



HEILSUEFLANDI samfélag

vellíðan fyrir alla



HEILSUEFLANDI
leikskóli



HEILSUEFLANDI
grunnskóli



HEILSUEFLANDI
framhaldsskóli



HEILSUEFLANDI
vinnustaður



HEILSUEFLING
eldri borgara



Heilsa og vellíðan

***Heilsa er líkamleg, andleg og félagsleg vellíðan
en ekki einungis það að vera laus við sjúkdóma og örorku.***

Alþjóða heilbrigðismálastofnunin (1948)

***Lýðheilsa felur í sér markvissar aðgerðir hins
opinbera og annarra sem miða að því að bæta
heilsu, líðan og lífsgæði þjóða og þjóðfélagshópa.***

WHO, Health promotion glossary (1998)



Heilsueflandi samfélag – heildarsýn

Heilsa og líðan ræðst af samspili einstaklinga og þeirra nánasta umhverfis og aðstæðna.

Meginmarkmið
Styðja samfélög til að vinna markvisst að því að skapa umhverfi og aðstæður sem stuðla að heilbrigðum lífnaðarháttum, heilsu og vellíðan allra.



→ Forgangsraða fjármagni og öðrum aðföngum í aðgerðir sbr. meginmarkmið.

Áhrifaþættir heilbrigðis og vellíðanar, Dahlgren og Whitehead (1991), aðlöguð útgáfa Embættis landlæknis 2019 (3.0).

Heilsueflandi samfélag – heildarsýn

Heilsa og líðan ræðst af samspili einstaklinga og þeirra nánasta umhverfis og aðstæðna.

Meginmarkmið

Styðja samfélög til að vinna markvisst að því að skapa umhverfi og aðstæður sem stuðla að heilbrigðum lífnaðarháttum, heilsu og vellíðan allra.



7 gátlistar HSAM

1. Markvisst Lhstarf (= skipulag og vinnulag)
2. Hornsteinar heilsu (rauði boginn, stóra myndin) Og síðan lykilkættir í umhverfi og aðstæðum sem má vinna með til að stuðla að vellíðan með...
3. Geðrækt
4. Hreyfing og útivera
5. Holt mataræði
6. Án tóbaks, áfengis
7. Án ofbeldis og slysa

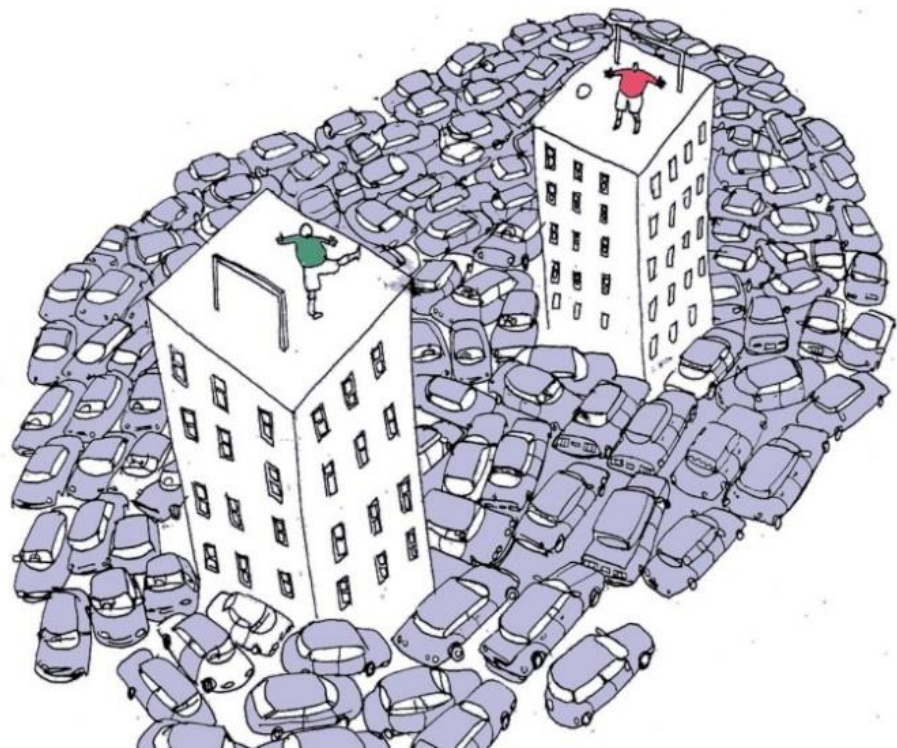


→ Forgangsraða fjármagni og öðrum aðföngum í aðgerðir sbr. meginmarkmið.

Áhrifaþættir heilbrigðis og vellíðanar, Dahlgren og Whitehead (1991), aðlöguð útgáfa Embættis landlæknis 2019 (3.0).

„Lýðheilsa er á endanum spurning um í hvers konar samfélagi við viljum búa.“

Agren, G. (2003). *Sweden's new public health policy: National Public Health Objectives for Sweden.*



HEILSUEFLANDI SAMFÉLAG

Reykjanesbær

velliðan fyrir alla



Heilsuefning (e. health promotion)

Embætti landlæknis

- Heilsuefning er ferli sem gerir fólki kleift að hafa aukin áhrif á heilsu sína og bæta hana.

(WHO, 1986)

- **Í heilsuefningarstarfi er markvisst unnið með áhrifaþætti heilbrigðis og vellíðanar** (= regnbogann).

- **Holla valið þarf að vera eins auðvelt og eftirsóknarvert og mögulegt er þar sem fólk býr, starfar og leikur sér (óháð m.a. aldri, kyni eða félagslegri stöðu) ásamt því að spornað er gegn síður hollari valkostum.**



Leiðarljós Heilsueflandi samfélags

- **Virk þátttaka samfélagsins** í heild, þ.m.t. hagsmunaaðila úr öllum geirum.
- Starfið byggir á **bestu þekkingu og reynslu** á hverjum tíma.
- Valda ekki skaða (DO NO HARM)
- **Jöfnuður** í heilsu með almennum aðgerðum og aðgerðum sem taka tillit til þarfa viðkvæmra hópa.
- **Sjálfbærni**, starf og árangur til lengri tíma litið.

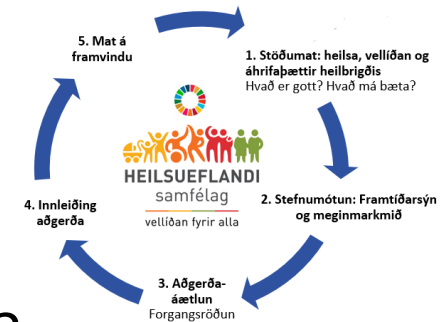


HSAM starfið í sinni einföldustu mynd

Embætti landlæknis

Samanber hringinn (Markvisst lýðheilsustarf):

- Mynda stýrihóp – fá lykilaðila að borðinu
 - Hvað vitum við um andlega, líkamlega og/eða félagslega líðan íbúa?
 - Hvað vitum við um lifnaðarhætti íbúa (allur aldur – undirhópar)?Nota niðurstöður kannana ef til staðar, samtöl við lykilaðila og aðra íbúa?
- Hvaða aðstaða, þjónusta og starf er þegar í boði fyrir mismunandi hópa (hér má nota gátlistana til að hjálpa sér)?



Heilsa og velliðan íbúanna okkar:

1) Hvað er gott? 2) Hvað má bæta?

Það sem er mælt hefur áhrif á það sem er gert..

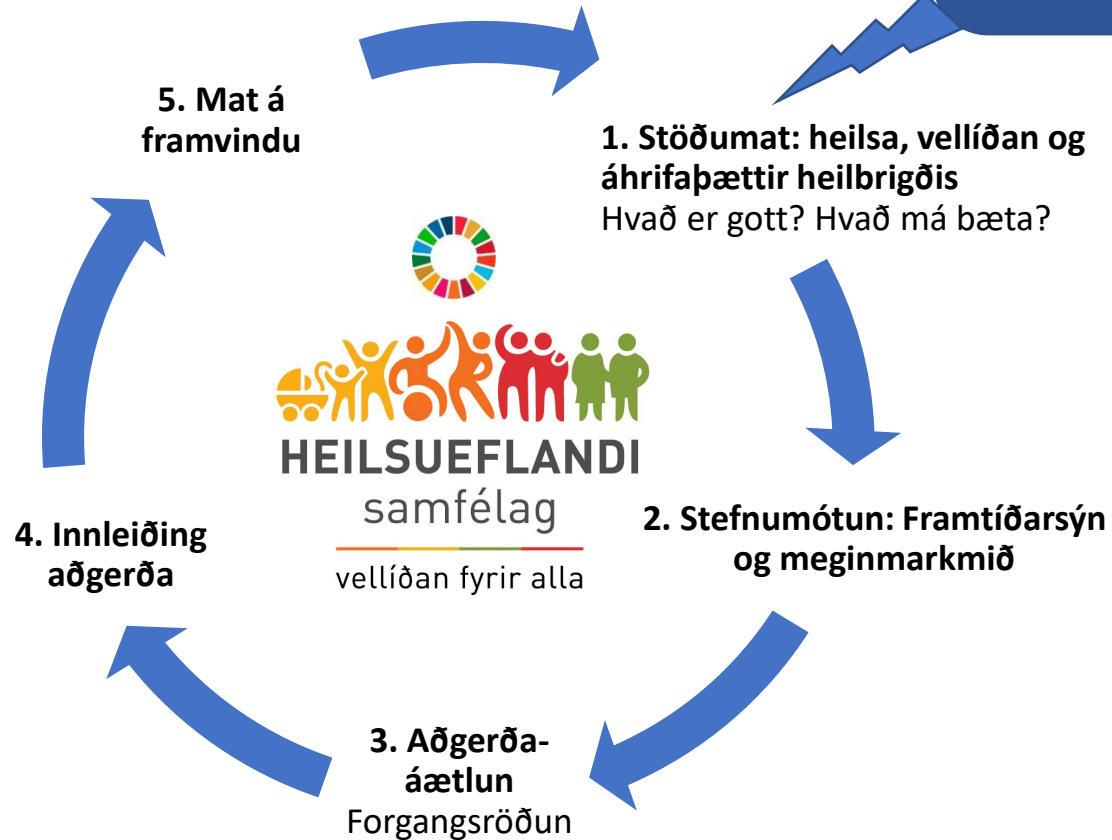
...if you don't measure the right thing,
you don't do the right thing." Joseph Stiglitz, 2009



Markvisst lýðheilsustarf í sveitarfélögum

Umgjörð um markvisst HSAM-starf

- Bæjar-/sveitarstjórn - stjórnarsýslan
- **Stýrihópur**
– **tengiliður/verkefnastjóri HSAM**
- Tengiliðir Heilsueflandi skóla og vinnustaða, ef við á.
- Aðkoma annarra hagaðila – aðrir hópar



Gefa sér þann tíma sem þarf í þessa vinnu og halda samhlíða áfram því góða starfi sem er þegar í gangi 😊

1. Stöðumat/þarfagreining

a) **Lifnaðarhættir, andleg, líkamleg og félagsleg heilsa og líðan (guli og hvíti boginn).**

Lýðheilsuvísar, aðrir mælikvarðar og gögn s.s. eigin gögn og þekking innan samfélags.

b) **Umhverfi og aðstæður sem stuðla að lið a)** (appelsínuguli, rauði og græni boginn)
Heilsueflandi.is kerfið - gátlistarnir

c) **Víðtækara samráð s.s. fókushópar, spurningalistar til íbúa, íbúafundir**



Lýðheilsuvísun er ætlað að.....

- auka skilning á málefnum tengdum heilsu í nærumhverfi fólks og hvetja til frekari „athugana“ fremur en að vera beinlínis notaðir sem árangurs-/frammistöðu mælikvarðar
- þær upplýsingar sem lýðheilsuvísar veita þarf að túlka með viðeigandi nærsamfélag í huga
- lýðheilsuvísir getur verið hærri eða lægri í einu samfélagi samanborið við annað en það þarf þekkingu á samfélaginu til að túlka mismuninn





Einblöðungar fyrir hvert umdæmi og fjölmennustu sveitarfélögin

Embætti landlæknis

Suðurnes

LÝÐHEILSUVÍSAM 2024

- Sveitarfélagið er marktækt frábrugðið landinu öllu
- Sveitarfélagið er ekki marktækt frábrugðið landinu öllu
- Ekki prófað fyrir marktækt þar sem mæling byggir á þýðisgögnum
- Landið allt
- Dreifing heilbrigðisumdæmanna sjö



Lýðheilsuvísir	Ár	Heilbr- umdæmi	Ísland	Eining	Suðurnes
1 Íbúafjöldi	2023	30.933	383.726	Fjöldi	
2 Íbúafjöldi (fjölgun/fækkun)	2018-23	16,9	9,8	%	
3 Íbúar ≥ 80 ára	2023	2,3	3,6	%	
4 Innflytjendur	2023	32,7	20,9	%	
5 Háskólamenntaðir	2023	21,2	42,5	%	
6 Fjárhagsferiðleikar fullorðinna	2023	26,0	19,4	%	
7 Fæðingartíðni	2019-23	49,2	50,2	Á 1.000	
8 Örytkjar	2023	11,2	9,4	%	
9 Hamingja fullorðinna	2023	54,2	54,5	%	
10 Utangarðs í skóla (8.-10. b.)	2024	19,5	15,9	%	
11 Einmanaleiki ungs fólks (18-34 ára)	2023	27,9	18,6	%	
12 Einmanaleiki (8.-10. b.)	2024	13,3	11,3	%	
13 Kvæð (7. b.)	2024	11,4	12,7	%	
14 Hreyfing samkvæmt ráðleggingum (10. b.)	2024	16,8	17,9	%	
15 Virkur ferðamáti í skóla (4. b.)	2023-24	40,3	50,3	%	
16 Hreyfing samkvæmt ráðleggingum, fullorðinir	2023	65,2	70,5	%	
17 Kyrseta fullorðinna	2022	38,7	50,1	%	
18 D-vítamin (1.b.)	2023-24	45,7	50,8	%	
19 Orkudrykkjaneysla ungs fólks (18-34 ára)	2023	40,0	23,6	%	
20 Neysla á rauðu kjöti, fullorðinir	2022	15,2	15,6	%	
21 Reykingar fullorðinna	2023	6,1	5,7	%	
22 Nikotínþúfa notkun ungs fólks (18-34 ára)	2023	35,7	25,1	%	
23 Prófað níkotínþúfa (10.b.)	2024	22,8	16,3	%	
24 Övunardrykkja (10. b.)	2024	3,8	4,6	%	
25 Áhættudrykkja fullorðinna	2023	21,0	23,4	%	
26 Öfubeldi um ævina, fullorðinir	2022	27,5	31,5	%	
27 Líkamleg heilsa samleg/félag, fullorðinir	2023	46,8	40,9	%	
28 Andleg heilsa samleg/félag, fullorðinir	2023	39,4	33,4	%	
29 Heilsugæsluheimsóknir vegna geð- og atferliss	2023	26,4	18,3	Á 100	
30 Geðþáknisheimsóknir	2023	6,2	8,7	Á 100	
31 Punglindislyfjanoftun < 18 ára	2023	43,3	34,4	DÞD	
32 Blöðfúlaþækkandi lyf	2023	103,2	103,2	DÞD	
33 Blöðyskurslækkandi lyf, önnur en insúlín	2023	73,5	64,1	DÞD	
34 Háþrýstingulækkandi lyf	2023	301	275	DÞD	
35 Ótímabær dauðsföll vfangvinnra sjúkdöma	2019-23	9,9	8,2	Líkur (%)	
36 Skimun fyrir legghálskrabbameini	2023	53,0	61,5	%	
37 Skimun fyrir brjóstkrabbameini	2023	42,4	56,0	%	
38 Bölusetningar barna, 4 ára	2023	82,6	84,4	%	
39 Inflúensubólusetning ≥ 60 ára	2023-24	35,2	49,4	%	
40 Sýklalyfjávísanir	2023	642,7	619,3	Á 1.000	
41 Sýklalyfjávísanir < 5 ára	2023	1164,89	1041,12	Á 1.000	
42 Sliptigt	2022	10,94	11,63	%	
43 Líðskiptaaðgerðir á mjóðm	2019-23	211,4	218,2	Á 100.000	
44 Líðskiptaaðgerðir á hné	2019-23	238,4	231,5	Á 100.000	

Skýringar

1. Hagst 2. Hagst 3. Hagst 4. Hagst 5. Hagst 25-74 ára 6. Víðkun. Frelsi/mjölgernt að ná endum saman 7. Fu. Lífandi í barni í 1.000 konur 15-49 ára 8. TR. 75% örorku-efla endurmat 15-66 ára 9. Víðkun. 8-10 á harnagangsvörðum (1-10) 10. ÍE. Utangarðs í skóla 11. Víðkun. Fínna vörðing og fyrir einnannsókn 12. ÍE. Örn/Ífar einnanna 13. ÍE. Úm dagl. 14. 8 mín 14. ÍE/HBSC. Dagl 15. ÍE. Ganga/höla daginn sem spurt var 16. Víðkun. Blátt. Hreyf. ≥ 150 mín á viku 17. Víðkun. Kyrseta/vitnað af mestu leyti sem ekki brefist lánari áreynsla 18. ÍE. Ljós/D-vítamin tekið daginn sem spurt var 19. Víðkun. Örnútr á dagl 20. HBL. 2 á viku 21. Víðkun. Dagl 22. Víðkun. Dagl 23. ÍE/HBSC. Prófáð 24. ÍE. 2 x í sl. mín 25. Víðkun. AUDIT-C samantöl 26. HBL. Bættur/Íslant og/efna lyfjastofn/öfubeldi um ævina 27. Víðkun 28. Víðkun 29. Sk. ÍD-10. F10-F49. F90-F99 30. Sl. 33. Legg. ATC: N06A. Aldurst 32. Legg. ATC: C10. Aldurst 34. Legg. ATC: C02, C03, C07, C08, C09. Aldurst 35. Dma. ÍD-10-100-199. C00-C97. E10-E14. J00-J06. J08-09 Á 36. Slím. Úpp. mæling 40-74 ára 37. Slím. Úpp. mæling 40-74 ára 38. Ból. Úpp. árg. 2022. eTAF 39. Ból. Úpp. ≥ 60 ára 40. Legg. ATC: J01. Aldurst 41. HBL. Stígttt um ævina greint af lækni 43. Vöð. NCSF-01. NPS1. NPS2. Aldurst 44. Vöð. NCSF-01. NPS1. NPS2. Aldurst

Marktækt er miðað við 95% árangursmörk (p=0,05).

Aldurstöðun (Áldurst) er miðað við meðalmannstöðun á Íslandi árið 2014. Tölur sem stóðuð hafa verið á þessum hátt er stúlur sem stóðu með fjögur hálfrum af aldurstæfningu viðgáðri svæði vaxi síu sama og í staðhæfðinu (meðalmannstöðun á Íslandi árið 2014).

DÞD: Skýringardagstærur fyrir hverja 1.000 blóð á dag (DDD/1.000 blóð á dag).

Ólga: Blöðugæsla (Bl), Blöðugæsla (Bl), Blöðugæsla (Bl), Blöðugæsla (Bl), Blöðugæsla (Bl), Blöðugæsla (Bl), Blöðugæsla (Bl), Blöðugæsla (Bl), Blöðugæsla (Bl), Blöðugæsla (Bl).

Bandtækt (-) í stað talna í gögnum er til merka um að útreikningar leggi ekki fyrir.

Ógætt 20. september 2024

Héimil er að nota lýðheilsuvísu, sé heimilur þessi

Reykjanesbær

LÝÐHEILSUVÍSAM 2024

- Sveitarfélagið er marktækt frábrugðið landinu öllu
- Sveitarfélagið er ekki marktækt frábrugðið landinu öllu
- Ekki prófað fyrir marktækt þar sem mæling byggir á þýðisgögnum
- Gildi fyrir heilbrigðisumdæmi sveitarfélags, marktækt ekki tilgreind
- Landið allt
- Dreifing heilbrigðisumdæmanna sjö



island.is/lydheilsuvisar

Lýðheilsuvísir	Ár	Sveitar- félag	Heilbr- umdæmi	Ísland	Eining	Reykjanesbær
1 Íbúafjöldi	2023	21.957	30.933	383.726	Fjöldi	
2 Íbúafjöldi (fjölgun/fækkun)	2018-23	19,3	16,9	9,8	%	
3 Íbúar ≥ 80 ára	2023	2,3	2,3	3,6	%	
4 Innflytjendur	2023	35,5	32,7	20,9	%	
5 Háskólamenntaðir	2023	22,6	21,2	42,5	%	
6 Fjárhagsferiðleikar fullorðinna	2023	27,8	26,0	19,4	%	
7 Fæðingartíðni	2019-23	49,2	49,2	50,2	Á 1.000	
8 Örytkjar	2023	10,6	11,2	9,4	%	
9 Hamingja fullorðinna	2023	51,0	54,2	54,5	%	
10 Utangarðs í skóla (8.-10. b.)	2024	18,8	19,5	15,9	%	
11 Einmanaleiki ungs fólks (18-34 ára)	2023	34,8	27,9	18,6	%	
12 Einmanaleiki (8.-10. b.)	2024	12,8	13,3	11,3	%	
13 Kvæð (7. b.)	2024	13,0	11,4	12,7	%	
14 Hreyfing samkvæmt ráðleggingum (10. b.)	2024	18,0	16,8	17,9	%	
15 Virkur ferðamáti í skóla (4. b.)	2023-24	39,2	40,3	50,3	%	
16 Hreyfing samkvæmt ráðleggingum, fullorðinir	2023	68,3	65,2	70,5	%	
17 Kyrseta fullorðinna	2022	40,6	38,7	50,1	%	
18 D-vítamin (1.b.)	2023-24	51,6	45,7	50,8	%	
19 Orkudrykkjaneysla ungs fólks (18-34 ára)	2023	42,0	40,0	23,6	%	
20 Neysla á rauðu kjöti, fullorðinir	2022	14,5	15,2	15,6	%	
21 Reykingar fullorðinna	2023	6,0	6,1	5,7	%	
22 Nikotínþúfa notkun ungs fólks (18-34 ára)	2023	33,9	25,7	25,1	%	
23 Prófað níkotínþúfa (10.b.)	2024	21,1	22,8	16,3	%	
24 Övunardrykkja (10. b.)	2024	4,9	3,8	4,6	%	
25 Áhættudrykkja fullorðinna	2023	20,5	21,0	23,4	%	
26 Öfubeldi um ævina, fullorðinir	2022	27,3	27,5	31,5	%	
27 Líkamleg heilsa samleg/félag, fullorðinir	2023	47,6	46,8	40,9	%	
28 Andleg heilsa samleg/félag, fullorðinir	2023	41,4	39,4	33,4	%	
29 Heilsugæsluheimsóknir vegna geð- og atferliss	2023	26,2	26,4	18,3	Á 100	
30 Geðþáknisheimsóknir	2023	5,7	6,2	8,7	Á 100	
31 Punglindislyfjanoftun < 18 ára	2023	37,7	43,3	34,4	DÞD	
32 Blöðfúlaþækkandi lyf	2023	99,0	103,2	103,2	DÞD	
33 Blöðyskurslækkandi lyf, önnur en insúlín	2023	67,8	73,5	64,1	DÞD	
34 Háþrýstingulækkandi lyf	2023	295	301	275	DÞD	
35 Ótímabær dauðsföll vfangvinnra sjúkdöma	2019-23	9,3	9,9	8	Líkur (%)	
36 Skimun fyrir legghálskrabbameini	2023	52,4	53,0	61,5	%	
37 Skimun fyrir brjóstkrabbameini	2023	42,9	42,4	56,0	%	
38 Bölusetningar barna, 4 ára	2023	-	82,6	84,4	%	
39 Inflúensubólusetning ≥ 60 ára	2023-24	-	35,2	49,4	%	
40 Sýklalyfjávísanir	2023	639,5	642,7	619,3	Á 1.000	
41 Sýklalyfjávísanir < 5 ára	2023	1181,21	1164,89	1041,12	Á 1.000	
42 Sliptigt	2022	10,86	10,94	11,63	%	
43 Líðskiptaaðgerðir á mjóðm	2019-23	226,0	211,4	218,2	Á 100.000	
44 Líðskiptaaðgerðir á hné	2019-23	254,4	238,4	231,5	Á 100.000	

Skýringar

1. Hagst 2. Hagst 3. Hagst 4. Hagst 5. Hagst 25-74 ára 6. Víðkun. Frelsi/mjölgernt að ná endum saman 7. Fu. Lífandi í barni í 1.000 konur 15-49 ára 8. TR. 75% örorku-efla endurmat 15-66 ára 9. Víðkun. 8-10 á harnagangsvörðum (1-10) 10. ÍE. Utangarðs í skóla 11. Víðkun. Fínna vörðing og fyrir einnannsókn 12. ÍE. Örn/Ífar einnanna 13. ÍE. Úm dagl. 14. 8 mín 14. ÍE/HBSC. Dagl 15. ÍE. Ganga/höla daginn sem spurt var 16. Víðkun. Blátt. Hreyf. ≥ 150 mín á viku 17. HBL. Kyrseta/vitnað af mestu leyti sem ekki brefist lánari áreynsla 18. ÍE. Ljós/D-vítamin tekið daginn sem spurt var 19. Víðkun. Örnútr á dagl 20. HBL. 2 á viku 21. Víðkun. Dagl 22. Víðkun. Dagl 23. ÍE/HBSC. Prófáð 24. ÍE. 2 x í sl. mín 25. Víðkun. AUDIT-C samantöl 26. HBL. Bættur/Íslant og/efna lyfjastofn/öfubeldi um ævina 27. Víðkun 28. Víðkun 29. Sk. ÍD-10. F10-F49. F90-F99 30. Sl. 33. Legg. ATC: N06A. Aldurst 32. Legg. ATC: C10. Aldurst 34. Legg. ATC: C02, C03, C07, C08, C09. Aldurst 35. Dma. ÍD-10-100-199. C00-C97. E10-E14. J00-J06. J08-09 Á 36. Slím. Úpp. mæling 21-64 ára 37. Slím. Úpp. mæling 40-74 ára 38. Ból. Úpp. árg. 2022. eTAF 39. Ból. Úpp. ≥ 60 ára 40. Legg. ATC: J01. Aldurst 41. HBL. Stígttt um ævina greint af lækni 43. Vöð. NCSF-01. NPS1. NPS2. Aldurst 44. Vöð. NCSF-01. NPS1. NPS2. Aldurst

Marktækt er miðað við 95% árangursmörk (p=0,05).

Aldurstöðun (Áldurst) er miðað við meðalmannstöðun á Íslandi árið 2014. Tölur sem stóðuð hafa verið á þessum hátt er stúlur sem stóðu með fjögur hálfrum af aldurstæfningu viðgáðri svæði vaxi síu sama og í staðhæfðinu (meðalmannstöðun á Íslandi árið 2014).

DÞD: Skýringardagstærur fyrir hverja 1.000 blóð á dag (DDD/1.000 blóð á dag).

Ólga: Blöðugæsla (Bl), Blöðugæsla (Bl), Blöðugæsla (Bl), Blöðugæsla (Bl), Blöðugæsla (Bl), Blöðugæsla (Bl), Blöðugæsla (Bl), Blöðugæsla (Bl), Blöðugæsla (Bl), Blöðugæsla (Bl).

Bandtækt (-) í stað talna í gögnum er til merka um að útreikningar leggi ekki fyrir.

Í blóðu eru blátt námsundirbær ekki í útreikningum á mynd.



Mælaborð á vef landlæknis – island.is/maelaborð

Embætti landlæknis

Lýðheilsuvísar embættis landlæknis



Heilbrigðisumdæmi Sveitarfélög

Samfélag

Lífnaðarhættir og líðan

Heilsa og sjúkdómar

Áhættudrykkja fullorðinna

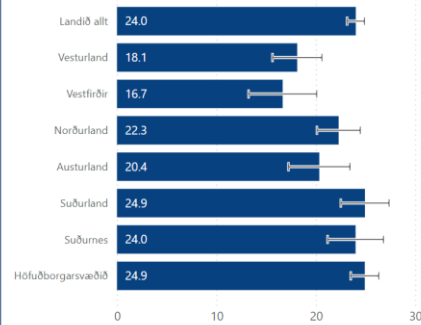
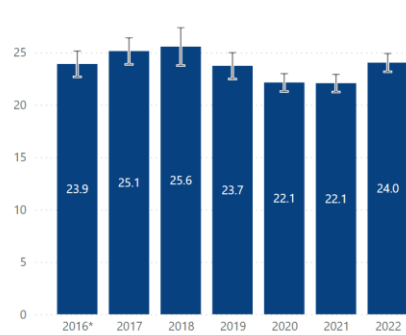
Gagnalind
Vöktun EL á áhrifaþáttum heilbrigðis

Mælikvarði
%

Hlutfall fullorðinna sem fellur undir þá skilgreiningu að vera með áhættusamt neyslumynstur áfengis

Heilbrigðisumdæmi

- Landið allt
- Vesturland
- Vestfirðir
- Norðurland
- Austurland
- Suðurland
- Suðurnes
- Höfuðborgarsvæðið



Ár mælingar/ árgangur

- 2022
- 2021
- 2020
- 2019
- 2018
- 2017
- 2016*



Embætti landlæknis
Directorate of Health

[Skilgreiningar og nánari umfjöllun](#)

Síðast uppfært
Monday, May 04, 2024



Lýðheilsuvaktin – valdar mælingar úr vöktun áhrifaþátta

Gögn uppfærð: 13.06.2024

Veljð mælingu í feliilista*

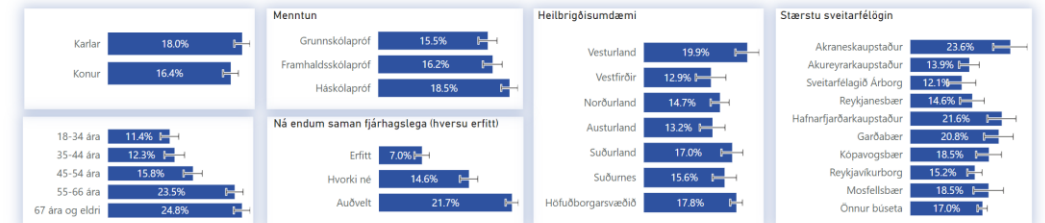
Velsæld

Ár mælingar

2023

17.2%

Hlutfall fullorðinna sem skorar 31-35 á velsældarkvarðanum SWEMWBS (kvarði 7-35)



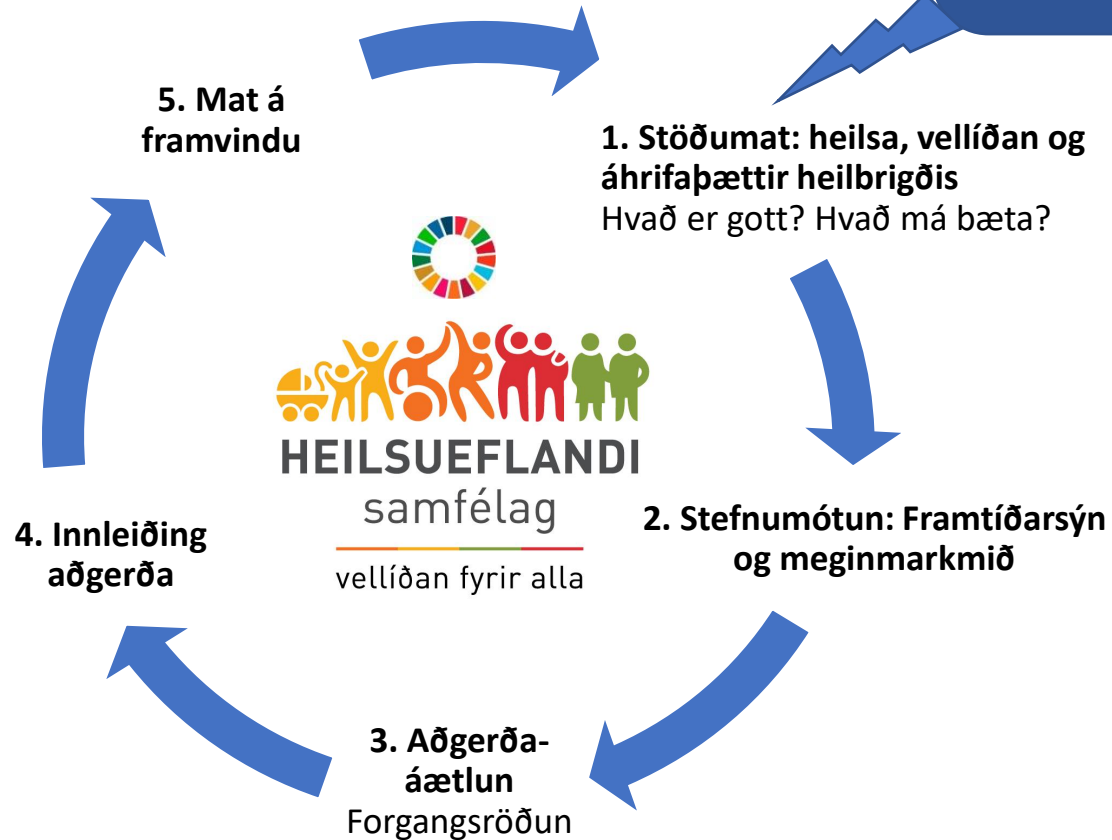
Embætti landlæknis
Directorate of Health

*Tölræðisín breytist þegar smelt er á flokka í sülurítum. Með því að halda inni Ctrl takka á lyklaborði má velja fleiri en einn flokk í einu. T.d. ef smelt er á "Konur" og aldurshópin "45-54 ára" þá má sjá stöðuna á valinni mælingu hjá konum á aldrinum 45-54 ára. Táltekið val er hreinsað með því að smella aftur á valinn flokk í süluríti. ATH: Hlutföll eru ekki birt ef fjöldi svara að baki mælingu (N) er undir 50.

Markvisst lýðheilsustarf í sveitarfélögum

Umgjörð um markvisst HSAM-starf

- Bæjar-/sveitarstjórn - stjórnarsýslan
- **Stýrihópur**
– tengiliður/verkefnastjóri HSAM
- Tengiliðir Heilsueflandi skóla og vinnustaða, ef við á.
- Aðkoma annarra hagaðila – aðrir hópar



Gefa sér þann tíma sem þarf í þessa vinnu og halda samhlíða áfram því góða starfi sem er þegar í gangi 😊

1. Stöðumat/þarfagreining

a) Lífnaðarhættir, andleg, líkamleg og félagsleg heilsa og líðan (guli og hvíti boginn).

Lýðheilsuvísar, aðrir mælikvarðar og gögn s.s. eigin gögn og þekking innan samfélags.

b) **Umhverfi og aðstæður sem stuðla að a) (appelsínuguli, rauði og græni boginn)**
Heilsueflandi.is kerfið - gátlistarnir

c) Víðtækara samráð s.s. fókushópar, spurningalistar til íbúa, íbúafundir

Heilsueflandi er vettvangur fyrir markvisst lýðheilsustarf í sveitarfélögum, skólum og vinnustöðum. *Meginmarkmiðið* er að skapa **umhverfi og aðstæður** sem stuðla að heilsusamlegum lífnaðarháttum, heilsu og vellíðan allra.

Skráðu þig inn á vinnusvæði Heilsueflandi ef þitt sveitarfélag, skóli eða vinnustaður er þátttakandi.



HEILSUEFLANDI
leikskóli



HEILSUEFLANDI
grunnskóli



HEILSUEFLANDI
samfélag
vellíðan fyrir alla



HEILSUEFLANDI
framhaldsskóli



HEILSUEFLANDI
vinnustaður

Innskráning

Notendanafn

Lykilorð

Skrá inn

 Skrá inn með island.is

 Gleymt lykilorð



Embætti
landlæknis
Directorate of Health



Vellíðan með hollu mataræði

74% komið til framkvæmda



Öruggt líf án ofbeldis og slysa

67% komið til framkvæmda



Vellíðan með hornsteinum heilsu

64% komið til framkvæmda



Vellíðan með hreyfingu og útiveru

63% komið til framkvæmda



Vellíðan án tóbaks, áfengis og annarra vímuefna

48% komið til framkvæmda



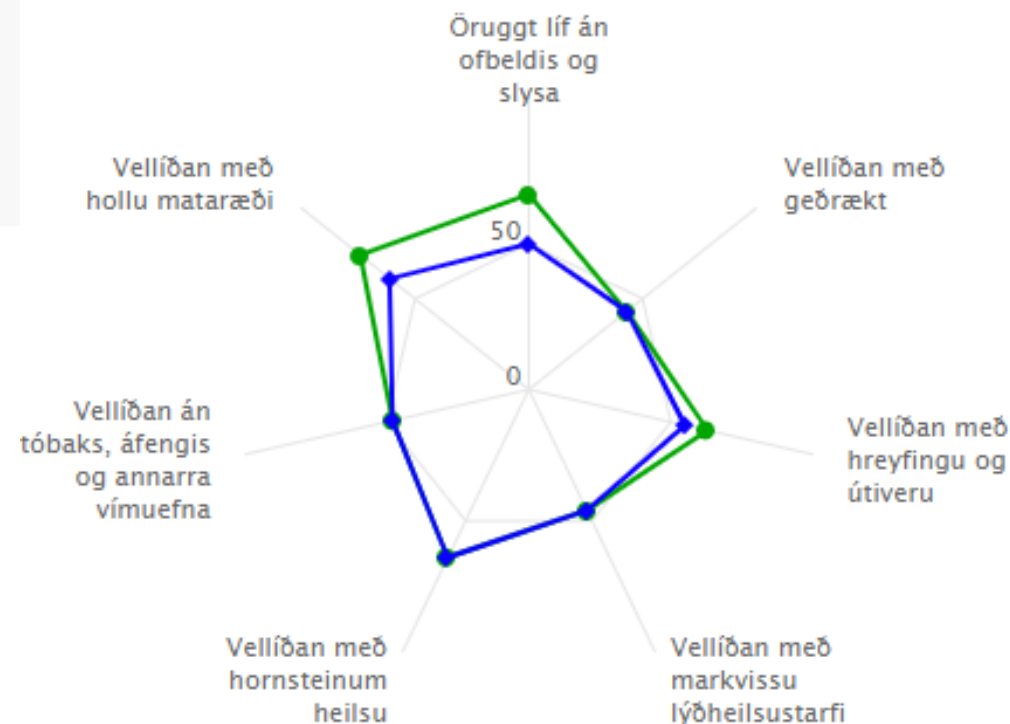
Vellíðan með markvissu lýðheilsustarfi

46% komið til framkvæmda



Vellíðan með geðrækt

43% komið til framkvæmda



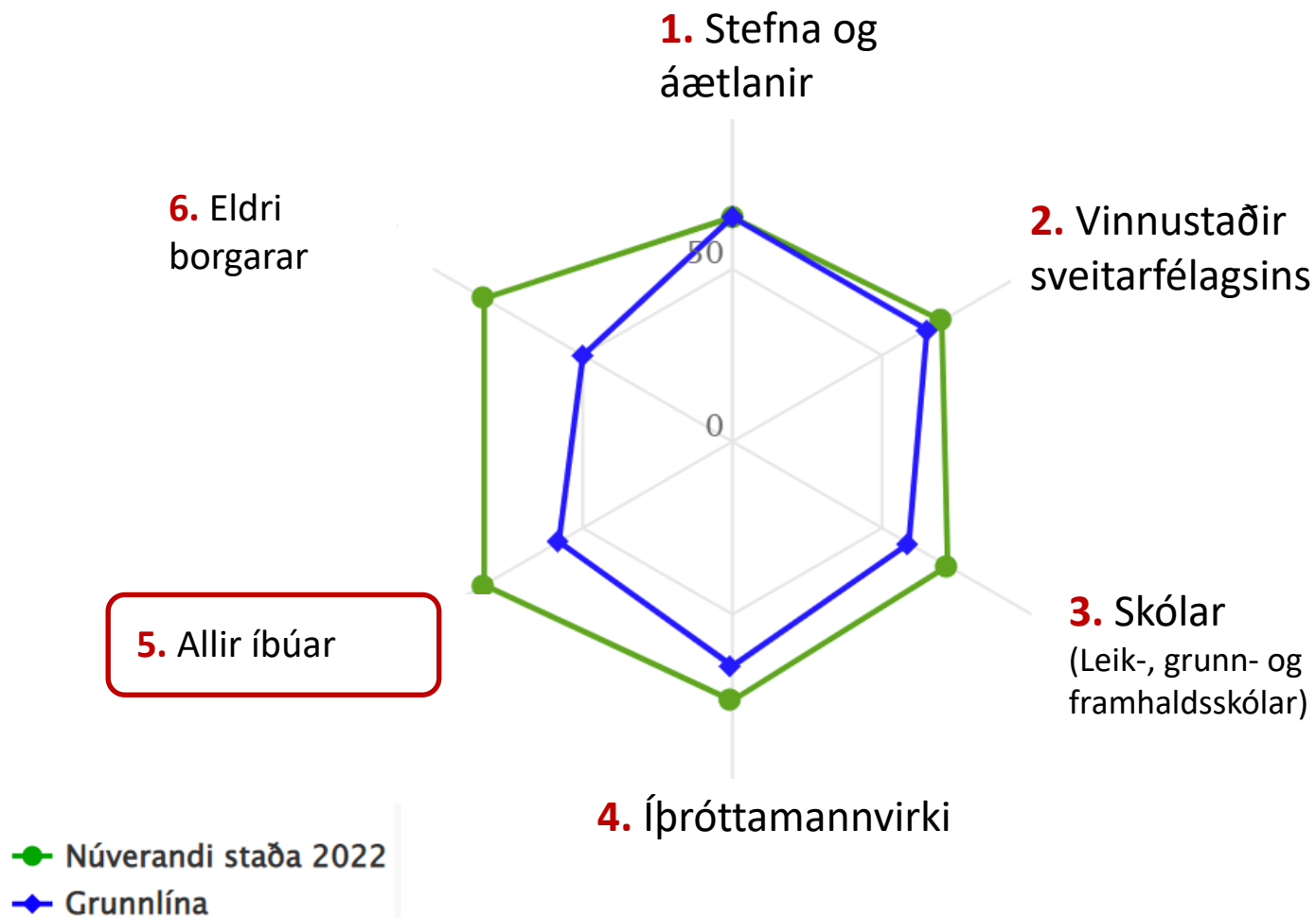
● Núverandi staða 2022
◆ Grunnlína



Vellíðan með hollu mataræði

74% komið til framkvæmda

Sex meginmarkmið í gátlistanum með 32 viðmiðum





5. Sveitarfélagið stuðlar að greiðu aðgengi allra íbúa að hollum matvælum með áherslu á sjálfbærni 71%

- 5.1. Íbúum gefst kostur á að fá afnot af garðlandi til ræktunar grænmetis.



[+ Skrá stöðu/aðgerð](#) [! Viðmið á ekki við](#)

- 5.2. Gott aðgengi er að köldu drykkjarvatni á útivistarsvæðum sveitarfélagsins.



[+ Skrá stöðu/aðgerð](#) [i Ítartil](#)
[! Viðmið á ekki við](#)

- 5.3. Samstarf er við verslanir um framboð á hollum matvörum og uppröðun í verslunum.



[+ Skrá stöðu/aðgerð](#) [i Ítartil](#)
[! Viðmið á ekki við](#)

- 5.4. Matvælaframleiðendur í sveitarfélaginu eru hvattir til að framleiða hollari og sjálfbærari matvörur.



[+ Skrá stöðu/aðgerð](#) [i Ítartil](#)
[! Viðmið á ekki við](#)

- 5.5. Sveitarfélagið hvetur íbúa sína til að nýta sér matvæli úr héraði.



[+ Skrá stöðu/aðgerð](#) [i Ítartil](#)
[! Viðmið á ekki við](#)

- 5.6. Sveitarfélagið auðveldar íbúum að flokka og losa sig við úrgang sem tengist matvælum með umhverfisvænum hætti.



[+ Skrá stöðu/aðgerð](#) [i Ítartil](#)
[! Viðmið á ekki við](#)



Hvað svo?

- Hvernig er staðan á íbúunum okkar á ólíkum aldri? Hvað með undirhópa (fatlaðir, innflytjendur, hinsegin...)
- Hverjar eru áskoranirnar? Ákveðnir hópar sem við höfum áhyggjur af?
- Hverjar eru lausnirnar? Hverjir þurfa að koma að þeim? Hvað er hægt að gera strax? Hvað þarnast meiri tíma?
 - Skoða vefkerfið

Börn og ungmenni - áskoranir	Aðgerðir	Hvað þarf til að ráðast í aðgerð?	Hvenær hægt að fara í aðgerð? Núna – mið - lang

Heilsa fólks og jarðar (sjór, land, loft) helst í hendur



Heilsueflandi samfélag
= Sjálfbært samfélag

→ Betra líf fyrir alla!

