



Folkhälsopolitikens målområde 6: Levnadsvanor

Det övergripande målet för folkhälsopolitiken är att skapa samhälleliga förutsättningar för en god och jämlik hälsa i hela befolkningen och sluta de påverkbara hälsoklyftorna inom en generation. Folkhälsopolitiken har åtta målområden. Målområde 6 handlar om levnadsvanor.

Våra levnadsvanor har betydelse för hälsan. För att åstadkomma en god och jämlik hälsa är det viktigt att stärka människors handlingsutrymme och möjligheter till hälsosamma levnadsvanor.

Målområde 6 innehåller följande fokusområden:

- Begränsad tillgänglighet till hälsoskadliga produkter
- Ökad tillgänglighet till hälsofrämjande produkter, miljöer och aktiviteter
- Stärka det hälsofrämjande och förebyggande arbetet med levnadsvanor i välfärdens organisationer



Våra levnadsvanor påverkar risken att insjukna i icke-smittsamma sjukdomar som t.ex. hjärt-kärlsjukdom, cancer, diabetes och kronisk lungsjukdom (2, 3). De levnadsvanor som framför allt bidrar till sjukdomsburden i Sverige är rökning, ohälsosamma matvanor, alkoholbruk och otillräcklig fysisk aktivitet, men även andra levnadsvanor har betydelse (4). Levnadsvanorna i befolkningen skiljer sig åt mellan olika grupper i samhället, till exempel mellan kvinnor och män, yngre och äldre eller olika socioekonomiska grupper (5).

Handlingsutrymmet att välja hälsosamma levnadsvanor påverkas av våra livsvillkor och levnadsförhållanden. Därför är de övriga målområdena nära sammankopplade med området levnadsvanor. För att bidra till en god och jämlik hälsa behöver insatserna inom området levnadsvanor vara både främjande och förebyggande.

Begränsad tillgänglighet till hälsoskadliga produkter

Att begränsa tillgängligheten till produkter som kan skada hälsan är en förebyggande åtgärd. Det kan handla om bestämmelser för hur, när och till vem varor som alkohol och tobak får säljas (1). Andra exempel är en aktiv prispolitik med punktskatter på alkohol och tobak, liksom rökfria miljöer. Likaså finns regleringar av spelmarknaden, och på narkotikaområdet är bland annat arbetet mot narkotikabrottslighet viktigt (6, 7).

Daglig tobaksrökning är en av de främsta riskfaktorerna för sjukdomsburden i Sverige, och innebär en ökad risk för bland annat lungcancer, diabetes, KOL och hjärt-kärlsjukdom (4, 8). Alkohol är en riskfaktor för flera olika skador och sjukdomar, däribland alkoholrelaterade beteendestörningar, levercirros, vissa cancerformer, våldsrelaterade skador och fallolyckor. Likaså är sjukligheten och dödligheten högre bland personer som använder narkotika jämfört med övriga i befolkningen (9). Spelproblem har visats samvariera med bland annat riskabel alkoholkonsumtion, psykiska besvär och suicid (10, 11). Alkohol-, spel- och narkotikaproblem kan även innebära negativa konsekvenser för närstående och samhället i stort.

Ökad tillgänglighet till hälsofrämjande produkter, miljöer och aktiviteter

Hälsan kan främjas av ökad tillgänglighet till hälsofrämjande produkter, miljöer och aktiviteter. Även här handlar det om både fysisk och ekonomisk tillgänglighet (12–14). Exempelvis kan en samhällsplanering som ökar tillgängligheten till promenadstråk, cykelvägar, grönområden och idrottsanläggningar spela en viktig roll för att få fler i rörelse. Ett annat exempel är nyckelhålsmärkningen av nyttigare alternativ inom en livsmedelsgrupp, och som är ett frivilligt åtagande bland företagen i livsmedelskedjan.

Hälsosam mat och regelbunden fysisk aktivitet främjar var för sig och tillsammans god hälsa och välbefinnande (3, 15). Hälsosamma matvanor kan förebygga fetma och karies, och minska risken för bland annat hjärt-

kärlsjukdom, vissa cancerformer och diabetes. Fysisk aktivitet är kopplat till en minskad risk för bland annat vissa cancerformer och hjärt- och kärlsjukdom, och har även betydelse för att främja psykisk hälsa.

Stärka det hälsofrämjande och förebyggande arbetet med levnadsvanor i välfärdens organisationer

Arbetet med levnadsvanor handlar också om att stärka samhällets välfärdstjänster (1, 16). Skillnaderna i levnadsvanor mellan olika grupper i befolkningen tyder på att man tidigt behöver arbeta med information och stöd. Där kan hälsosamtal i skolan med fokus på levnadsvanor inom elevhälsan vara ett bidrag. Andra insatser kan vara att utifrån olika arenor arbeta med riktlinjer och måltidspolicier i förskola och skola, på arbetsplatser och inom äldreomsorgen för att bidra till bra kvalitet på den mat som serveras i dessa verksamheter.

Uppföljning av målområde 6

För målområde 6 är kärnindikatorerna:

- Alkohol, riskkonsumtion
- Fysisk aktivitet
- Grönsaks- och rotfruktsintag, dagligt
- Tobaksrökning, daglig

Folkhälsomyndigheten har även tagit fram en större uppsättning indikatorer för att spegla samtliga fokusområden. Mer information om indikatorer och uppföljning av målområdena finns på Folkhälsomyndighetens webbplats.

Målområde 6 och Agenda 2030

Målområdet Levnadsvanor har kopplingar till Agenda 2030 och flera av de globala målen, inte minst det globala målet 3 om god hälsa och välbefinnande. I linje med målområde 6 betonar Agenda 2030 vikten av att säkerställa hälsosamma liv. Agendan inkluderar även delmål om att genom förebyggande insatser och behandling minska antalet människor som dör i förtid av icke-smittsamma sjukdomar, att förebygga och behandla skadligt alkoholbruk och att stärka genomförandet av WHO:s ramkonvention om tobakskontroll. Ytterligare exempel på delmål är tillgång till säkra, inkluderande och tillgängliga grönområden och offentliga platser samt att utrota alla former av febernärning.

Myndigheter inom målområdet

Ett stort antal myndigheter har ansvar för frågor av betydelse för målområdet Levnadsvanor. Följande

myndigheter kan ha särskild betydelse för att stärka människors handlingsutrymme och möjligheter till hälsosamma levnadsvanor och därmed en god och jämlik hälsa: Brottsförebyggande rådet, Folkhälsomyndigheten, Konsumentverket, Livsmedelsverket, Polismyndigheten, Riksidrottsförbundet*, Sameskolstyrelsen, Skolverket, Socialstyrelsen, Specialpedagogiska skolmyndigheten, Spelinspektionen, Trafikanalys, Trafikverket, Transportstyrelsen och Tullverket. Även vissa tvärssektoriella myndigheters arbete kan ha betydelse för målområdet.

*Organisation med myndighetsutövande uppdrag.

Referenser

1. Kommissionen för jämlik hälsa. Nästa steg på vägen mot en mer jämlik hälsa: förslag för ett långsiktigt arbete för en god och jämlik hälsa. SOU 2017:47.
2. WHO. Noncommunicable diseases: key facts [Internet]. Geneva: WHO; 2021.
3. WHO. Action plan for the prevention and control of noncommunicable diseases in the WHO European region. Copenhagen: WHO; 2016.
4. Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME). GBD 2019. GBD Compare VizHub. Seattle, WA: IHME, University of Washington; 2022.
5. Folkhälsomyndigheten. Folkhälsans utveckling: årsrapport 2022. Solna: Folkhälsomyndigheten; 2022.
6. Folkhälsomyndigheten. Spelprevention.se: spelreglering [Internet]. Solna: Folkhälsomyndigheten; 2022.
7. Polismyndigheten. Polismyndighetens strategi för narkotikabekämpning. Stockholm: Polismyndigheten; 2019. PM 2019:15.
8. WHO. Global status report on noncommunicable diseases 2014. Geneva: WHO; 2014.
9. European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction (EMCDDA). Health and social responses to drug problems: a European guide. [Internet]. Lisbon: EMCDDA; 2021.
10. Folkhälsomyndigheten. Spel om pengar och spelproblem i Sverige 2008–2018: resultat över tid från Swelogs longitudinella befolkningsundersökningar. Solna: Folkhälsomyndigheten; 2021.
11. Karlsson A, Håkansson A. Gambling disorder, increased mortality, suicidality, and associated comorbidity: a longitudinal nationwide register study. J Behav Addict. 2018;7(4):1091–99.
12. God och jämlik hälsa: en utvecklad folkhälsopolitik. Regeringens proposition 2017/18:249.
13. WHO. Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world. Geneva: WHO; 2018.
14. WHO. European food and nutrition action plan 2015–2020. Copenhagen: WHO; 2014.
15. OECD. The heavy burden of obesity: the economics of prevention, OECD Health Policy Studies. Paris: OECD Publishing; 2019.
16. Folkhälsomyndigheten. På väg mot en god och jämlik hälsa: stödstruktur för det statliga folkhälsoarbetet. Solna: Folkhälsomyndigheten; 2020.