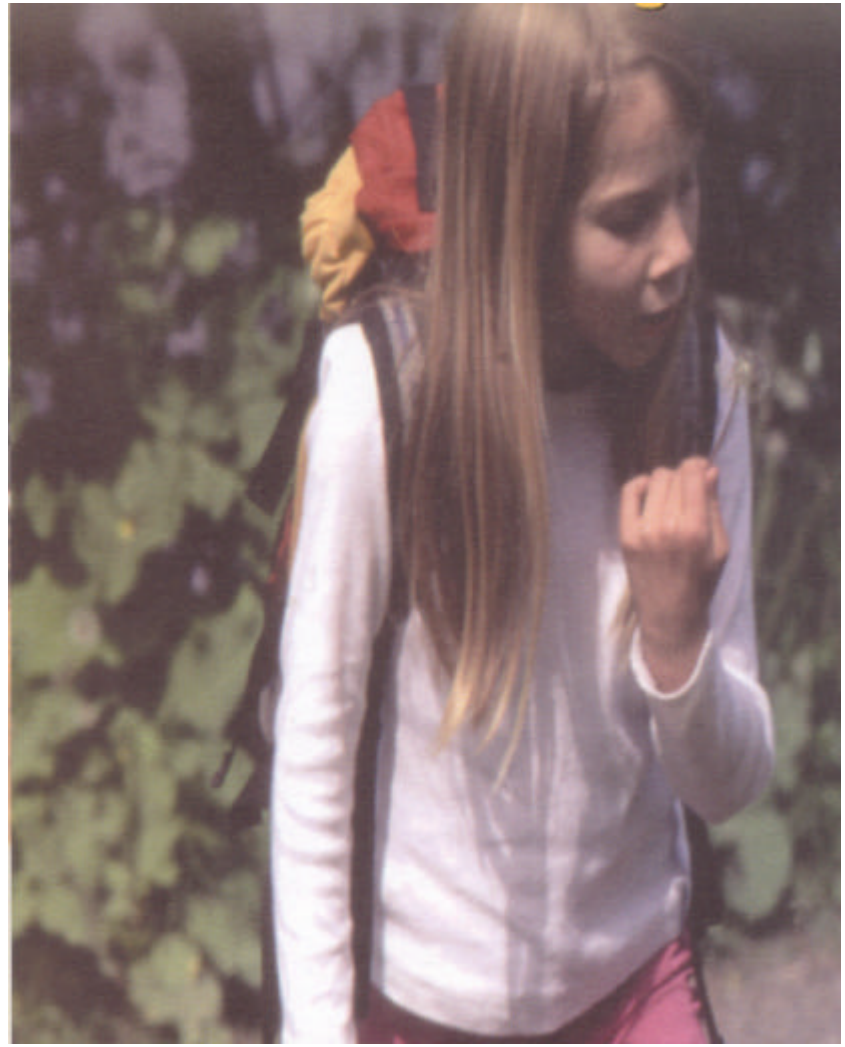
For moderat aktive voksne:

- Økt intensitet eller varighet gir ytterligere helsegevinst



Anbefalinger

- Alle barn og unge bør være fysisk aktive minst 1time hver dag!



Disposisjon

- Utfordringer
- Anbefalinger for fysisk aktivitet
- **Handlingsplan for fysisk aktivitet**
- Fysisk aktivitet og måltider i skolen
- Tilskuddsordning frivillige organisasjoner

Folkehelsemålene



Flere leveår med god helse

Redusere helseforskjeller



St. meld. 39 (2000-2001) Friluftsliv.

Ein veg til høgare livskvalitet

”alle skal gis mulighet til å drive friluftsliv som helsefremmende, trivselsfremmende og miljøvennelig aktivitet i nærmiljøet og naturen forøvrig”

Prosess

- Oppstart februar 2004
- Ferdigstilles i løpet av 2004
- Gå over fem år i perioden 2004 – 2008

Rammer og føringer for arbeidet med handlingsplanen

- Understøtte de overordnede målene i folkehelsepolitikken om *flere leveår med god helse og reduserte helseforskjeller*
- Bygge på strategier og prinsipper som er nedfelt i St. meld. nr. 16 (2002-2003).
- Hovedvekten skal legges på primærforebygging og befolkningsrettede strategier
- Tiltaksutformingen skal være basert på erfaring og kunnskap om effektive tiltak samt på samfunnsøkonomiske vurderinger.

Hovedmål

- Bedre folkehelse gjennom økt fysisk aktivitet i befolkningen



Hovedmålgrupper

- Barn og ungdom
- Grupper som er for lite fysisk aktive og som faller utenfor de ordinære aktivitetstilbudene



Hovedstrategier

- Befolkningsrettede tiltak med vekt på primærforebygging
- Tiltak rettet mot risikogrupper
- Tiltak basert på er faring og kunnskap
- Sektorovergripende samarbeid, allianser og partnerskap for folkehelse

Innsats på flere samfunnsområder:

- Tiltak for å påvirke den enkeltes helseatferd og livsstil gjennom folkeopplysning og bedre veiledning i *helsetjenesten*
- Tiltak som gir lavterskeltilbud og gode muligheter for fysisk aktivitet i fritiden
- Tiltak på viktige arenaer som barnehage, skole og arbeidsplass

Innsats på flere samfunnsområder:

- Planlegging og tilrettelegging av fysiske omgivelser
  - som for eksempel aktivitetsanlegg og gang- og sykkelveganlegg, med sikte på å gjøre det lettere for enkeltmennesker å velge en aktiv livsstil.



Organisering av arbeidet

- Alle berørte departementer skal ha eierskap til både utformingen og gjennomføringen av handlingsplanen.
- Samtidig skal viktige aktører i gjennomføringen bli involvert i arbeidet på en måte som sikrer samhandling og dialog om utformingen av tiltakene.
- Ikke minst gjelder dette samarbeidet med frivillige organisasjoner.

Organisering

- Styringsgruppe
  - Ledes av HD – politisk rådgiver
  - AAD, BFD, HD, KKD, MD, SD, SOS; UFD, KRD
- Prosjektgruppe
  - Ledes av HD - folkehelseavdelingen
- Sekretariat
  - SHdir – avdeling fysisk aktivitet
- Referansegruppe

Referansegruppe

- Partene i arbeidslivet
- Norges idrettsforbund og Olympiske komite (NIF)
- Friluftslivets fellerorganisasjon (FRIFO)
- Friluftsrådenes landsforbund (FL)
- Samarbeidsorganet for fysisk aktivitet (SOFA)
- Funksjonshemmedes fellesorganisasjon (FFO)
- Landsrådet for Norges barne- og ungsomsorganisasjoner (LNU)
- Representant fra innvandrerorganisasajon
- Nasjonalt råd for fysisk aktivitet
- Statens seniorråd
- Landslaget for fysisk fostring i skolen (LFF)
- Foreldreutvalget for grunnskolen (FUG)
- Rikstrygdeverket (RTV)
- Kommunenes sentralforbund (KS)
- Norsk nettverk av helse og miljøkommuner
- Fylkeskommune representert ved Nordland FK

Disposisjon

- Utfordringer
- Anbefalinger for fysisk aktivitet
- Handlingsplan for fysisk aktivitet
- **Fysisk aktivitet og måltider i skolen**
- Tilskuddsordning frivillige organisasjoner

Fysisk aktivitet og måltider i skolen 2004-2006





Helsedepartementet og
Utdannings- og forskningsdepartementet

Kosthold, fysisk aktivitet og helse

- Regelmessig fysisk aktivitet og et riktig sammensatt kosthold med mye frukt og grønnsaker kan redusere forekomsten av:
  - Hjerte- og karsykdommer med 50%
  - Type 2 diabetes med nær 60%
  - Kreft med 30-40%
  - Overvekt

- Helsevaner i ung alder har betydning for vaner i voksen alder

Fysisk aktivitet og måltider i skolen

- Samarbeid mellom SHdir og LS
- Tilrettelegging for økt fysisk aktivitet og gode rammer for måltider i skolen
- Pilotprosjekt 2004-06 (12 mill. kr. fordelt på to år)
- Samarbeide med frivillige organisasjoner og lokale ressurser
- Evaluering av effekt og tiltak

Mål for prosjektet

Overordnet mål:

Økt fysisk aktivtet
og gode rammer for
måltider i skolen

Delmål

- Kartlegge kunnskap og erfaringer om eksisterende arbeid og spre disse underveis i prosjektet
- Bidra til utvikling av modeller for organisering av skolehverdagen som ivaretar fysisk aktivitet og måltider som en integrert del av skoledagen
- Gi råd og veiledning til skoleeier og skoler om hensiktsmessige modeller som har vist gode resultater

Mål for prosjektet

Overordnet mål:

Økt fysisk aktivtet
og gode rammer for
måltider i skolen

Delmål

- Kartlegge kunnskap og erfaringer om eksisterende arbeid og spre disse underveis i prosjektet
- Bidra til utvikling av modeller for organisering av skolehverdagen som ivaretar fysisk aktivitet og måltider som en integrert del av skoledagen
- Gi råd og veiledning til skoleeier og skoler om hensiktsmessige modeller som har vist gode resultater

Kriterier for deltagelse

Sosial- og helsedirektoratet

- Fysisk aktivitet og måltider er integrert/forankret i en helhetlig plan for miljø og læring i skolen
- Det tilrettelegges for at alle elever skal ha minst en times fysisk aktivitet hver dag
- Sosial- og helsedirektoratets anbefalte retningslinjer for skolemåltid følges
- Elevene involveres på en aktiv måte
- Foreldre/foresatte involveres
- Skolen deltar i vurderingsarbeidet av tiltaket og er representert på nettverkssamlinger

Status

- Totalt kr. 5 169 000 er delt til skoler, kommuner og fylker i hele landet

- 100 skoler fordelt på alle fylkene
  - 59 barneskoler hvorav 11 fådelte
  - 19 kombinerte barne- og ungdomsskoler, hvorav 3 fådelte
  - 22 ungdomskoler

Status

- Ulike fordelingsnøkler:
- Til fylker (2)
- Til kommuner (7)
- Til enkeltskoler

Friluftsliv i skolen

- Medarrangør - konferanse om friluftsliv i skolen i november



Disposisjon

- Utfordringer
- Anbefalinger for fysisk aktivitet
- Handlingsplan for fysisk aktivitet
- Fysisk aktivitet og måltider i skolen
- **Tilskuddsordning frivillige organisasjoner**

Tilskuddsordning fysisk aktivitet

”Tilskudd til helsefremmende og forebyggende tiltak”

- 10 millioner kroner
- Frivillige organisasjoner
- Stimulere til økt FA i befolkningen
- Prosjekter som stimulerer til økt fysisk aktivitet gjennom samarbeid mellom frivillige organisasjoner, og/eller mellom frivillige organisasjoner og offentlig sektor.

Tilskuddsordning fysisk aktivitet

- 567 søknader
- Total søknadssum kr. 77 113 000
- Saksgang
  - **søknadsfrist 1. april**
  - **slutten mai - ferdig vurdering av søknadene**
  - **1. uke juni - utsendelse av endelig svarbrev**

Sosial- og helsedirektoratet

Men fremfor alt, tab ikke lysten til at gå. Hver dag går jeg meg til mitt daglig velbefindende og fra enhver sykdom. Jeg har gått meg til mine beste tanker, og jeg kjenner ingen tanke så tung, at man ikke kan gå den av seg.



Søren Kierkegaard

Takk for oppmerksomheten

