



Handreiking Gezonde Gemeente: *overgewicht*

Gemeenten kunnen veel doen om overgewicht te voorkomen en terug te dringen. Vooral door het stimuleren van een gezonde en gevarieerde voeding en door mensen in beweging te krijgen en te houden. Dat is hard nodig, want ongeveer de helft van alle volwassenen en circa 12 % van de kinderen (4-20 jaar) in Nederland kampt met overgewicht of obesitas. Zij hebben hierdoor een verhoogde kans op tal van ziekten en chronische aandoeningen, zoals diabetes, kanker en psychische klachten. Overgewicht is daarom een van de thema's in de Handreiking Gezonde Gemeente, die helpt bij het opstellen, uitvoeren en evalueren van gemeentelijk gezondheidsbeleid. In deze samenvatting van het thema 'Overgewicht' leest u welke rol gemeenten samen met partnerorganisaties kunnen spelen. De volledige handreiking vindt u op www.loketgezondleven.nl.

Cijfers, trends en maatschappelijke kosten

Veel mensen eten meer dan ze nodig hebben. Dit overschot aan energie wordt opgeslagen als vet, en hierdoor kan overgewicht of obesitas (ernstig overgewicht) ontstaan. Sinds ongeveer 2000 schommelt het percentage volwassenen met overgewicht rond de 40% voor vrouwen en 50% voor mannen. Ook het aantal kinderen met overgewicht en obesitas neemt toe. Overgewicht bij kinderen heeft gevolgen voor de gezondheid in de kindertijd, maar ook op latere leeftijd. De (indirecte) kosten van overgewicht en obesitas voor de gezondheidszorg en als gevolg van ziekteverzuim of arbeidsongeschiktheid worden geschat op 2 miljard euro per jaar en lopen het

komende decennium naar verwachting op naar 4 tot 5 miljard euro.

Integrale aanpak

Voor een effectieve preventie van overgewicht is integraal beleid nodig. Gemeenten ontwikkelen hiervoor beleid dat overgewicht vanuit verschillende invalshoeken aanpakt. Belangrijk uitgangspunt: zorg dat mensen een gezonde keuze kunnen maken op het gebied van voeding en beweging. Hiervoor zijn niet alleen maatregelen vanuit gezondheidsbeleid nodig, maar ook vanuit andere beleids-terreinen, zoals onderwijs of ruimtelijke ordening.



Andere beleidssectoren

Kijk daarom tijdens het ontwikkelen van gezondheidsbeleid wat er al gebeurt binnen andere beleidssectoren op het gebied van overgewicht. Bedenk bij zo'n intersectorale samenwerking welke mogelijke prioriteiten en belangen de betrokken sectoren hebben. Hoe kan dat versterkt worden op een manier waardoor beide partijen profiteren?

Sector	Welke belangen hebben zij?
Onderwijs	welzijn van leerlingen, wat zich kan uiteten in minder schooluitval
Ruimte en wonen	gezonde groene omgeving, hogere waarde vastgoed
Milieu	meer lopen en fietsen, minder vervuiling
Zorg en welzijn	vitaliteit vermindert zorgbehoefte en vergroot zelfredzaamheid
Werk en inkomen	beter vestigingsklimaat voor bedrijven vanwege de gezonde beroepsbevolking, minder verzuim, stimuleert reïntegratie en minder uitkeringen
Veiligheid	verkeersveilige situatie rondom scholen die lopen en fietsen stimuleert
Toerisme	groene en gezonde gemeente als marketingargument
Sport en bewegen	meer sportparticipatie en beweging door verbreding en aanvulling van taken buiten het reguliere sport- en beweegaanbod

Samenwerking organiseren

Betrek lokale partners, zoals scholen en GGD'en, bij het terugdringen van overgewicht. Zij kennen de actuele stand van zaken en hebben zicht op knelpunten en actuele ontwikkelingen. Een helder onderscheid tussen de verschillende rollen is daarbij van belang. Raadpleeg de handreiking voor samenwerkingstips en informatie over de aansluiting tussen preventie en zorg.

Thema Overgewicht in het kort

Het thema Overgewicht in de Handreiking Gezonde Gemeente helpt u om lokale gezondheidsproblemen en doelgroepen met betrekking tot overgewicht in kaart te brengen. Daarnaast leest u welke samenwerkingspartners binnen en buiten het gemeentehuis een rol kunnen spelen en vindt u concrete voorbeelden van beleidsdoelen en een integrale aanpak. Ook de randvoorwaarden voor beleid en uitvoering, en de evaluatie komen aan bod. Tips, praktijkvoorbeelden, interventie-overzichten en links naar relevante websites helpen u snel op weg. U vindt de volledige handreiking op www.loketgezondleven.nl.

Lokale mix van interventies

Bij de vertaling van doelstellingen naar een concreet uitvoeringsprogramma ontwikkelt de gemeente met partners een lokale mix van samenhangende interventies. Kies daarbij voor erkende interventies. U hoeft zo niet opnieuw het wiel uit te vinden en investeert in 'wat werkt'. Ook is het belangrijk om burgers hierbij te betrekken. De 'pijlers' van een integrale aanpak in de handreiking geven houvast bij het samenstellen van zo'n mix aan interventies:

- **Pijler 1: inrichting van de omgeving.** Voorbeeld: stimuleer scholen om deel te nemen aan De Gezonde Schoolkantine.
- **Pijler 2: regelgeving en handhaving.** Voorbeeld: neem in subsidie- of vergunningseisen voorwaarden op over het voedselaanbod in de openbare ruimte.
- **Pijler 3: voorlichting en educatie.** Voorbeeld: Lekker Fit! is een lesmethode om overgewicht en beweegarmoede van leerlingen in het primair onderwijs tegen te gaan.
- **Pijler 4: signalering en advies.** Voorbeeld: scholen en het Centrum voor Jeugd en Gezin signaleren kinderen met overgewicht en verwijzen ze door naar aanbod op maat.
- **Pijler 5: ondersteuning.** Voorbeeld: jongeren van 13 tot 18 jaar laten meedoen aan Realfit, een cursus die bestaat uit fitnessoefeningen en begeleiding door een diëtist.

In de handreiking vindt u een volledig interventieoverzicht.

Deze publicatie is een uitgave van:

Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu

Postbus 1 | 3720 BA Bilthoven
www.rivm.nl

RIVM Centrum Gezond Leven

www.loketgezondleven.nl | centrumgezondleven@rivm.nl
(030) 274 85 73

NISB

www.nisb.nl | info@nisb.nl | (0318) 49 09 00

Voedingscentrum

www.voedingscentrum.nl
professionals@voedingscentrum.nl | (070) 306 88 88

Overgewicht is een van de thema's in de Handreiking Gezonde Gemeente. Van elk thema bestaat een samenvatting. U vindt de samenvattingen en de volledige handreiking op www.loketgezondleven.nl

Heeft u tips of geslaagde praktijkvoorbeelden voor de handreiking?
Mail uw suggesties naar centrumgezondleven@rivm.nl