



Folkehelsepolitisk rapport 2017 lansert

Helsedirektoratet har, i samarbeid med tolv andre statlige etater, utviklet og rapportert på indikatorer på folkehelsemeldingens innsatsområder. [Rapporten for 2017](#) viser en økning i sosiale ulikheter. Sosial ulikhet i levevaner og levekår bidrar til sosial ulikhet i helse. Les nyhets sak på helsedirektoratet.no.

Mer-av-kampanje vår 2018

Helsedirektoratet planlegger en "Mer-av"-kampanje våren 2018 (mai/juni), hvor vi ser på muligheter til å påvirke forbrukers atferd i tråd med målene om å øke inntaket av sjømat, frukt, bær og grønnsaker og grove kornprodukter. Kampanjen støtter opp mål i [Handlingsplanen for et bedre kosthold](#) og Intensjonsavtalen om tilrettelegging for et sunnere kosthold mellom bransjen og myndigheter. Frisklivssentralene er viktige for lokal forankring av kampanjen. Mer informasjon kommer.

Gravide-symposium 2018

15. juni 2018 arrangerer Norges Idrettshøgskole symposium om fysisk aktivitet under graviditet og etter fødsel. For program og påmelding, se nih.no.

KiB-kurs 8. og 9. oktober 2018

Informasjon om søknadskriterier og kurssted blir annonsert på helsedirektoratet.no/konferanser.

Verdens aktivitetsdag 10. mai – hvem fortjener medalje?

Vi tenkte av det ikke er feil å gjøre omtrent som vi gjorde i fjor - å gi en liten heder til alle de som hver dag gjør en innsats for andre. Det er mange i den kategorien - og dere som driver frisklivssentral fortjener sannsynligvis medalje alle sammen! For å gi en liten honnør skal vi poste følgende på [Facebooksiden Dine30](#): *Dette landet er fullt av fine folk som gjør en utrolig innsats for å inspirere andre til mer fysisk aktivitet. Kjenner du en inspirator, en ildsjel, eller en god venn som du mener fortjener en god klapp på skuldra? Skriv hvem DU mener fortjener en Dine30-gullmedalje og hvorfor i kommentarfeltet - så blir det medalje på alle helt til det er tomt på lageret. Send navn og adresse på DIN medaljekandidat til dine30@helsedir.no. Dere må gjerne bruke posten som en utgangspunkt for en egen vri på denne lille "feiringen"!*



Sammenheng mellom søvnkvalitet og dårligere fysisk, emosjonell og sosial fungering

Etter å ha justert for alder og kjønn, fant forskere fra Universitetet i Bergen, Universitetet i Helsinki og Universitetet i Sydney at dårlig søvnkvalitet var assosiert med dårligere fysisk, emosjonell og sosial fungering. Les studien på helse-bergen.no.

Gratis materiell om sunne mat- og drikketilbud på arbeidsplassen

Arbeidstakere ønsker tilrettelegging for en sunn livsstil og sunne mat- og drikkevalg. Slike tiltak anbefales også av WHO og inngår i Nasjonal handlingsplan for bedre kosthold i befolkningen. Som ledd i oppfølging av handlingsplanen tilbys materiell med gratis frakt ved bestilling før 27.04.18. Det blir senere bare tilgjengelig som PDF på nett.

- [Nasjonale anbefalinger for mat og drikke i arbeidslivet \(IS-2059\)](#)
- [Mat og helse i arbeidslivet. Små grep for å tilby sunn mat og drikke \(IS-2060\)](#)

Bestilling: Send e-post til Hanne.Kristin.Larsen@helsedir.no, med navn på publikasjon med IS-nummer, antall, postadresse og ev. kontaktperson.

Skal få ned sykefraværet med frisklivssentralen

Frisklivssentralen i Sør-Varanger samarbeider med Finnmark friluftsråd for å få ned sykefraværet i kommunen. [Les artikkel i Finnmarken.no](#)

Lavt alkoholkonsum knyttes til høyere levealder

De som reduserer alkoholkonsumet sitt, kan øke sannsynligheten for å leve lenger og samtidig redusere risikoen for mange typer hjerte- og karsykdommer. Det viser en internasjonal befolkningsundersøkelse Folkehelseinstituttet har bidratt til. Å drikke mer enn 100 gram alkohol per uke (5-6 glass vin) kunne knyttes til kortere forventet levetid. Les mer på fhi.no/nyheter.

Pilot primærhelseteam

Ni kommuner går nå i gang med å teste ut om et primærhelseteam med fastlege, sykepleier og helsesekretær gir et bedre tilbud til pasientene enn den vanlige fastlegepraksisen. Les nyhets sak på helsedirektoratet.no. Primærhelseteamet skal arbeide proaktivt med å identifisere personer med risiko for stort helse- og omsorgstjenestebehov, hvor målet er å forebygge sykdom og funksjonsnedsettelse. Primærhelseteamet skal derfor tilby forebyggende tiltak. Ikke alle tiltak må iverksettes av primærhelseteamet selv. Frisklivssentralen er en aktuell samarbeidspartner for å tilby forebyggende tiltak. Primærhelseteamet skal følge med på om iverksatte tiltak gir effekt.

95 000 kan unngå kreft om alle slutter å røyke

En ny norsk studie viser at om alle nordmenn stumper røyken, kan 95 000 personer unngå røykerelatert kreft de neste 30 årene, ifølge en ny nordisk studie. Les om studien i adressa.no.

Matkurset Påfyll gir kompetanse til kantiner

Kommuner, skoler, frisklivssentraler og andre aktører kan tilby kompetanseheving til de som arbeider med kantiner i ungdomsskoler gjennom opplegget "Påfyll". Inspirasjonskurset gir kompetanse om matservering slik at kantine tilbud er i tråd med Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen. Kurspakken består av støttemateriell som er skreddersydd for ungdomsskolekantiner- og matboder, men egner seg også for kantiner ved videregående skoler. Finn kursopplegget på helsedirektoratet.no. Gratis e-læringskurs for kantiner finnes hos [Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet \(mhfa.no\)](http://Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet (mhfa.no)).

Forslag til facebookstatuser

- [Fra det øyeblikket du slutter å røyke, begynner kroppen din å reparere seg](#)
 - Jod er viktig hele livet. De viktigste kildene er fisk og melkeprodukter. Men får du i deg nok? Her kan du teste det: jodkalkulator.no.
-