



**צעד 1, נספח ב' : למה כדאי אפֿשָׁרִיבָּרִיאַ בעיר
למה כדאי להיות רשות מאפשרת חיים פעילים ובריאים לתושבים?**

קיימות סיבות רבות שעשויות להניע רשויות להשקיע משאבים כדי לאפשר חיים פעילים ובריאים לתושבים.

חלק מהסיבות משולבות זו בזו ומשפיעות זו על זו דרך התוצאות הבאות:

- ✓ שיפור במצב הבריאות הגופנית והנפשית.
- ✓ הגברת רווחת התושבים.
- ✓ הפחתת שיעורי החולי ושיעורי ההיעדרות ממקומות העבודה.
- ✓ שיפור שביעות הרצון של התושבים מהרשות המקומית וחיזוק הזיקה (תחושת שייכות/נאמנות) אליה.
- ✓ שיפור התדמית של הרשות המקומית – פעילה, תוססת וברירה.
- ✓ צמצום גודש התנועה בעיר והפחתת זיהום האוויר – עקב עידוד תעבורה פעילה (אופניים, הליכה, "אוטובוס מהלך") בשילוב עידוד השימוש בתחבורה הציבורית.

סביבה עירונית המאפשרת שילוב פעילות גופנית בחיי היומיום ותזונה בריאה יותר תומכת בבריאות התושבים והקהילה ובמצב נפשי משופר – ואלו, מצידם, משפרים את היחסים בין התושבים ומגדילים את שיתופי הפעולה היצרניים (סינרגיה).

מדוע דחוף ליזום התערבויות לקידום פעילות גופנית ותזונה ים תיכונית בכל גיל?

הרשות המקומית אחראית לספק לתושביה סביבה בטוחה ונטולת סיכונים כמו רעש, חומרים נדיפים ומפגעים נוספים. ואולם, חובה זו אין בה לבד כדי להבטיח את בריאותם ואת רווחתם של התושבים, מאחר שלרוב אינה מתייחסת לתחלואה ולתמותה הנגרמות בגין ניהול אורח חיים לא בריא.

מחלות כרוניות הכוללות סרטן, מחלות לב וכלי דם וסוכרת אחראיות למרבית מקרי התחלואה והמוות בישראל. אורח חיים לא בריא – הכולל תזונה לקויה (למשל תפריט עשיר בקלוריות, צריכת שומנים רוויים ובמיוחד שומני טרנס, וצריכה מוגברת של מלח וסוכר), מיעוט בפעילות גופנית (במקרים רבים בעקבות אורח חיים יושבני) והשמנה – תורם תרומה משמעותית להתפתחות מחלות אלו. נוסף על אלו, הרגלי עישון פוגעים בבריאות המעשנים הפעילים והפסיביים.

השמנה, והתחלואה הכרונית הנובעת ממנה, פוגעת באיכות החיים וביכולת התפקוד של הפרט. אכילת מזון לא בריא יחד עם היעדר פעילות גופנית ושיבה ממושכת שמאפיינת את אורח החיים המודרני, מהוות שילוב מסוכן לבריאות ואף קטלני לטווח הרחוק.

לפעילות גופנית ולתזונה בריאה תרומה משמעותית לשיפור הבריאות הגופנית והנפשית, הן של אנשים בריאים והן של הסובלים מבעיות בריאותיות, בכל גיל. בנוסף, הן מובילות להרגשה טובה ותורמות למניעת השמנה ולמניעת מחלות כרוניות שונות.

חשוב לקדם את המודעות לחשיבותה של תזונה בריאה ולעיסוק בפעילות גופנית כבר בקרב ילדים, כדי להטמיע אורח חיים פעיל בגיל מוקדם ככל שאפשר. בקרב מבוגרים, מעבר ליתרונות שצינו, הפעילות הגופנית תורמת הן לשיווי משקל ולמניעת נפילות בגיל השלישי והן לרווחה נפשית וחברתית.

למה כדאי להצטרף לתוכנית הלאומית אפְּשָׁרִיבָּרִיא בעיר

הצטרפות לתוכנית הלאומית אפְּשָׁרִיבָּרִיא בעיר מאפשרת תהליך הדרגתי ומקצועי של ביסוס מדיניות יציבה והפיכת הרשות לכזו המספקת מענה למניעת השמנה ולמניעת בעיות בריאות רבות באמצעות תזונה ופעילות הגופנית.

התוכנית הלאומית פועלת במישורים המשלימים זה את זה, בכללם חקיקה ורגולציה, תשתיות, פעילויות בשטח, והפצת מידע יישומי לציבור – ומתמקדת ב-3 זרועות מרכזיות:

- ✓ תזונה בריאה
 - ✓ שילוב פעילות גופנית בחיי היומיום
 - ✓ סביבה נקייה מעישון
- מיזם אפְּשָׁרִיבָּרִיא בעיר – דגשים מרכזיים:

- 1) ספציפית: מתמקדת בגורמים העיקריים להשמנה ולמחלות הקשורות אליה.
 - 2) רב מימדית: מיושמת באופן הוליסטי במוקדים שונים במקביל, ומשפיעה לטובה על כלל האוכלוסייה.
 - 3) שילוב אסטרטגיות: מיישמת אסטרטגיות משלימות, לרבות מדיניות, תשתיות, מסגרות ותקשורת עם התושב.
 - 4) שיתופית: נשענת על שותפויות פנים וחוץ רשותי.
 - 5) בת-קיימא: בעיקר באמצעות יצירת תשתית ניהולית ומדיניות הולמת לטווח ארוך.
- הדגשים בהרחבה <<

ספציפית – תזונה ופעילות גופנית

פעילות גופנית ותזונה בריאה, בטוחה ומקיימת (כפי שנידונות בפירוט במדריך 10 הצעדים לאפְּשָׁרִיבָּרִיא בעיר) הן אבני יסוד לבריאות כללית. רשות מקומית שמקדמת בריאות משדרגת בכך את חיי התושבים ואת המבקרים בתחומה. הדאגה לפעילות גופנית ולתזונה בריאה ובטוחה תורמת לאיכות החיים ולשביעות רצון התושבים בעיר/ביישוב.

הרגלי פעילות גופנית ותזונה הם הגורמים המשמעותיים ביותר המשפיעים על בריאות ושלומות (well being) בכל ארצות אירופה, כפי שהוגדר ב-[WHO](#), ארגון הבריאות העולמי. תת-תזונה או עודף משקל והשמנת יתר, כמו גם מחלות לא מדבקות (כרוניות) הנובעות מתזונה לא בריאה ומאורח חיים יושבני, גוררות עימן עלות חברתית וכלכלית לפרט, למשפחה, לקהילה ולממשלות. היצע המזון העשיר והמגוון, שלרוב גם עתיר מלח, שומן וסוכר, לעיתים נגיש יותר ממזון בריא ומהווה פיתוי לצריכת מזון לא בריא. במקביל, קיימת גם תופעה של חוסר ביטחון תזונתי. ישנם אנשים שידם אינה משגת לרכוש מזון שעשויים לתרום לבריאותם.

גם לתהליכי העיסוק במזון יש השלכות בריאותיות. אי שמירה על כללי בטיחות המזון עלולה לגרום לזיהום מיקרוביאלי או כימי ולתחלואה, הן באופן מיידי והן בטווח הארוך. לתהליך ייצור המזון, עיבודו, אריזתו, שינועו, הפצתו, צריכתו ולטיפול בשייריו יש השלכות על טביעת הרגל האקולוגית ועל כן על פליטת גזי החממה. התייחסות למזון משלב הגידול והייצור דרך הצלחת ולאחריה מחייבת גישה הוליסטית-מערכתית, הן ברמה הלאומית והן ברמה המקומית.

רב מימדית - ייחודיות התוכנית טמונה בכך שהיא פועלת במקביל במישורים רבים, תוך שאיפה לאפשר לכלל האוכלוסיות להטמיע הרגלים בריאים יותר, בדגש על פעילות גופנית ותזונה. לפיכך, התוכנית עוסקת בהתערבות במוסדות ובמסגרות שונות במקביל, תוך מחשבה על כלל סוגי האוכלוסייה ובמטרה לספק מענה לכמה שיותר תושבים.

שילוב אסטרטגיות משלימות - התוכנית מקפידה לשלב מספר אסטרטגיות ברמת המדיניות, הסביבה ופעולות ברמת הפרט, ולהפעיל תוכניות התערבות המיועדות לקהלים שונים, בדגש על אוכלוסיות בסיכון.

שיתופית - אחד הרכיבים המשמעותיים להצלחת תוכנית אפְּשָׁרִיבָּרִיאַבְעִיר הוא השותפויות השונות. התוכנית מעודדת רתימת שותפים מתמשכת שאיתם ניתן לגבש וליישם יחד תוכניות התערבות שונות ברחבי הרשות המקומית.

בת קיימא - כדי לחולל שינוי מהותי ובר קיימא בחיי כלל התושבים ומבלי לגרוע מחשיבותן של תוכניות שונות, חיוני לבנות ולחזק את התשתית הניהולית, ובמקביל לפתח וליישם תוכניות בתחום המדיניות היישובית – וזאת כדי להטמיע שינוי לטווח ארוך. כלומר, בנוסף לקביעת צעדים ספציפיים לקידום בריאות ברחבי הרשות, חשוב לפתח מדיניות עירונית כוללת בתחומים הבאים בפרט: תזונה, פעילות גופנית וסביבה נקייה מעישון. וזאת כדי להבטיח מחויבות יציבה וקבועה מצד הרשות. המדיניות שתיקבע תתווה את המחויבות העירונית ליצירת סביבה בת קיימא, תחלחל במארג הביצועי של הרשות ותאפשר לתושבים בחירות בריאות בכל המסגרות ומעגלי החיים – והכי חשוב, לטווח ארוך. [לפרטים נוספים על התוכנית הלאומית אפְּשָׁרִיבָּרִיאַבְעִיר](#), כולל רקע, חזון, הישגים, יעדי-על ומטרות.