



Lihavuuden ehkäisyn ja hoidon nykytilanne Helsingissä

Postiosoite

PL 6000
00099 HELSINGIN KAUPUNKI
sosiaalijaterveys@hel.fi

Käyntiosoite

Toinen Linja 4 A
Helsinki 53
<http://www.hel.fi/sote>

Puhelin

+358 9 310 5015

Faksi

+358 9 310 42504



Sisällys

Lihavuuden ehkäisyn ja hoidon nykytilanne Helsingissä	3
1. Alle kouluikäiset lapset	3
2. Kouluikäiset lapset ja nuoret.....	4
3. Aikuisväestö.....	7



Lihavuuden ehkäisyn ja hoidon nykytilanne Helsingissä

1. Alle kouluikäiset lapset

Neuvoloilla on tärkeä rooli lapsiperheiden terveyden edistäjinä, sillä neuvoloissa kohdataan lähes kaikki odottavat perheet ja lapsiperheet. Raskauden ja imetyksen aikainen ohjaus sekä lapsiperheille annettava ravitsemusneuvonta perustuvat kansalliseen imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositukseen.

Ravitsemusneuvonta sisältyy jokaiseen neuvolan tekemään määräaikaistarkastukseen ja erityisesti laajoihin tarkastuksiin, joita tehdään kerran raskauden aikana ja kolme kertaa lastenneuvola-aikana. Neuvoloissa käytetään Suomen Sydänliiton kehittämiä Neuvokas perhe -kortteja, joiden avulla ravitsemukseen ja liikuntaan liittyviä asioita on helppo käsitellä ja perheiden oma rooli terveystottumusten muuttamisessa korostuu. Lihavan alle 7-vuotiaan lapsen hoitopolku ohjeistaa terveydenhoitajan antamaan neuvontaa ja tarvittaessa ohjaamaan lapsen ravitsemusterapeutille, lääkärille tai erikoissairaanhoidon. Vuonna 2014 toteutettiin neuvolatoiminnassa alueelliset lihavuustyöpajat, joihin osallistuivat neuvolan terveydenhoitajat, kotipalvelun perhetyöntekijät ja varhaisen tuen sosiaaliohjaajat.

Varhaiskasvatuksessa ja päiväkodeissa pyritään luomaan kasvatuksellinen ilmapiiri terveellisten elämäntapojen omaksumiseksi lapsuudesta alkaen. Painopisteenä ovat terveellisiin ruokailu-, ulkoilu- ja liikuntatottumuksiin kasvattaminen. Näihin tavoitteisiin pyritään terveellisellä ravinnolla, säännöllisellä ulkoilulla ja levolla ja päivittäisen liikunnan lisäämisellä. Lasten terveyttä ja hyvinvointia kartoitetaan Hyve-4 tarkastuksissa, jotka tehdään kaikille 4-vuotiaille helsinkiläisille. Helsingissä järjestetään alle kouluikäisille lapsille liikuntaa perheryhmissä, joihin lapset voivat osallistua vanhempiensa kanssa. Kaupungin uimakouluihin lapset voivat osallistua 5-vuotiaasta alkaen.



2. Kouluikäiset lapset ja nuoret

Perus- ja toisen asteen opetusta ohjaavat selkeät opetussuunnitelmat ja oppiaineista etenkin liikunta, terveystieto ja kotitalous edistävät terveellisiä elämäntapoja. Lapsille ja nuorille järjestetään lisääntyvästi liikuntaa koulupäivän aikana. Liikkuva koulu -toiminta käynnistyi Helsingissä vuonna 2012 ja vuonna 2014 mukana oli 45 koulua. Hallinnollisesti Liikkuva koulu -toimintaa toteuttavat opetusvirasto, liikuntavirasto sekä sosiaali- ja terveysvirasto. Jatkossa toiminta on suunniteltu toteutettavan hyödyntämällä kummikouluja ja opetusviraston aluepäällikkömallia. Tarkoituksena on saada jokaiselle alueelle myös oma liikunnanohjaaja opetus- ja liikuntaviraston sekä järjestöjen yhteistyönä. Vuonna 2014 opetus- ja kulttuuriministeriö ja opetushallitus myönsivät Liikkuva koulu -palkinnon Helsingin kaupungille esimerkillisestä työstä liikunnallisen toimintakulttuurin rakentamiseksi kouluympäristössä. Liikkuva koulu -toiminnalla voidaan rohkeasti, määrätietoisesti ja pitkäjänteisesti muuttaa koulupäivän rutiineja fyysisesti aktiivisen ja hyvinvoivan koulupäivän ja elämäntavan mahdollistamiseksi.

Koulu- ja opiskeluterveydenhuollossa lihavuuden ehkäisyä ja hoitoa ohjaavat Käypä hoito -suositukset sekä Helsingin kaupungin 7–11-vuotiaan, 12–16-vuotiaan sekä 16–17-vuotiaan ja ≥18-vuotiaan lihavuuden hoitopolut. Tarvetta ylipainon ja lihavuuden hoitoon kartoitetaan terveydenhoitajien tekemissä, vuosittaisissa määräraikaistarkastuksissa sekä laajoissa terveystarkastuksissa ensimmäisen, viidennen ja kahdeksannen luokan oppilaille sekä toisen asteen opiskelijoille kerran opiskeluaikana. Helsingin kaupungin kouluterveydenhuollossa terveellisten elämäntapojen edistämiseksi käytetään Neuvokas perhe -menetelmää. Opiskeluterveydenhuolloissa painonhallinta on osa terveyden edistämisen suunnitelmaa. Toisen asteen oppilaitoksissa järjestetään hyvinvointipäiviä yhteistyössä opetusviraston kanssa.

Kouluterveydenhuolto yhteistyössä liikunta- ja opetusviraston kanssa järjestävät EasySport -startti liikunta- ja painonhallintaryhmiä 1.- 6. -luokkalaisille lapsille ja heidän vanhemmilleen. Yläkouluikäisille, 13–17-vuotiaille nuorille on tarjolla [FunAction – harrasteliikuntaa](#) ja startti toimintaa. Lisäksi järjestetään terveyden edistämisen teemapäiviä koulun henkilöstön, koululaisten ja eri järjestöjen kanssa. Oppilas- ja opiskelijakunnilla on myös omaa toimintaa, johon kuuluu



esimerkiksi osallistuminen kansallisiin liikuntatapahtumiin. Liikuntaviraston toimintana ovat vaikiintuneet liikuntaryhmät lapsille ja nuorille sekä loma-ajan toiminnot. [JUMP IN](#) - nuorten liikuntaneuvonta ja henkilökohtainen aktivointisuunnitelma on suunnattu nuorille, joita liikuntaviraston muut palvelut eivät helposti tavoita. [NYT - hanke](#) on matalan kynnyksen palvelu, joka tarjoaa maksutonta, helppoa ja hauskaa liikuntaa on 17–29-vuotiaille helsinkiläisille. Siihen kuuluvat liikuntaryhmät ja liikuntaneuvonta. NYT – hanke tekee yhteistyötä poikkihallinnollisesti ja kolmannen sektorin kanssa.

Koulu- ja opiskelijaruokailu on osa opetusta ja kasvatusta ja haasteena on saada kaikki koululaiset/opiskelijat ruokailemaan päivittäin. Koulu- ja opiskelijaruokailun tehtävänä on ohjata koululaisia ja opiskelijoita mm. terveellisiin ruokailutottumuksiin ja ateriarytmiin. Koulu-/opiskeluympäristöön kohdistuva lihavuuden ehkäisyn interventio on laadukas ruokailu. Opetusvirasto vastaa koulu- ja opiskelijaruokailun järjestämisestä, määrittelee tilattujen/tarjottavien aterioiden sisällön, laadun ja määrän. Ruokapalveluiden tuottaja suunnittelee, valmistaa ja tarjoilee ateriakokonaisuudet palvelukuvausten ja sopimusten mukaisesti. Koulu- ja opiskelijaruokailun keskeisin tavoite on saada kaikki koululaiset/opiskelijat syömään päivittäin ravintolassa sen sijaan, että he eivät nauttisi lounasta lainkaan ja/tai korvaisivat sen muilla vaihtoehtoisilla tuotteilla. Ruokailutilassa on nähtävillä malliannos kuvana tai ateriana. Päivittäin on vapaasti valittavissa kaksi pääruokavaihtoehtoa, joista toinen pääruoka on kasvisruoka. Kasvisruokapäivänä on kaksi kasvispääruokaa.

Kouluissa voi olla myös maksullista välipalatarjoilua. Oppilaitoksissa on kahviopalveluita. Opetusvirasto on erikseen ohjeistanut välipala- ja kahviotuotteiden ravitsemuslaatuvaatimuksia.

Opetusvirasto on lukuvuonna 2014–2015 ohjeistanut kouluja ja oppilaitoksia perustamaan [ravintolatoimikuntia](#) tai integroimaan niiden toiminta olemassa oleviin rakenteisiin. Tavoitteena on oppilaiden/opiskelijoiden osallisuuden ja vastuullisen vaikuttamisen lisääminen koulu- ja oppilaitosruokailun kehittämiseksi eri sidosryhmien välisen yhteisen vuoropuhelun, ajattelun ja toiminnan kautta.



Helsingin nuorisoasiankeskuksen ydinkohderyhmänä ovat 10–18-vuotiaat. Nuorisotyölliset ratkaisut nuorten liikunta-aktiivisuuden laskuun ovat ensisijaisesti matalan kynnyksen harrastus- ja liikuntamahdollisuuksien tarjoaminen sekä nuorten omaehtoisten liikuntalajien tukeminen, kuten esimerkiksi skeittaus. Nuorten liikkuminen on vahvasti sidoksissa nuorisokulttuureihin ja – identiteetteihin. Nuorisotyöllinen ote liikunnan edistämiseen kytkeytyy nuorten elämäntapojen tunnistamiseen ja liikuntamahdollisuuksien avartamiseen seura- ja kilpaurheilumaailman ulkopuolella. Toiminnan suunnittelu lähtee nuorten tarpeista ja rakentuu pääosin erilaisiksi ryhmätoiminnan muodoiksi.

Osa nuorista ei syö yhteisiä aterioita perheen kanssa ja nuorten ruokailutottumuksissa on suuria eroja. Nuorisotyössä ruoan valmistaminen ja syöminen yhdessä on tapa vahvistaa ryhmähenkä ja juhlia yhteisiä onnistumisia. Kokkikerhot ovat suosittua toimintaa, jossa tuetaan luontevasti terveitä ruokailutottumuksia. Kaupunkiviljely ja oman ruoan kasvattaminen on noussut nuorisotyön muodoksi vuodesta 2013 alkaen ja viljelytoimintaa kehitetään yhdessä kumppanien kanssa erityisesti Kumpulän koulukasvitarhassa. Yksittäisenä, mutta tärkeänä asiana, on puuttuminen nuorten energijuomien käyttöön.

Nuorten hyvinvointikertomus – on kaupungintason työväline yhteisen keskustelun ja toiminnan vahvistamiseksi nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi. Sen perustana filosofi Martha Nussbaumin toimintakykyajattelu. Keskiössä on nuorten taidot ja kyvyt selviytyä arjesta ja mahdollisuudet tehdä arvostamia asioita ja elää omanlaistaan hyvää elämää. Hyvinvoinnin osa-alueet ovat: elämä ja terveys, itsensä kehittäminen, tulevaisuuden hallinta, turvallisuus, tunteet ja vuorovaikutus, aktiivinen kansalaisuus, yhdenvertaisuus sekä luonto ja kestävä kehitys. Nuorten hyvinvointikertomus kokoaa yhteen nuoria koskevaa rekisteri- ja tilastoaineistoon perustuvaa indikaattoritietoa, helsinkiläisiä nuoria koskevia tutkimuksia, asiantuntijoiden näkemyksiä sekä nuorten kokemustietoa. Tavoitteena on, että tietoa käytetään yhä enemmän johtamisessa ja kehittämistyössä. Jotta tieto muuttuu palvelujen kehittämisen ja johtamisen välineeksi tarvitaan tiedon tulkintaa ja ymmärtämistä sekä tiedon perusteella tehtyjä nostoja ja toimenpideohdotuksia. Nuorisotoimen tehtävä on koota niin nuoria kuin asiantuntijoita analysoimaan hyvinvointitiedon tuloksia ja tuottamaan ideoita siihen, millaisia palveluja jatkossa tulee



Terveydenhuoltolain (1326/2010) 13 § mukaan kunnan on järjestettävä tarpeelliset terveystarkastukset alueensa asukkaille heidän terveytensä ja hyvinvointinsa seuraamiseksi ja edistämiseksi. Terveysneuvonnan ja terveystarkastusten on tuettava työ- ja toimintakykyä ja sairauksien ehkäisyä sekä edistettävä mielenterveyttä ja elämänhallintaa. Terveysneuvonta ja terveystarkastukset on järjestettävä myös opiskelu- ja työterveyshuollon ulkopuolelle jääville nuorille ja työkäisille. Terveysneuvonnan ja terveystarkastusten on muodostettava toiminnallinen kokonaisuus muiden kunnan järjestämien palveluiden kanssa. Terveellisten elintapojen edistäminen on kiinteä osa terveysneuvontaa ja terveystarkastuksia Helsingin työvoiman palvelukeskus Duurisassa.

3. Aikuisväestö

Lihavuuden ennaltaehkäisy ja hoito ovat tärkeä osa sosiaali- ja terveysviraston perustehtävää. Terveysasemat on ensisijainen yhteydenotto- ja hoitopaikka. Terveysasemilla tunnistetaan ongelma, tehdään ennaltaehkäisytyötä ja hoidetaan lihavuutta ja sen liitännäissairauksia.

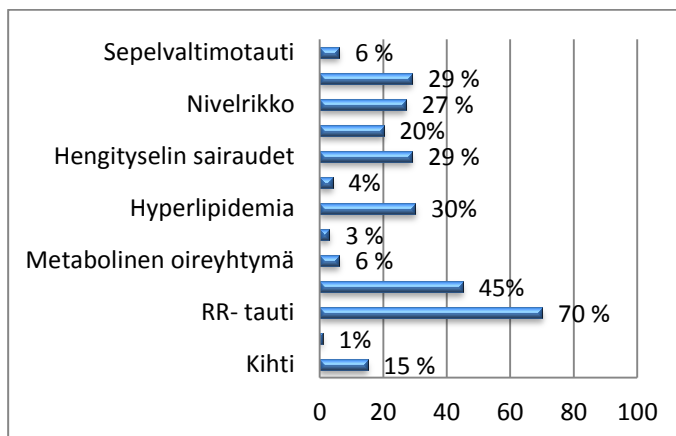
Helsingin sosiaali- ja terveysviraston lihavuustyöryhmä (2012–2013) kartoitti lihavuuden ennaltaehkäisyn ja hoidon nykytilan Helsingissä sekä evaluoi uudistamistarpeita. Vuonna 2013 valmistui ammattilaisille suunnattu [lihavuuden hoito Helsingissä](#) – palvelukartta. Palvelukartan ”kuntalaisversioksi” suunniteltu [OloklubiHki – facebookpalvelu](#) käynnistyi 2014.

Ryhmätoiminta määriteltiin vuonna 2014 yhdeksi Helsingin sosiaali- ja terveysviraston terveysasematoiminnan painopistealueista. Ylipainon ja lihavuuden ensisijainen hoitomuoto on ryhmässä toteutettava elintapaohjaus. Kun asiakkaan painoindeksi on 25 -29 kg/m² ohjauksessa korostuu itse- ja omahoitoon ohjaaminen esimerkiksi itsehoitosivujen tai OloklubiHki:n avulla. Terveysasemien painonhallintaryhmiin ohjataan ne terveysasemien asiakkaat, joiden painoindeksi on 30–40 kg/m². Mikäli potilaan BMI ylittää 40 kg/m² tai 35 kg/m² ja potilaalla on lisäksi lihavuuteen liittyviä liitännäissairauksia, voidaan tehdä lähete sisätautien poliklinikalle ENE – ryhmään, jossa toteutetaan 10 viikon erittäin niukka energinen dieetti. Vuonna 2014 järjestettiin terveysasemilla 18 ryhmäkoordinaattoreiden ohjaamaa painonhallintaryhmää ja sisätautien poli-



linikalla seitsemän ENE -ryhmää. Ryhmät toteutetaan moniammatillisena yhteistyönä ja ryhmän jälkeen osallistujat ohjataan liikuntaviraston toimintaan ryhmissä saavutetun tuloksen ylläpitämiseksi. Henkilökohtaisen ohjauksen ja ryhmässä saatavan vertaistuen avulla tuetaan uusien tapojen ja tottumusten omaksumista. Terveysasemilla järjestetään lisäksi paljon erilaisia omahoitoryhmiä mm. diabetes-, nivelrikko- ja alaselkäkipuryhmiä.

Vuonna 2013 selvitettiin Helsingin ENE- ryhmätoiminnan vaikuttavuutta ja ryhmiin osallistuneiden potilaiden (n=89) laihtumistulosten pysyvyyttä. Kokonaispainonpudotus seuranta-aikana (20 kk) oli 7 %. Ryhmiin osallistuneilla oli lihavuuteen liittyviä liitännäissairauksia (taulukko 2).



Taulukko 2. ENED- ryhmiin osallistuneiden liitännäissairaudet

Terveysasemien painonhallintaryhmistä vuonna 2014 tehdyn palautekyselyn perusteella potilaat olivat muuttaneet elintapojaan ryhmän myötä mm. löytäneet ruokailurytmin ja oppineet inhimillisyyttä itseään kohtaan. Erään ryhmäläisen kommenttiin tiivistetty muutos: ”Olen muuttanut toimintaani, tehnyt siitä normaalia tapaa elää, syön elääkseni – en elä syödäkseni, haluan edelleen voida paremmin”.



Terveysasemilla käynnistettävään hoitovastaavamalliin voidaan kytkeä ylipaino-asiat. Lisäksi terveysasemien toiminnassa kehitetään lihavuuden puheeksiottoa ja kirjaamista. Jokaisella terveysasemalla on itsehoitopiste, jossa asiakkaat voivat mm. mitata verenpaineen, painon ja vyötärön ympäryksen. Lisäksi terveysasemilla järjestetään erilaisia tiedotuskampanjoita terveyteen liittyvistä teemoista.

Terveydenhuollon asiakkaiden ja ammattilaisten välistä sähköistä asiointi kehitetään Helsingissä. Duodecimin sähköinen terveystarkastus ja – valmennus (Duodecim Star) otettiin käyttöön marraskuussa 2014. Ohjelman tavoitteena on edistää kuntalaisten terveyttä ja omahoitoa sähköisten palvelujen avulla. Kun asiakas on täyttänyt sähköisen terveystarkastuksen, saa hän raportin omasta terveydentilastaan ja samalla vinkkejä ja ohjeita siitä, miten omiin mahdollisiin terveysriskeihin voi vaikuttaa. Raportin lopussa on palvelunohjausosio, joka ohjaa arvioimaan tarkemmin elintapoja tai Helsingin sosiaali- ja terveysviraston palveluihin. Terveystarkastuksen tehtyään kuntalainen voi myös valita valmennusohjelman esimerkiksi painonhallintaan, liikuntaan, ravitsemukseen tai henkiseen hyvinvointiin liittyen. Vuoden 2014 aikana (elokuu – joulukuu) sähköiseen terveystarkastukseen oli kirjautunut noin 6400 henkilöä ja sähköisiä valmennusohjelmia oli otettu käyttöön yhteensä noin 1300. Yleisimmin valittuja valmennusohjelmia olivat painonhallinta (295), liikunta (224), ravinto (197) ja henkinen hyvinvointi (191).

Ite nettiin -hankkeen tavoitteena on edistää 40-vuotiaiden helsinkiläismiesten mahdollisuuksia arvioida ja hoitaa omaa terveyttään sekä tarjota heille sähköisiä itse- ja omahoidon palveluita tarpeen mukaan.

Helsingin kaupungin työntekijöiden terveydestä huolehtii työterveyskeskus, missä on vuodesta 2013 kehitetty lihavuuden hoitokäytäntöjä. Tavoitteena on ennaltaehkäistä ja tunnistaa lihavuus sekä edistää työyhteisökulttuuria, jossa huomioidaan työhön sopivat ruokailu-, välipala-, ja liikuntamahdollisuudet. Työterveyskeskus työskentelee työyhteisö-, esimies ja yksilötasolla ja tässä työssä lihavuuden puheeksiotto, ennaltaehkäiseminen ja ongelman tunnistaminen ovat keskeisiä. Myös perheiden lihavuusongelmiin voidaan vaikuttaa työterveyshuollon kautta.



Liikuntavirasto järjestää kaupunkilaisille monipuolisia mahdollisuuksia omaehtoiseen ja ohjattuun liikuntaan ylläpitämällä liikuntapaikkoja sekä järjestämällä [ryhmätoimintaa](#). Riittämätön liikunta ja fyysinen aktiivisuus sekä heikko fyysinen kunto vaikuttavat merkittävästi ylipainon ja lihavuuden syntymiseen. Terveytensä kannalta riittämättömästi liikkuville aikuisille helpoin tapa aloittaa liikunta on kohdennetut ryhmät mm. XXL – ryhmät.

[Aktiivix – liikuntaneuvonta](#) on noin vuoden kestävä prosessi, minä aikana pyritään omaksumaan aktiivisempi elämäntapa henkilökohtaisen liikuntaneuvonnan ja elintapaohjauksen avulla. Aktiivix edellyttää mukaan lähteviltä sitoutumista prosessiin, jonka aikana järjestetään neljä henkilökohtaista tapaamista liikuntaneuvojan kanssa. Edistymistä seurataan erilaisten mittausten avulla ja lisäksi asiakkaita kannustetaan kuukausittain sähköisten kirjeiden avulla säännölliseen elämänrytmiin. Erillisiä tukitoimia ovat mm. viikoittaiset vertaistukiryhmät. Kohderyhmänä ovat tyypin 2 diabeetikot tai henkilöt, joilla diabetesriskipisteet ovat <12 tai selkeä ylipaino BMI >30.

Suun terveydenhuollossa on otettu tammikuusta 2015 alkaen jokaisen suun terveystarkastuksen yhteydessä ateriarytmi puheeksi. Ateriarytmi on esillä vahvasti suun terveydenhuollon jokaisessa terveyden edistämistapahtumissa. Piilosokerit eri tuotteissa, erityisesti juomien sisältävät sokerimäärät sekä annoskoot sisältyvät ateriarytmin lisäksi keskusteluun. Päiväkotien syntymäpäiväjuhlien makeisten ja herkkujen käyttöön on pyritty vaikuttamaan. Koulujen makeis- ja juoma-automaattien poistamiseen on pyritty vaikuttamaan Karkiton koulu – kampanjalla, yhteistyössä THL:n ja kuntien Hammasterveys-työryhmän kanssa. Puolustusvoimien kutsunnoissa suun terveyden huolto on ollut aktiivisesti mukana neljänä vuonna, neljän viikon ajan päivittäin. Teemoina ovat olleet mm. ateriarytmi, piilosokerit ja juomat.

Tuoreen tutkimuksen mukaan ateriarytmiä pidetään tärkeänä lihavuuden ehkäisymuotona etenkin nuorilla ja se jopa vähentää altistavien perintötekijöiden vaikutusta. Lasten lihavuuden ehkäisyssä tärkeää on koko perheen varhainen ohjaus. Lisäksi tulokset vahvistavat käsitystä, että lihavuudelle altistavien perintötekijöiden vaikutuksia voidaan elintavoilla, esimerkiksi säännöllisellä ateriarytmillä, vähentää.



Liikunnan harrastamiseen ja liikkumiseen pyritään aktivoimaan kuntalaisia parantamalla ulkoliikuntapaikkojen laatutasoa ja monikäyttöisyyttä sekä kehittämällä lähiliikuntapaikkoja. Lähiliikuntapaikat tarjoavat matalan kynnyksen ja aikatauluihin sitomattoman mahdollisuuden harrastaa liikuntaa, kuten ulkopingistä, kiipeilyseiniä ja -telineitä, ulkokuntoilulaitteita, tekniikkarataa sekä miniareenoita. Syrjäytymisvaarassa oleville ja erityisliikunnan piiriin kuuluville kuntalaisille järjestetään matalan kynnyksen liikuntapalveluja.

Kuntouttavassa työtoiminnassa ja sosiaalihuoltolain mukaisessa työtoiminnassa järjestetään työtehtävien ohessa ryhmämuotoista kuntouttavaa toimintaa, kuten ns. Wertsu-ryhmiä (ohjattu vertaistukiryhmä päihdeinfoteemalla), atk-koulutuksia, kielikursseja, työmarkkinakatsauksia ja liikuntapäiviä Liikuntamylyssä. Lisäksi esim. Pakilan työkeskuksessa on järjestetty joka viikko yhteinen sauvakävelymahdollisuus. Asiakkaat ovat toivoneet myös Hyvinvointiryhmiä mm. yli-painoisille. Liikunta- ja terveysasioita käsitellään asiakkaiden kanssa sekä kuntoutusohjauksessa että Duurissa asiakastapaamisilla.

Työaikaisen ruokailun tavoitteena on edistää terveyttä ja ylläpitää työvireyttä suositusten mukaisen ruokavalintojen ja säännöllisen ateriarhythmin avulla. Henkilöstöravintoloissa tarjolla on yleensä vaihdellen erilaisia ruokalajeja eri raaka-aineista sekä monipuoliset salaatti- ja leipävalikoimat. Asiakas valitsee ja annostelee ateriansa itse, jolloin haasteena on annoskokojen kohtuullisuus ja kulutukseen nähden sopiva energiamäärä. Tavoitteiden toteutumiseksi käytetään esim. ”Yhden lautasen -mallia”, ruuan energiamäärien/100g ilmoittamista sekä Sydänmerkki –aterioita malliannoksineen. Vitriini- ja kokousvalikoimaan otetaan myös kevyempiä tuotteita. Lisäksi haasteena on täysipainoiseen työaikaiseen ruokailuun kannustaminen ja itse kullekin sopivien ruokailuvaihtoehtojen vaihtoehtojen löytäminen. Asiakas valitsee ja annostelee ateriansa itse ja lounastuotteet sijoitetaan niin, että niistä on helppo koostaa lautasmallin mukainen ateria. Terveystori- ja muilla teematapahtumilla lisätään tietoisuutta terveellisestä ravinnosta.



Työväenopisto tarjoaa palveluita laajalle kansalaisjoukolla. Työväenopiston sisällöt ovat monipuolisia ja ne tukevat lihavuusohjelman toteuttamista (mielen hyvinvointi, terveys, kotitalous, käsityö, tietotekniikka, liikuntakurssit) sekä verkostoyhteistyötä tekemällä.

Helsingin kaupungin strategiaohjelman yhtenä tavoitteena on kestävä liikunnan edistäminen lisäämällä kävelyn, pyöräilyn ja joukkoliikenteen osuutta liikenteestä mm. [pyöräilyn edistämisohjelma](#) avulla. Tavoitteena on tehdä pyöräilyä sujuvampi ja houkuttelevampi vaihtoehto myös pidemmällä matkalla, jotta kaupungin asettamat tavoitteet pyöräiliikenteen lisääntymisestä täyttyisivät. Vuoden 2015 aikana on tavoitteena saada Helsinkiin kaupunkipyörät.

Vuonna 2013 tehtiin [Pyöräilyn hyödyt ja kustannukset Helsingissä – selvitys](#). Kustannukset laskettiin 10 ja 20 miljoonan euron investointiohjelmille ja hyödyt koostuivat 20 miljoonan euron vuosiohjelmassa pääosin terveyshyödyistä ja aikasäästöistä. Vuosittaisilla pyörätieinvestoinneilla voidaan 1 € investoinneilla saavuttaa 8 € hyödyt HEAT - arviointimenetelmän (health economic assessment tool) mukaan ja vuoteen 2025 mennessä jopa 30 % lisäys pyöräilyihin kilometreihin.

Kirjaston tehtävänä on tiedon välittäminen ja kuntalaisten palveleminen. Helsingissä on 37 kaupunginkirjastoa ja noin 80 % helsinkiläisistä käyttää kirjaston palveluita. Itäkeskus ja Malmi voisivat kirjastotoimen arvion mukaan olla lihavuusohjelman kannalta keskeiset alueet.

Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirissä (HUS) rakennetaan vuoden 2015 aikana Painonhallintatalo.fi – palvelua ja Helsinki toimii tässä yhteistyötahona. Virtuaalisen palvelun (Painonhallintatalo.fi) tavoitteena on tukea potilaiden itsehoitoa, mahdollistaa virtuaalinen hoitosuhde ja virtuaali- ja vertaistukiryhmät sekä tarjota työkaluja ammattilaisille. Painonhallintatalo.fi välittää luotettavaa ja ajanmukaista tietoa terveydestä, lihavuuden hoidosta, painonhallintavalmennuksesta, ravitsemuksesta, liikunnasta, hyvinvointitaidoista ja elämänhallinnasta sekä auttaa oman arjen ja hyvinvointitottumusten arvioinnissa.