*(“A stratégia meghatározza az irányokat, amelyeket a terveken keresztül részletezünk, és programok formájában valósítunk meg.”)*

**Szombathely Megyei Jogú Város**

**„VIVA Savaria! – Élj egészségesebben, élj tovább!”**

**Egészségfejlesztési Stratégiája**

A 2024. novemberében megjelent OECD-jelentés lesújtó képet fest Magyarország egészségi állapotáról. Magyarországon a 65 év felettiek aránya 20%, és várhatóan 2050-re eléri a 30%-ot, miközben a várható élettartam 76,9 év. A krónikus betegségek, különösen a daganatos és keringési problémák, vezető halálokok, évente 100 ezer lakosra 452 megelőzhető halálesetet eredményeznek (EU-átlag: 200). A szűrővizsgálatokon való részvétel alacsony, például a mammográfia aránya csak 30% (EU-átlag: 57%). Az elhízás és a dohányzás tovább rontja az egészségügyi kilátásokat, míg az öngyilkosságok aránya az egyik legmagasabb az EU-ban, főként a férfiaknál. Az egészségi állapotra vonatkozó felmérések arra utalnak, hogy Magyarországon a szív- és érrendszeri betegségek, illetve a rákos megbetegedések jelentős terhet jelentenek, és az egészségi állapotot jelentősen befolyásolja a lakosság életmódja is.

A lakosság egészségének javítása érdekében a krónikus betegségek megelőzésére, az egészséges életmód népszerűsítésére és a környezeti ártalmak csökkentésére van sürgősen szükség. Az egészségfejlesztési stratégia részeként a drogok, a túlzott alkoholfogyasztás és a dohányzás elleni küzdelem kulcsfontosságú terület, mivel ezek a szerek jelentős károkat okoznak az egyének és a társadalom egészségi állapotában. Nemcsak közvetlen egészségügyi problémákat idéznek elő, mint például a légzőszervi és szív-érrendszeri betegségek, májkárosodás, valamint mentális problémák, hanem hosszú távon hozzájárulnak a krónikus betegségek és halálozási mutatók emelkedéséhez is. Kutatások szerint, hogy mennyire egészségesen élünk, élhetünk, azt nagyjából 20-30% a genetika határozza meg, tehát öröklött, viszont 70-80%-ban a környezet és az életmód befolyásolja. Ezek az arányok mutatják, hogy az egészséges életmód szinte mindenki számára jelentős védelmet nyújthat a genetikai hajlamokkal szemben, és segíthet a betegségek kockázatának csökkentésében.

A Kék Zónák („Blue Zones”) olyan földrajzi területek, ahol az emberek rendkívül hosszú és egészséges életet élnek, és rendkívül magas a 100 éven felüliek aránya. Ezeken a területeken az emberek nemcsak hosszabb ideig élnek, hanem jó egészségi állapotban töltik idős éveiket, ritkábbak a krónikus betegségek, mint például a szívbetegségek, a cukorbetegség vagy a rák.

Az itt élők hosszú, egészséges életét több tényező együttesen befolyásolja, többek között a növényi alapú étrend, a rendszeres mozgás, az erős közösségi és családi kapcsolatok, egyéni célok, a stresszkezelés.

A “Kék Zónákban” tapasztaltak alapján Szombathely egészséges várossá alakítása magában foglalja az egészségesebb életmódot, a közösségi összetartást és a fenntartható környezet kialakítását. Az oktatás, a közösségi részvétel, az egészséges táplálkozás és a mozgás hangsúlyozása elengedhetetlen ahhoz, hogy a város lakói hosszabb és egészségesebb életet élhessenek. A **“VIVA Savaria! – Élj egészségesebben, élj tovább!”** egészségvédelmi stratégia összességében a szombathelyi életminőség, a környezet és a közösségi kapcsolatok fejlesztését célozza meg. Ahhoz, hogy Szombathely lakói egészségesebben, hosszabban, boldogabban éljenek, a következő lépések szükségesek:

1. **Egészséges táplálkozás támogatása**

- Helyi piacokon és helyi termelőknél, Magyarországon előállított termékeket áruló kereskedőknél történő vásárlás ösztönzése, a helyben illetve a régióban termesztett, friss, szezonális zöldségek, gyümölcsök, és egyéb kiváló minőségű élelmiszerek elérhetővé tétele és fogyasztásának népszerűsítése a lakosság számára. A termelők és termékeik bemutatása, a bizalom növelése és a vásárlók informálása, a „megértés” érdekében, a csomagolásmentes vásárlásra buzdítás. A Szombathely Városi Vásárcsarnok fejlesztése, programjainak bővítése a környezettudatosságot és egészségtudatosságot kialakító és mélyítő ételkészítési bemutatókkal, kóstolókkal, minden korosztályt megcélzó oktató programokkal, workshopok és előadások szervezésével illetve helyszínként való becsatlakozással.

- A Szombathely Városi Vásárcsarnokban szervezett, egészségtudatosságot célzó rendezvények remek eszközei annak, hogy a város felhívja a figyelmet az egészséges életmód fontosságára, és segítse a vásárlóközösséget abban, hogy tudatosabb döntéseket hozzanak a saját egészségükkel kapcsolatban. A város a program hatásaként a közvetett forgalomnövekedés által támogatja a fokozott versenyhelyzetben, a kiskereskedelmi láncokkal szemben hátrányban lévő helyi termelőket.

- Táplálkozási programok, kampányok, életmódklubok, piactúrák indítása, amelyek segítenek az egészséges étkezési szokások kialakításában.

2. **Testmozgás és aktív életmód ösztönzése**

- Gyalogos és biciklis közlekedés fejlesztése: kerékpárutak és gyalogos zónák kialakítása, a közösségi terek bővítése. Ösztönző programok indítása, amelyek elősegítik a mindennapi mozgást (például „Bringázz a munkába!”, “Autómentes Nap” - kampányok, “liftmentes napok” hirdetése).

- Szabadidős sportolási lehetőségek bővítése: könnyen elérhető közösségi sportlétesítmények, parkok, szabadtéri fitnesz lehetőségek biztosítása, hogy a lakosság szabadidejében rendszeresen mozoghasson.

- Közösségi sportprogramok számának növelése: közösségi futások, túrák, kerékpártúrák, versenyek, kihívások szervezése, rendezése a város lakói számára.

- Munkahelyek, önkormányzati intézmények ösztönzése mozgáslehetőség biztosítására, fitnesz eszközök beszerzésére.

- Kapcsolódás az Aktív Magyarország Programhoz: pályázatok lehetőségek figyelemmel kísérése, részvétel országos kampányokban, Szombathely környéki túraútvonalak kapcsolódása országos hálózatokhoz.

3. **Közösségek erősítése**

- Pályázati lehetőségek: önkormányzati támogatások pályázati úton helyi közösségek, civil szervezetek számára, amelyek különböző közösségi és egészségfejlesztési programok megvalósítását vállalják, segítik elő.

- Közösségi programok és események szervezése: olyan események, amelyek erősítik a lakosság közösségi kapcsolatait, elsősorban kulturális és szabadidős programok, sportesemények.

- Családi és közösségi támogatás elősegítése: programok indítása, amelyek támogatják a családokat, időseket, és ösztönzik a generációk közötti kapcsolatok építését, valamint a magány csökkentését.

4. **Lelki egészség, stresszkezelés támogatása**

- Stresszkezelési programok bevezetése: jógastúdiók, meditációs lehetőségek és mentális egészséget támogató közösségi programok elérhetővé tétele, előadások szervezése. Segítségnyújtás a lakosság számára a stresszkezelési technikák elsajátításában.

- „Életcél” programok: segítenek az embereknek megtalálni személyes céljaikat, s ezzel segítik, támogatják a közösséget is. Ahol az embereket erős és határozott életcélok vezetik, az segíti őket az egészséges életmód fenntartásában.

- A vallási közösségek bevonása: kapcsolat a helyi vallási közösségekkel, amelyek támogathatják a lelki egyensúly megtalálását és fenntartását.

 - Családi és közösségi támogatás elősegítése: programok indítása, amelyek támogatják a családokat, időseket, és ösztönzik a generációk közötti kapcsolatok építését, valamint a magány csökkentését.

5. **Egészségügyi megelőzés és a szűrőprogramok bővítése**

- Egészségtudatosság növelése: kampányok, közösségi események, a nyomtatott és digitális média segítségével a lakosság tájékoztatása a helyes életmódról, az egészséges táplálkozásról, a testmozgás fontosságáról.

- Ingyenes szűrővizsgálatok szervezése: rendszeres szűrőprogramok indítása, hogy a korai stádiumban felismerhetők legyenek a betegségek.

- Ingyenes egészségügyi mérések szervezése: önálló rendezvények vagy kísérőprogramok részeként, egészségi állapotot felmérő és monitorozó okos eszközök segítségével.

6.. **Fenntartható és egészséges környezet kialakítása**

- Klímaváltozáshoz való alkalmazkodás: Az önkormányzat elkötelezett egy a klímaváltozáshoz való alkalmazkodási program mellett, melynek célja a helyi közösség ellenállóképességének növelése és a fenntartható fejlődés támogatása. Az alkalmazkodási intézkedések magukban foglalják a városi zöldterületek növelését, az intelligens vízgazdálkodás kialakítását, az energiahatékonyság fejlesztését, valamint a fenntartható közlekedési rendszerek támogatását. E program révén az önkormányzat biztosítja, hogy Szombathely felkészüljön a változó időjárási viszonyokra, védje természeti erőforrásait, lakosságát és infrastruktúráját.

- Zöldterületek fejlesztése: a parkok, közösségi kertek és zöldterületek bővítése lehetőséget biztosít a lakosoknak a természetközeli életmódra, ami fontos a testi-lelki egészség szempontjából. Emellett a zöldterületek hozzájárulnak a levegő minőség javításához, csökkentik a hőszigethatást és segítik a biodiverzitás fenntartását. Zöldfolyosók kialakítása.

- Környezetbarát közlekedés ösztönzése: a biztonságos és jól kiépített kerékpárutak, illetve a kerékpárkölcsönző rendszerek arra ösztönöznek mindenkit, hogy a kerékpárt válasszák az autók helyett. A városi közlekedés kerékpárosbaráttá tétele az autóforgalom csökkentésével a levegő minőségét is javítja. Elengedhetetlen a közösségi közlekedés további fejlesztése, autómentes zónák, gyalogos zónák bővítése.

- A levegőminőség folyamatos monitorozása: a levegőszennyezés rendszeres és pontos mérésével gyorsan felismerhető a levegőminőség romlásának forrása, valamint a lakosságot is időben lehet figyelmeztetni a veszélyre.

- Környezettudatos magatartásra ösztönző programok: hulladék csökkentése a „csomagolásmentes vásárlás” kampánnyal, körforgásos hulladékgazdálkodás népszerűsítése. Óvodakert és iskolakert programban való részvétel ösztönzése.

7. **Szenvedélybetegségek elleni közös fellépés segítése**

- Megelőzés és oktatás: az iskolai programok, közösségi kampányok, valamint média- és közösségi tájékoztató anyagok a szenvedélybetegségek kockázataira hívják fel a figyelmet. Az egészségügyi felvilágosítás célja a megelőzés, különösen a fiatalok körében, akiket különösen nagy veszély fenyeget a szerhasználat kialakulása szempontjából.

- Szűrés és korai beavatkozás: a szenvedélybetegségek korai felismerése érdekében szűrőprogramokat és tanácsadói szolgáltatásokat kell biztosítani a városban, ez lehetővé teszi a veszélyeztetettek korai segítését és a tanácsadást.

- Kezelési és rehabilitációs lehetőségek: a szenvedélybetegségekkel küzdők számára nyújtott személyre szabott kezelés és rehabilitációs szolgáltatások támogatása. Különböző terápiás programok, addiktológiai tanácsadás, közösségi alapú rehabilitációs programok és a felépülést támogató csoportok működésének segítése.

8. **Oktatás és példamutatás**

- Oktató, nevelő programok kezdeményezése: célja, hogy már a fiatalok körében kialakuljon az egészségtudatos szemlélet. A foglalkozások az egészséges életmódot, a mozgást, a közösségben végzett mozgást népszerűsítik.

- Idősakadémia program működtetése: digitális eszközökről képzések és bemutatók az idősebb generáció számára, idősek beszámolói az eszközök használatával kapcsolatos tapasztalatokról.

- Intelligens Idős Otthon Szoba: új, innovatív eszközök megismerése az egészségmonitorozás, az otthoni biztonságérzet növelése és a kikapcsolódás terén. A digitális eszközök használatának elsajátítása, tapasztalatok megosztása.

- Helyi vezetők és példaképek szerepvállalása: a helyi önkormányzat, közösségi vezetők példamutatása az egészséges életmód és a közösségi összetartás terén.

- Ismert helyi sportolók, pedagógusok, közéleti személyek bevonása a kampányokba, akik saját példájukkal mutatják be az egészségtudatos életmód előnyeit.

9. **Önkéntesek bevonása**

- Programszervezők segíthetnek különböző események, sportrendezvények, sportnapok, egészségnapok lebonyolításában.

- Edzők, testnevelők a különböző sportprogramoknál szakmai vezetők, oktatók lehetnek.

- Mentorok táplálkozási workshopokon vagy életmódváltási programokban támogathatják a résztvevőket.

- Kommunikációs önkéntesek segíthetnek az események népszerűsítésében, például a közösségi médiában, kapcsolatot építenek az érintett lakosság, közösségek, egyesületek és a program szervezői között.

- Az önkéntesség nemcsak a közösségeket építi, mások segítése hosszabb, egészségesebb élethez vezethet.