

CASE YLIPAINO

## Seinäjoki käänsi lasten ylipainon laskuun



14%  
1. luokan oppilaista  
ylipainoisia vuonna 2011



8,7%  
1. luokan oppilaista  
ylipainoisia vuonna  
2014

### CASE YLIPAINO: Seinäjoki käänsi lasten ylipainon laskuun

Seinäjoen kaupunki on saanut hyviä tuloksia vuonna 2013 käynnistetystä Lihavuus laskuun -ohjelmasta, jolla pyritään ehkäisemään erityisesti lasten ja nuorten ylipainoa. Tavoitteena on, että entistä harvemmasta lapsesta ja nuoresta kasvaa ylipainoinen aikuinen.

Ohjelmassa ovat mukana niin kaupungin johto, sosiaali- ja terveyspalvelut, liikuntapalvelut kuin tekniikkakeskus. Terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen huomioidaan kaikessa kunta- ja aluetason strategisessa suunnittelussa ja päätöksenteossa.

Lapset ja perheet saavat yksilöllistä neuvontaa, ja lasten kasvua ja kehitystä seurataan säännöllisesti neuvoloissa, koulu- ja opiskeluterveydenhuollossa sekä suun terveydenhuollossa. Käytössä on Sydänliiton kehittämä Neuvokas perhe -malli, jossa tuetaan perheen myönteistä kehitystä elintavoissa ja keskitytään onnistumisiin.

Hyviä tuloksia tukevat koulujen Liikkuva koulu -toimintamalli sekä koulujen ja päiväkotien terveellinen lounasruoka, joka sai Sydänliiton Sydänmerkin vuonna 2015. Lisäksi koulujen ja päiväkotien piha-alueet rakennetaan liikkumiseen kannustaviksi.



**Yksi elämä**  
Nautitaan päivittäin.



Yksi elämän tavoitteena on terveempi Suomi. Aivoliiton, Diabetesliiton, Filhan, Hengitysliiton, Suomen Mielenterveysseuran, Sydänliiton ja Syöpäjärjestöjen yhteiset terveystalokoot edistävät ihmisen terveyttä ja hyvinvointia läpi elämän. Duodecim on mukana asiantuntijajahona.

Kun vuonna 2011 Seinäjoen ensimmäisen luokan oppilaista 14 prosenttia oli ylipainoisia, vuonna 2015 määrä oli laskenut 8,7 prosenttiin.

## Kustannukset:

Seinäjoen kaupunki toteuttaa Lihavuus laskuun -ohjelmaa ilman lisärahoitusta tai -resursseja osana jokaisen toimialan perustyötä ja vuotuista budjettia.

## Säästöt:

Ylipaino on kansallinen ongelma Suomessa. Se lisää sairastavuutta mm. tyypin 2 diabetekseen, sydän- ja verisuonitauteihin, tuki- ja liikuntaelinsairauksiin sekä useisiin syöpiin.

Ylipainoisten henkilöiden terveystenon on arvioitu olevan noin 25 % korkeammat kuin normaalipainoisten. Ohjelmasta on siis luvassa säästöjä kaupungin terveystenoihin pitemmällä aikavälillä.

## Huomioitavaa:

Pääosa seurantatiedoista on kerätty potilastietojärjestelmistä. Osa tiedoista on hankittu kansallisista kyselyistä, esim. kouluterveyskysely ja osa on koottu omana tiedonkeräyksenä, kuten kaupungin toimialoille tehdyillä kyselyillä.

## Lähteet:

- Lihavuus laskuun -ohjelma 2013-2020, Seinäjoen kaupunki  
[www.seinajoki.fi](http://www.seinajoki.fi)  
<http://www.seinajoki.fi/sosiaali-jaterveyspalvelut/terveyspalvelut/edistaterveyttasi/terveydenedistaminen/lihavuuslaskuun-ohjelma.html>
- <http://www.neuvokasperhe.fi/ammattilaiset>
- <http://www.liikkuvakoulu.fi/>
- <http://ammattilaiset.sydanmerkki.fi/>