DRÖG TIL SKOÐUNAR

# Lýðheilsustefna Kópavogsbæjar

**Að Kópavogur sé jákvætt heilsueflandi samfélag sem stuðlar að vellíðan og öryggi meðal bæjarbúa á öllum aldursskeiðum með jöfnuði til heilsu að leiðarljósi.**

Lýðheilsustefnan er samofin öðrum stefnum bæjarins en Kópavogsbær hefur það **hlutverk** að tryggja lífsgæði íbúa, leggja áherslu á gott mannlíf og að skapa tækifæri fyrir íbúa að hafa áhrif.

**Gildi** Kópavogsbæjar eru:

UMHYGGJA – FRAMSÆKNI – VIRÐING - HEIÐARLEIKI

---

## Stefnuáherslur 2022 - 2025




Skjal sótt af '0000000000' dags: 10.11.2026

## UMHVERFI

Umhverfi og lýðheilsa eru samtvinnuð og því leggur Kópavogsbær áherslu á umhverfismótun sem felur í sér varðveislu grænna svæða til leiks, íþrótta, samvista og útiveru. Lýðheilsa snýr meðal annars að skipulagsmálum, loftlagsmálum, hljóðvist, sjálfbærni og meðhöndlun úrgangs. Kappkostað verður að draga úr matarsóun í samræmi við *heimsmarkmið 12.3* sem stefnir að því að minnka sóun matvæla um helming á hvern einstakling fyrir 2030.

Sem Barnvænt sveitarfélag og samfélag sem leggur grunn að góðri lýðheilsu er tekið mið af sjálfbærri þróun í starfi bæjarins og að bæði manngert og náttúrulegt umhverfi sé til þess fallið að efla lýðheilsu bæjarbúa. Kópavogsbær leitast við að skapa aðstæður sem hjálpa börnum jafnt sem fullorðnum til að stunda hreyfingu, leik og útivist í sínu nánasta umhverfi.

Í anda *heimsmarkmiðs 11.2* leggur Kópavogsbær áherslu á vistvænar samgöngur meðal annars með því að tryggja gott og vel merkt stígakerfi með viðeigandi árstíðabundinni þjónustu til að auka öryggi og draga úr slysahættu. Lagt er upp úr góðu aðgengi meðal annars fyrir fatlaðra og aldraðra svo sem með því að hafa bekki til að hvílast á.

Bærinn býður bæjarbúum upp á matjurtagarða sem ýtir undir sjálfbæra hugsun, ábyrga neyslu, útiveru og hollustu í takt við *heimsmarkmið 12.2.* Matjurtagarðar eru í boði fyrir skólabörn (skólagarðar) og fullorðna (garðlönd) og yngstu börnin fá aðstoð og kennslu við ræktun grænmetis.

### Undirmarkmið

1. Lýðheilsumat: Þróa aðferð, með aðkomu íbúa, til að leggja mat á áhrif skipulags, stefnu eða afmarkaðra verkefna á lýðheilsu með það að markmiði að hámarka jákvæð áhrif og lámarka neikvæð áhrif.
2. Halda grænum svæðum og fjölga eftir því sem hægt er þannig að íbúar hafi aðgang að grænu svæði í nærumhverfi sínu.
3. Bæta aðstæður og efla meðvitund íbúa til að draga megi úr magni sorps og auka hlut endurvinnanlegs sorps.
4. Halda áfram að lengja og bæta stígakerfi bæjarins og aðlaga það fjölbreyttum þörfum íbúa.
5. Efla upplýsingagjöf varðandi gönguleiðir og hjólaleiðir í og við bæinn.
6. Fjölga loftgæðamælum í bænum.

### Mælikvarðar:

1. Lýðheilsumat tekur nokkur ár að þróa:
   a. þróun lokið
   b. prufukeyrsla nokkurra verkefna
   c. innleiðing
2. Hlutfall íbúa sem búa innan við 500 metra frá grænu svæði, leikvelli, skilgreindu útivistasvæði eða útiæfingastöð.
3. Hlutfall úrgangs sem er endurunninn (ISO 37120).
4. Mæld umferð um hjólastíga (Kortavefur).
5. Bætt upplýsingagjöf um mögulegar gönguleiðir og hjólaleiðir í bænum ( nýjar upplýsingar á heimasíðu eða í sérstöku appi).
6. Fjöldi loftgæðamælingastöðva sem mæla í rauntíma á hvern ferkílómeter ($km^2$) (ISO37122).

### Framkvæmd og ábyrgð:

Samstaf allra sviða Kópavogsbæjar þar sem þyngst vegur aðkoma umhverfissviðs og stjórnsýslusviðs.



Skjal sótt af '0000000000' dags: 10.11.2026

## GEÐRÆKT




Kópavogsbær leggur sig fram um að skapa aðstæður fyrir íbúa til að hlúa að andlegri heilsu og er fyrsta sveitarfélagið til að opna Geðræktarhús þar sem hægt er að koma saman og vinna verkefni sem ýta undir bætta andlega líðan, jákvæðni og uppbyggjandi samskipti. Áhersla á geðrækt styður við *heimsmarkmið 3.4*. sem kveður á um að stuðla skuli að bættu geðheilbrigði og vellíðan. Geðræktarstarf með börnum leggur jafnframt góðan grunn að *6. grein Barnasáttmálans* um að stjórnvöld skuli tryggja að öll börn eigi rétt á því að lifa og þroskast.




### Undirmarkmið:

1. Að auka þekkingu meðal íbúa á mikilvægi góðrar geðheilsu, geðræktar og að draga úr fordómum með fræðslustarfi.
2. Að leggja grunn að góðri geðheilsu á starfsstöðum bæjarins með fræðslu og uppbyggilegum aðstæðum á vinnustað sem skapa grundvöll til andlegrar vellíðan.
3. Að efla þverfaglegt samstarf á sviði geðheilbrigðismála meðal annars leggja drög að samstarfi við heilsugæslu þar sem börn og ungmenni verði í forgangi.

### Mælikvarðar:

1. Ánægja barna á leikskólum (foreldra og starfsmanna könnun).
2. Mælaborð barna:
   a. Hlutfall grunnskólabarna sem eru oft áhyggjufull (11 – 16 ára).
   b. Hlutfall grunnskólabarna með kvíðaeinkenni (14-16 ára).
   c. Hlutfall grunnskólabarna sem hafa íhugað að skaða sig (14-16 ára).
3. Hlutfall fullorðinna sem meta andlega heilsu sína sæmilega/lélega (18-80 ára) (Könnun Embættis Landlæknis)
4. Hlutfall eldri borgara í félagsmiðstöðvum Kópavogs sem metur heilsu sína sæmilega/lélega (≥ 67 ára) (ný könnun bæjarins).

### Framkvæmd:

Samstaf allra sviða Kópavogsbæjar þar sem þyngst vegur aðkoma menntasviðs, velferðarsviðs og undirstofnanna þeirra í samstarfi við sérfræðing lýðheilsumála bæjarins.

## NÆRING og HREYFING




Markmið Kópavogsbæjar er að stuðla að neyslu hollrar og fjölbreyttrar fæðu á sínum starfsstöðvum. Bærinn hefur gefið út næringarútreiknaða matseðla fyrir leikskóla bæjarins og mun fylgjast með fæðuframboði í mötuneytum grunnskóla þar sem leitast verður við að eiga gott samstarf við börnin í takt við *12. grein Barnasáttmálans*. Þá er fylgst með fæðuframboði fyrir eldri borgara hvort sem er í heimaþjónustu eða þeirra sem neyta matar í félagsmiðstöðvum bæjarins og reglulega gerðar kannanir meðal neytenda.




Kópavogsbær leggur áherslu á að skapa umhverfi sem hvetur til fjölbreyttrar hreyfingar og útivistar svo sem með því að setja upp göngubrautir, æfingatröppur eða hreystitæki víðsvegar um bæinn. Stutt er við íþróttastarf í bænum þannig að allir aldurshópar geti fundið hreyfingu við hæfi. Börn eiga kost á frístundastyrkjum til að taka þátt í íþróttum eða annarri afþreyingu. Bærinn leggur áherslu á fjölbreytileika í hreyfimöguleikum fyrir eldri borgara. *Virkni og vellíðan* er verkefni sem snýr að þjálfun eldri borgara og verður haldið áfram að þróa það í samstarfi við íþróttafélögin og vísindasamfélagið í takt við áherslur Alþjóðaheilbrigðisstofnunarinnar



Skjal sótt af '0000000000' dags: 10.11.2026

um *Heilbrigða öldrun 2021-2030*. Verkefnið *Leikfimi heima* snýr að eldri borgurum sem heilsu sinnar vegna þurfa aðstoð við heilsueflandi hreyfingu heima fyrir. Þá styður bærinn við sundleikfimi sem sniðin að þörfum eldri borgara auk þess sem mikið framboð er af hreyfingu í félagsmiðstöðvum bæjarins.

### Undirmarkmið:

1. Holl og fjölbreytt næring á stofnunum og starfsstöðvum bæjarins, svo sem fyrir börn á leikskólum og grunnskólum, fyrir eldri borgara og starfsfólk bæjarins.
2. Styðja áfram vel við íþrótta- og tómstundastarf í bænum.
3. Íþróttastyrkir geti nýst með fjölhæfum hætti.
4. Bæta við hreyfistöðvum og gönguhringjum víðsvegar um bæinn.

### Mælikvarðar:

1. Ánægja foreldra og starfsfólks með fæðið á leikskólum bæjarins.
2. Viðhorfskannanir barna varðandi fæðið í grunnskólanum.
3. Viðhorfskannanir meðal eldri borgara sem neyta matar í félagsmiðstöðvum og í heimaþjónustu.
4. Hlutfall barna sem nýta frístundastyrk.
5. Tölfræði frá menntasviði varðandi virkni barna í íþróttastarfi.
6. Hlutfall starfsfólks sem nýtir Íþróttastyrk.
7. Þátttaka í Virkni og vellíðan.
8. Setja teljara á valin útivistarsvæði til að fylgjast með notkun.

### Framkvæmd:

Samstaf allra sviða Kópavogsbæjar þar sem þyngst vegur aðkoma menntasviðs, velferðarsviðs og undirstofnanna þeirra í samstarfi við sérfræðing lýðheilsumála bæjarins.

## FORVARNIR og HEILSUEFLING




Forvarnarstarf og heilsuefling snýr að öllum aldurshópum en ekki síst börnum. Grunnforsendur Barnasáttmálans byggja á *2., 3., 6. og 12. grein Barnasáttmálans* og þessar greinar leggur Kópavogsbær til grundvallar í forvarna- og heilsueflingarstarfi barna. Allir grunnskólar hafa forvarnaráætlanir en stefnt er á að útvíkka þær enn frekar með gerð lýðheilsuáætlana í samstarfi leikskóla, grunnskóla, frístundar og félagsmiðstöðva. Fræðslan er útbúin í samræmi við aldur og þroska barna og unnið í samstarfi við skólahjúkrunarfræðinga sem annast mikilvægt fræðslustarf í grunnskólunum. Í samræmi við *2. grein Barnasáttmálans* verður lögð áhersla á að ná til allra barna,




styðja þau í að byggja upp góða sjálfsmynd, hlusta og efla færni í samskiptum sem leggur grunninn að góðri geðheilsu, jákvæðni og heilbrigðum lífsviðhorfum. Lýðheilsustarfið spannar meðal annars fræðslu um andlega líðan, kynheilbrigði, ávanabindandi efni, öryggismál, jákvæða netnotkun, hollustu og hreyfingu. Forvarnarstarfið miðar jafnframt að því að draga úr slysum í leik- og grunnskólum og á útivistasvæðum. Forvarnarstarfið fellur vel að *heimsmarkmiði 3.4* og forvarnarhluta *heimsmarkmiðs 3.5* auk þess að byggja undir *heimsmarkmið 10.3*.






Skjal sótt af '0000000000' dags: 10.11.2026

### Undirmarkmið:

1. Vinna að lýðheilsuáætlun skólahverfa og byggja aðgerðir m.a. á niðurstöðum mælaborðs barna.
2. Byggja upp betri slysaskráningu meðal barna sem slasast á umráðasvæði bæjarins.

### Mælikvarðar

1. Vöktun á vísitölu og mælingum í mælaborði barna, m.a.:
   a. Hlutfall barna sem hafa reykt, veipað eða tekið í vör/nef.
   b. Hlutfall barna sem hafa notað önnur ávanabindandi efni.
   c. Klámáhorf barna.
2. Allir leik- og grunnskólar hafi lýðheilsuáætlun með aldursháðu forvarna- og heilsueflingarstarfi.
3. Hlutfall barna sem er bjartsýnt á framtíðina (mælaborð barna)
4. Fjöldi slysa á göngu- og hjólastígakerfi Kópavogsbæjar.

### Framkvæmd

Samstaf allra sviða Kópavogsbæjar þar sem þyngst vegur aðkoma menntasviðs, velferðarsviðs og undirstofnanna þeirra í samstarfi við sérfræðing lýðheilsumála bæjarins.

Skjal sótt af '0000000000' dags: 10.11.2026