



Hur mår ni idag? Ganska bra? God hälsa är viktigare än man tror. FN ser att det är en grundläggande förutsättning för människors möjlighet att nå sin fulla potential och att bidra till samhällets utveckling. Människors hälsa påverkas av ekonomiska, ekologiska och sociala faktorer. Mål 3 inkluderar alla dimensioner och människor i alla åldrar.

Under de senaste decennierna har stora framsteg gjorts för att förbättra människors hälsa globalt, barndödligheten har exempelvis minskat med 50 % sedan 1990. Investeringar i hälsa genom förebyggande insatser och modern, effektiv vård för alla gynnar samhällets utveckling i stort och skapar förutsättningar för människors grundläggande rättigheter till välbefinnande.

Stockholmsregionen, liksom andra delar av världen, förändras snabbt vilket har stora konsekvenser för folkhälsan. Ett av de stora folkhälsoproblemen i just Stockholm är depression och ångest - 11% vuxna kvinnorna i länet och 5% av männen, eller cirka 100 000 kvinnor respektive 40 000 män, fick en sådan diagnos 2015. Generellt är hälsan sämre för lägre grupper med svagare socioekonomisk status. Eftersom länet är boendeselegerat, och boendesegregationen ökar, uppstår även tydliga geografiska skillnader i hälsa.

I Stockholm ligger fokus på två områden: psykisk ohälsa och levnadsvanor. Levnadsvanor har stor påverkan på många olika aspekter av hälsa.

Vad görs idag?

Idag så har det kommit flera bra idéer på hur folkhälsan kan förbättras. Bland annat finns lösningar så som Kry och appar som är inriktade på att få personer att sluta röka eller underlätta vid depression.

Vad ser ni för problem som gör att ni och de i er omgivning inte kan leva hälsosamma liv? Hur skapar skolan förutsättning för god hälsa? Kan tekniken användas för att lösa de problemen? Antar ni utmaningen?

Läs mer här:

<https://www.globalamalen.se/om-globala-malen/mal-3-halsa-och-valbefinnande/>

<https://www.sll.se/verksamhet/halsa-och-varld/en-god-och-jamlik-halsa/>

<http://folkhalsoguiden.se/>