

אפליבדיא

סיכום שנתי

2019 | תשע"ט-תש"ף



**מטרת התכנית הלאומית אפשריבריא היא עיצוב מרחב החיים כמאפשר בחירה (Choice-Architecture) בתזונה בריאה, פעילות גופנית סדירה באמצעות הרחבת מחויבות מוסדות ממשלתיים ובעלי עניין. בשנה החולפת, משרד הבריאות הוביל את התכנית הלאומית אפשריבריא עם השותפים ממשרדי החינוך התרבות והספורט, עם הרשויות המקומיות, ועם משרדים וגופים נוספים.**



רשויות מקומיות



מערכת החינוך



סביבת מזון בריא



מקומות עבודה



שיווק חברתי

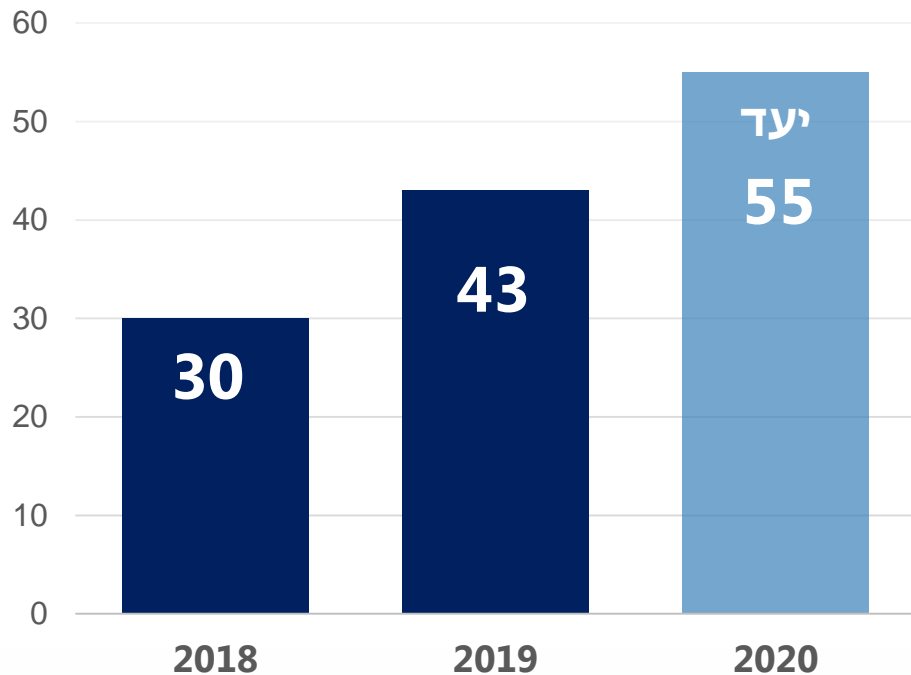




לרשויות המקומיות יש את  
ההשפעה הגדולה ביותר  
על היכולת שלנו לחיות  
בסביבה בריאה יותר,  
המקדמת פעילות גופנית  
ותזונה בריאה. תכנית  
"אפשריבריא בעיר"  
מאפשרת לרשויות להגדיר  
את האתגרים והצרכים  
עפ"י המאפיינים של  
תושביהן, ולקבל סיוע  
מקצועי ומשאבים. בכך  
הרשויות המקומיות  
מבססות את מחויבותן  
להאצת מהלכי קידום  
הבריאות במרחב הציבורי  
בישראל.



## מס' הרשויות החברות בתכנית



## אמות מידה לרשויות אפשריבריא בעיר :

- מחויבות ראש הרשות להובלת התכנית וועדת היגוי פעילה.
- העסקת מתאם/ת בריאות בעל/ת השכלה וניסיון.
- תכנית עבודה שנתית.
- מעורבות תזונאים ואנשי מקצוע.
- מדדי מעקב.

## כדאי לדעת:

- 26 מבין הרשויות שהצטרפו לתוכנית ב-2018, (כ-90%) המשיכו לשנה השנייה במיזם.
- כ-16 רשויות חדשות הצטרפו, 3 מהן קיבלו אשתקד סיוע לבניית תשתית ניהולית.



# רשויות אפשריבריא בעיר ב-2019



# 4,661,940

תושבים מתגוררים ב-43 רשויות אפשריבריא בעיר,  
ומהווים כ-52% מתושבי המדינה

- אום אל פאחם
- אילת
- אשדוד
- מ.א. אשכול
- אשקלון
- באקה אל
- גרבייה
- באר שבע
- בועיינה-נוג'ידאת
- בית ג'אן
- בית שמש
- בני ברק
- מ.א. בני שמעון
- מ.א. גולן
- מ.א. גליל עליון
- מ.א. ערבה תיכונה
- הרצליה
- מ.א. חבל אילות
- חולון
- חיפה
- טורעאן
- יבנה
- ירוחם
- ירושלים
- כפר סבא
- מודיעין מכבים
- רעות
- מעלה אדומים
- מעלות תרשיחא
- מצפה רמון
- נתיבות
- נתניה
- עכו
- מ.א. עמק הירדן
- מ.א. עמק יזרעאל
- ערערה
- פתח תקווה
- קריית אתא
- קריית ביאליק
- קריית גת
- ראשון לציון
- רמלה
- רמת גן
- תל-אביב-יפו



## שנת הפעילות השנייה - 2019:

- 65 רשויות פתחו בהליך ההצטרפות לתוכנית.
- 54 מהן הגישו מועמדות במסגרת הקול הקורא.
- הצעותיהן של 43 רשויות אושרו, והן נכללות בתוכנית.
- 27 מבין הרשויות שהצטרפו לתוכנית בשנת 2018 המשיכו לשנה השנייה במיזם, שיעור התמדה של כ-90%.
- כ-16 רשויות חדשות הצטרפו, 3 מהן קיבלו אשתקד סיוע לבניית תשתית ניהולית.



# פעילויות ברשויות "אפשריבריא בעיר"



- שיפור מדיניות התזונה והמכרזים ברשות.
- השתלמויות לכוח האדם במסגרות לילדים.
- שיפור מערך ההזנה לילדים ברשות.
- אירועי שיא בנושאי תזונה פ"ג.
- פיתוח מרחבים ומתקנים לפ"ג לציבור.
- סדנאות ופעילויות לילדים ולמבוגרים.
- יזמות לפ"ג לקשישים ולבעלי צרכים מיוחדים.



הפנינג "משחקים של פעם" - מודיעין





פעילות טאי-צ'י בפארק הרצליה



"התמיכה המקצועית והכספית של משרד הבריאות היא שאפשרה לי לקדם פעילויות ספורטיביות ואת נושא התזונה בבתי הספר".

נג'אח ג' בארין, מנהלת מח' הבריאות, עיריית אום אל-פאחם



פעילות רכיבה, אום אל פאחם

"בעזרת הכסף שקבלנו במסגרת התוכנית, הצלחנו להרחיב את העשייה בעיר. ללא התמיכה, לא יכולנו לקדם את נושא הבריאות". עדי חמו, מנהל מח' הבריאות, עיריית הרצליה

"בזכות התוכנית 'אנחנו על המפה' -הכוונה שברשות מתחילים להתייחס לתפקיד של מתאם הבריאות". ליאור מנצ'ר, מתאם בריאות עירוני, אילת



קבוצת שחייה, אילת



**אקליפריא**  
**מערכת החינוך**

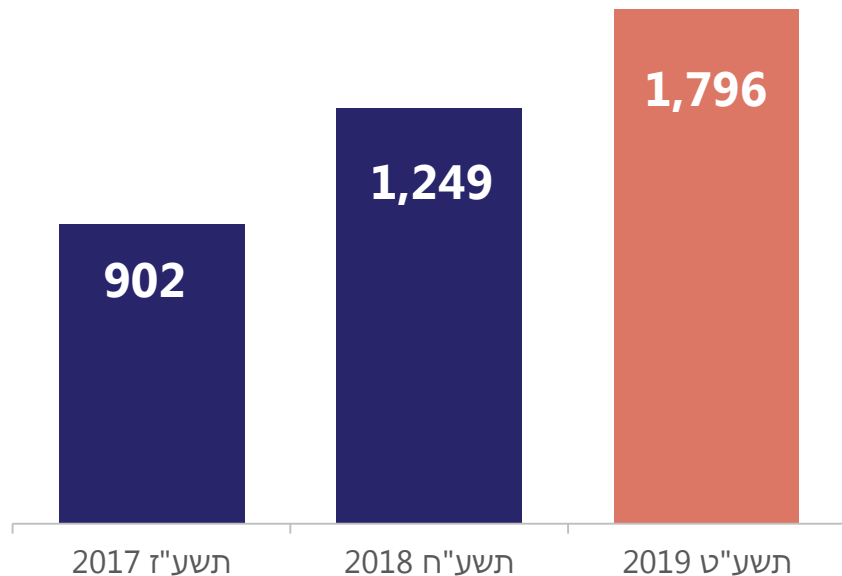


**הפעילות במערכת החינוך כוללת מהלכי מדיניות, חקיקה ורגולציה, ובהם יעדים משותפים כגון הוספת 90 דקות פ"ג בשבוע והפיכת כל בתי ספר למקדמי בריאות. לצד אלה, גיבוש פיתוח תכנים ותוכניות שהמנהלים, המורים והנהגות ההורים יכולים לקדם וליישם בבתי הספר והגנים.**

# מערכת החינוך: בתי ספר מקדמי בריאות



מס' בתי הספר מקדמי  
בריאות



# מערכת החינוך: פעילויות בבת"ס מקדמי בריאות



## אמות המידה לבת"ס מקדמי בריאות

- מינוי מוביל וצוות היגוי.
- התייחסות לבריאות בחזון ביה"ס.
- שגרה פעילה בביה"ס.
- תכנית עבודה בית ספרית.
- תזונה לפי חזר מנכ"ל.

## קריטריונים שנוספו בתשע"ט:

- תכנית בחינוך תזונתי לכל שכבות הגיל ("אוכלים את זה").
- פיקוח על המוצרים הנמכרים במכונות האוטומטיות ובקיוסקים.
- תוספת 90 דק' פ"ג בשבוע ("הולכים על זה").



# תוכניות בפיתוח משותף עם משרד החינוך



"**הולכים על זה**": מדריך מעשי למוסדות חינוך לשילוב 90 דקות של פעילות גופנית בשבוע, כחלק מהשיעורים וכהפסקה פעילה.



"**אוכלים את זה**": מדריך הכולל תכנים ומערכי שיעור בתזונה בריאה לשילוב בכל תחומי הדעת לכל שכבת גיל מא' ועד י"ב. פיתוח גרסה מותאמת לחינוך החרדי.



# תוכניות בפיתוח משותף עם משרד החינוך



## "מבשלים אפשריבריא":

פיתוח ערכה הכוללת תכנים יישומיים, מתכונים, מדריכים וסרטונים לפעילות בישול חווייתית ע"פ המלצות התזונה של משרד הבריאות, שאפשר לעשות יחד – כמשפחה, ככיתה, כמחלקה בארגון, כשכבה, כבית ספר שלם או כל מסגרת אחרת.



## "מבשלים אפשריבריא בערבית":

תכנית מותאמת תרבותית וכן ע"י יועץ קולינרי.



# קידום בריאות בגני הילדים



## פיתוח תכנית "בריאות מההתחלה":

פיתוח תכנים ושגרת עבודה לגנת כמנהיגה חינוכית ומובילה בתחום הבריאות בהתייחסות לתזונה, שגרה פעילה, רווחה נפשית ומניעת סיכונים, היגינה.



## קידום בריאות בגני הילדים:

הפצת מכתב מדיניות מאגף הגיל הרך המחייב עמידה באמות מידה בנושאי בריאות בכל גני הילדים.



אסלפיבריא

סביבת מזון בריא



גיבוש וביצוע מהלכי מדיניות ואסדרה לקידום סביבת מזון בריא יותר כוללים, בין היתר, סימון מזון מזיק, עדכון טבלת הערכים התזונתיים, הגבלת פרסום מזון מזיק, ופיתוח הנחיות התזונה החדשות של משרד הבריאות. התהליכים כוללים פיתוח מדדים ומחקר, ונערכים בשיתוף עם הציבור ומחזיקי עניין נוספים.



# קידום סביבת מזון בריא: מהלכים נוכחיים



היערכות לינואר  
2020 תחילת  
הסימון האדום



עבודה על תקנות  
למניעת פרסום  
מזון מזיק לילדים

פיתוח כלים  
למידת ידע  
ועמדות



פרסום קריטריונים  
לסימון ירוק להערות  
בעלי עניין



תחילת עבודה עם  
רשות המיסים:  
תמריצים כלכליים



גיבוש ההנחיות  
התזונתיות והחלטה  
על תצורה גרפית



# קידום סביבת מזון בריא: המהלכים הבאים



בחינה וקידום  
של מיסוי  
משקאות  
מתוקים



השקת הנחיות  
התזונה  
החדשות  
לציבור



מעקב, מדידה,  
והערכה של  
יישום המהלכים



פרסום סל מזון  
בריא תחרותי



אפלייבריא  
מקומות עבודה



**הפעילות לסביבה מקדמת בריאות במקומות העבודה נועדה לסייע בהסרת חסמים ארגוניים, רגולטוריים וכלכליים (בשיתוף רשות המסים ונציבות שירות המדינה) לצד גיבוש תוכניות והנגשת תכנים יישומיים. כל אלה, במטרה להפוך את מקומות העבודה למעודדים תזונה בריאה, פעילות גופנית, הנקה, ונקיים מעישון.**

# קידום בריאות בעבודה: שיתופי פעולה מרכזיים



## נלחמים בבורקס: הגשת פירות תוכר למס

בכך נענות רשות המסים לביקשת משרד הבריאות • המטרה: לעודד צריכת מזון בריא

**מאגו רותם אליירט**

רשות המסים מאפשרת את הגדלת חב' היצרנית מזון טובי הבריאות לרבות הרחבת מודעות לציבור עם המטרה המרכזית להקטין את אחוזי הפחמן בפירות וירקות. רשות המסים מאפשרת לרבות הרחבת מודעות לציבור עם המטרה המרכזית להקטין את אחוזי הפחמן בפירות וירקות. רשות המסים מאפשרת לרבות הרחבת מודעות לציבור עם המטרה המרכזית להקטין את אחוזי הפחמן בפירות וירקות.

## שת"פ עם רשות המסים: מאפשר לראשונה הכרה בהוצאות על כיבוד בריא בישיבות, כנסים ואירועים, הכולל פירות וירקות כהוצאה מוכרת לצרכי מס.

## שת"פ עם נציבות שירות המדינה: הפצת חוזר מחייב בנושא כיבוד בריא בישיבות כנסים וימי עיון, ובקרוב יפורסמו עדכוני התקנות לעידוד פעילות גופנית של עובדי המדינה – גם במהלך שעות העבודה.





# קידום סביבה מאפשרת במקומות העבודה

פיתוח מקצועי: מכרז לפיתוח ערכת הדרכה לקידום בריאות בעבודה.

פיילוט בבניין הנהלת משרד הבריאות: פרסום ע"ג סדרת כרזות ומסכים לעידוד השימוש במדרגות במהלך יום העבודה.

**אחרי שעולים במדרגות...**

**קל יותר לעלות על המשקל.**

פיתוח בריאות מושפע לרוב באופן חיובי על ידי פעילות גופנית קבועה. כוחות דעיכה גופנית קבועה מקטין את סיכויי העלייה במשקל, כפי שיש לה אפקט חיובי על לחץ הדם, על סוכר בדם ועל רמת הכולסטרול.

**נחשבת, זה אפשריבריא - גם בעבודה!**

המחלקה לבריאות מקצועית  
משרד הבריאות

**נעלי ספורט? ממש לא חייבים!**

**עלייה במדרגות - הדרך שלך לשמור על הבריאות**

הימנעו מנעליים מסוגים אחרים כגון נעלי עקב, נעלי סניקרס או נעלי עבודה. נעלי ספורט מסוגים מסוימים עוזרות לשמור על הבריאות שלכם. הן עוזרות לשמור על כושר הירכיים שלכם, על כושר הברכיים שלכם ועל כושר הירכיים שלכם.

**כל דקה נחשבת, זה אפשריבריא - גם בעבודה!**

המחלקה לבריאות מקצועית  
משרד הבריאות

**זה כמו לרכוב על אופניים**

**רק שבעלייה במדרגות תשרפו 63% יותר קלוריות**

הימנעו מנעליים מסוגים אחרים כגון נעלי עקב, נעלי סניקרס או נעלי עבודה. נעלי ספורט מסוגים מסוימים עוזרות לשמור על הבריאות שלכם. הן עוזרות לשמור על כושר הירכיים שלכם, על כושר הברכיים שלכם ועל כושר הירכיים שלכם.

**כל דקה נחשבת, זה אפשריבריא - גם בעבודה!**

המחלקה לבריאות מקצועית  
משרד הבריאות

**יום לחוץ בעבודה?**

**שימוש במדרגות עשוי לשפר את מצב הרוח!**

הימנעו מנעליים מסוגים אחרים כגון נעלי עקב, נעלי סניקרס או נעלי עבודה. נעלי ספורט מסוגים מסוימים עוזרות לשמור על הבריאות שלכם. הן עוזרות לשמור על כושר הירכיים שלכם, על כושר הברכיים שלכם ועל כושר הירכיים שלכם.

**כל דקה נחשבת, זה אפשריבריא - גם בעבודה!**

המחלקה לבריאות מקצועית  
משרד הבריאות

**בדרך לקומה 12?**

**יוצאים מהמעלית בקומה ועולים 2 קומות בגלל**

הימנעו מנעליים מסוגים אחרים כגון נעלי עקב, נעלי סניקרס או נעלי עבודה. נעלי ספורט מסוגים מסוימים עוזרות לשמור על הבריאות שלכם. הן עוזרות לשמור על כושר הירכיים שלכם, על כושר הברכיים שלכם ועל כושר הירכיים שלכם.

**כל דקה נחשבת, זה אפשריבריא - גם בעבודה!**

המחלקה לבריאות מקצועית  
משרד הבריאות

אפלייבריא

שיווק חברתי



מהלכי פרסום ארציים, פעילות בתקשורת המקומית, וברשתות החברתיות ופיתוח תכנים לאוכלוסיות ייעודיות - השיווק החברתי של אפריבריא נועד להנגיש לציבור בכלל ולקבוצות המרכיבות אותו את הידע, הכלים והמשאבים שיוכלו לאפשר את השינוי בבית ובסביבתו, בקהילה, במקום העבודה, ועוד.

# קמפיינים: מעובד שמים בצד / טרי זה בריא



## הבלתי מדולגות

מדד הפרסומות של YouTube ו-y.net



מספר צפיות כולל	סוכנות מדיה	משרד קריאייטיב	מותג	#
3,158,838	Ocean	יהושע TBWA	מקדונלד'ס ישראל	#1
2,193,519	לשכת הפרסום והמשלוחים	לשכת הפרסום והמשלוחים	משרד הבריאות	#2
1,571,560	TMF	ניתם BBDO	שופרסל	#3

כ-45% מבני 18+ נחשפו לפרסום 3 פעמים לפחות.

מעל 2 מיליון צפיות ביוטיוב, מקום 2 במדד הפרסומות בדיגיטל של יוטיוב ו-y.net

סה"כ צפיות בדיגיטל בעברית ובערבית: 3,919,561.

# קמפיינים: שבוע ההנקה 2019



בסימן "משפחה תומכת בהנקה": פעילות בלשכות, טיפות חלב, רשויות ודיגיטל





# יום ההליכה העולמי 2019



אירועים, צעדות, ופעילויות בכ-  
230 רשויות.

פעילות מרכזית בהרצליה  
בשיתוף "אתנה" ו"אפשריברי  
הרצליה"

פעילות אינטנסיבית ברשתות  
החברתיות ובעמודי הרשויות





# שדרוג והרחבת אתר אפשריבריא



# פעילות בערוצים דיגיטליים





אפלייבדיא

השותפים

# שותפי אקספּוּזִיא



משרד הפנים

רשויות "אפשריבריא בעיר"



- מינהל הספורט
- אתנה – היחידה המקצועית לקידום ספורט נשים
- דוברות



- המינהל הפדגוגי
- הפיקוח על הבריאות
- הפיקוח על החינוך הגופני
- מינהל החינוך לגיל הרך



- שירותי בריאות הציבור
- לשכות הבריאות המחוזיות
- המחלקה לחינוך וקידום בריאות
- אגף התזונה
- המחלקה לבריאות העובד
- שירות המזון
- שירותי בריאות התלמיד
- אגף הסברה ויחב"ל
- אגף בריאות דיגיטלית ומחשוב
- מינהל תכנון אסטרטגי וכלכלי
- אגף לבריאות השן
- אגף גריאטריה
- התכנית הלאומית למניעת נפילות
- המחלקה לפיזיותרפיה



ינואר 2020 | שבט התש"ף