

## Kópavogur - Heilsueflandi samfélag

Heilsueflandi samfélag er samfélag þar sem heilsa og líðan íbúa er höfð að leiðarljósi í stefnumótandi starfi, nýsköpun og þróun. Fjölmörg sveitarfélög á Íslandi starfa nú undir merkjum Heilsueflandi samfélags í samstarfi við Embætti Landlæknis. Kópavogur undirritaði samning við Embætti Landlæknis sem Heilsueflandi samfélag þann 11. ágúst 2015<sup>1</sup>.

Í júní 2017 samþykkti bæjarstjórn Kópavogs lýðheilsustefnu<sup>2</sup> með eftirfarandi leiðarljósi:

**Að Kópavogur verði þekktur fyrir að vera lifandi og jákvætt samfélag sem stuðlar að vellíðan meðal íbúa á öllum aldurskeiðum með jöfnuð til heilsu að leiðarljósi.**

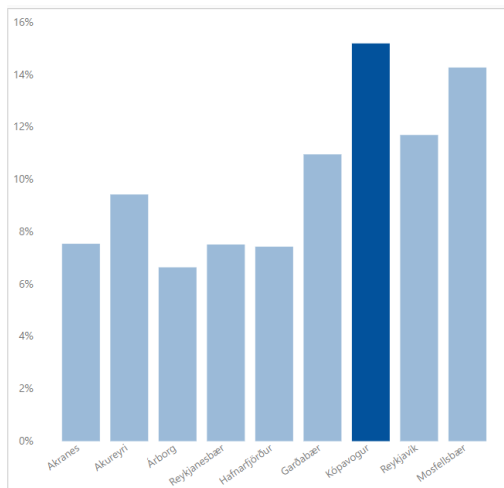
Á grundvelli stefnunnar hefur verið unnin aðgerðaráætlun með sex meginmarkmiðum:

1. Að auka geðrækt
2. Að stuðla að heilsusamlegri næringu
3. Að hvetja til heilsueflingar innan stofnana og starfsemi bæjarins
4. Að skapa umhverfi sem hvetur til aukinnar hreyfingar og útivistar
5. Að huga sérstaklega að öryggi íbúa í umhverfi þeirra
6. Að efla samstarf við heilsugæslu og aðra hagsmunaaðila

Undir hverju meginmarkmiði eru nú í gangi fjöldi vel skilgreindra verkefna sem hafa það að markmiði að efla heilsu og líðan bæjarbúa með fjölbreyttum hætti. Verkefni eru unnin í teymum þvert á fagsvið Kópavogsbæjar undir forystu nokkurra verkefnastjóra.

Kópavogsbær leggur sig fram um að fylgjast með lýðheilsu Kópavogsbúa m.a. með því að þróa og fylgjast með lýðheilsuvísum sem eru mælingar sem safnað er af traustum aðilum. Á grundvelli traustra gagna er hægt að þróa lýðheilsuverkefni í takt við þarfir bæjarbúa.

### Grænmetis- og ávaxtaneysla:



Mynd 1: Grænmetis og ávaxtaneysla í Kópavogi í samanburði við nokkur af stærstu sveitarfélögum landsins (2017)

Einn af lýðheilsuvísimum Embætti Landlæknis er neysla grænmetis og ávaxta fullorðinna en vísbendingar eru um að íbúar Kópavogs neyti hlutfallslega meira af grænmeti og ávöxtum daglega en almennt er á stærstu sveitarfélögum landsins<sup>3</sup>.

Kópavogsbær hvetur til aukinnar neyslu ávaxta og grænmetis og leggur áherslu á að bæta aðgengi starfsmanna, barna og ungmenna og eldri borgara að næringarríkum mat á starfsstöðum sínum. Meðal annars hefur verið gerð skýr stefna í næringarmálum leikskóla bæjarins. Þá er vel fylgst með ánægju barna og foreldra með fæði í grunnskólum bæjarins.

<sup>1</sup> <https://www.landlaeknir.is/um-embattid/frettir/frett/item27224/Heilsueflandi-samfelag-i-Kopavogi>

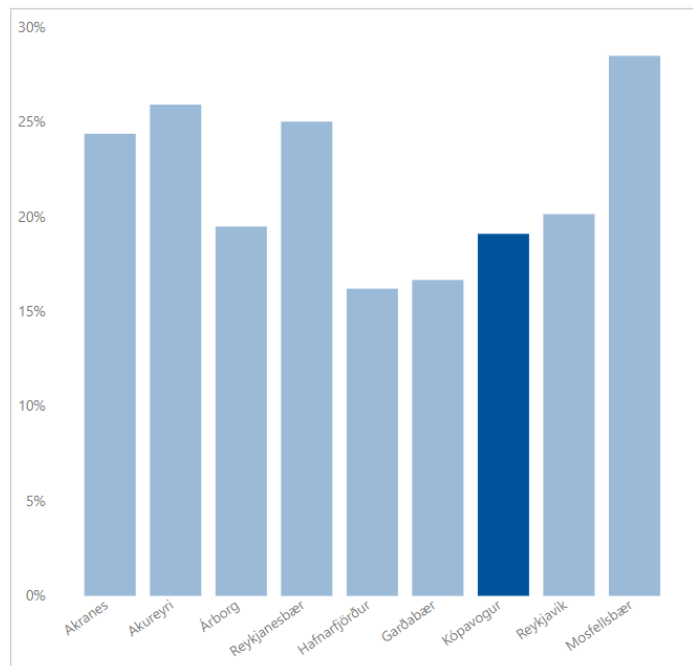
<sup>2</sup> <https://www.kopavogur.is/is/frettir-tilkynningar/kopavogsbaer-setur-ser-lydheilsustefnu>

<sup>3</sup> Mælaborð lýðheilsuvísa hjá Embætti Landlæknis, sótt 23. júlí 2018

## Andleg líðan:

Embætti Landlæknis vaktar m.a. hvernig landsmenn meta almennt andlega heilsu sína. Hlutfall Kópavogsbúa sem meta andlega heilsu sína sæmilega eða lélega árið 2017 er samkvæmt könnun Embætti Landlæknis 19,1% (vikmörk 3,2%) og hefur fjölgað nokkuð í þessum hópi síðastliðin 5 ár<sup>4</sup>. Stærri hópur kvenna en karla metur andlega heilsu sína sæmilega eða lélega, eða 20,1% kvenna samanborið við 18,0% karla.

Andleg heilsa byggir á samspili margra þátta en á grundvelli lýðheilsustefnunnar er bærinn með í undirbúningi geðræktarverkefni og önnur verkefni sem vonandi getur fækkað eitthvað í þeim hópi sem ekki líður nægjanlega vel.



Mynd 2: Hlutfall þeirra sem meta andlega heilsu sína sæmilega eða lélega í níu stærstu sveitarfélögum (2017).

Samantekt, 23. júlí 2018

<sup>4</sup> Mælaborð lýðheilsu hjá Embætti Landlæknis. Sótt 23. júlí 2018