

Handlingsplan folkehelse 2026

Utfordring	Mål	Aktivitet	Kostnad	Egeninnsats	Ansvar	Evaluering
For lite fullkorn, grønnsaker og frukt i norsk kosthold For mange spesielle anledninger For lite aktivitet	Økt bevissthet om gode helsevaner Matglede og Aktivitets-	Aktiviteter og informasjon knyttet til Livsmestrings uka høst og Friluftsdag skole vår Økt bevissthet kroppens behov	10000	5000	Helsestasjon/Skole Samarbeid med DFR evt	Evaluering av skole/helsestasjon etter gjennomført aktivitet
Frafall fra aktiviteter	Flere har en fast aktivitet å delta på	Utrede mulighet for mekkeklubb	3000	3000		Referat med anbefaling
		Idrettens dag - åpen dag Info bedre ut om tilbud Samarbeid tettere med skole Møte med frivillige lag og foreninger	2000	0	Idrettsrådet	Antall deltakere Informasjon ut Antall nye på aktiviteter
Få oppfyller anbefalinger for fysisk aktivitet	Økt fysisk aktivitet	Sykle-gå-kampanje	2500	0	Skole	Antall deltakere
		Skole/premie				
		Sykle-gå-kampanje vår og høst	25000	2000	Personalsjef Folkehelse-koordinator	Antall deltakere
		bedrifts-abonnement /inkl premie				
		Gratis kurs styrketrening ungdom	6000	0	FFK	Antall deltakere, når det målgruppen
		Trimkarusell / premie - kombineres med Friluftskvelder	5000		DFR	Økt antall deltakere på friluftskveldene Antall som går tur
20 % fullfører ikke videregående skole Utdanning har stor betydning for levekår og helse	Bedre psykisk helse og mestring barn og unge	Arbeidsgruppe som ser på tiltak knyttet til sosiale medier, utarbeide digital veileder	0	6000	Repr FAU, Helsestasjon, Representant Ungdomsråd, Skole	Laget veileder
	Forebygge frafall i videregående skole	Arbeidsgruppe som ser på tiltak for økt mestring og motivasjon for læring	0	6000	FH-koordinator, Skole, Helsestasjon	Raport med forslag til tiltak
Høy andel unge uføre (4 %/ landet kontra 7,3% Sokndal)	Fremme fysisk og psykisk helse alle aldre	Kino om følelser for førskolebarna, tema i barnehagen	5000	2000	Kultur-koordinator	Gjennomført
Primærårsaker sykefravær er psykisk helse og muskel/skjelettplager	Ungdoms-kontakt etablere kontakt sårbare ungdom	Varm mat x 1 per uke	15000	0	Ungdoms-kontakt	Økt deltakelse, relevant målgruppe
	Fremme helse gjennom økt aktivitet	Prosjekt Friskvær ved kriterievalgte i helse	0	6000	Frisklivs-koordinator, Fysioterapeut	Antall deltakere
	Søvn er viktig for psykisk helse	Gratis foredrag Søvn i tilknytning til søvnkurs i regi Friskliv	15000	2000	Folkehelse-koordinator	Antall deltakere
	Forebygge / redusere sykefravær	Tverrfaglig samarbeid fokus unge uføre: NAV, leger, psykisk helse, personalsjef	0	6000	Personalsjef, kommune-overlege, leger, NAV, psykisk helse	Gjennomført

Økt fysisk aktivitet ungdom og voksne	Økt aktivitet, generasjons møter, møteplass	Trenings-apparater til parken - for ungdom og eldre	65 000	3500	Teknisk FH-koordinator	Montert
Økende andel eldre, redusert andel yrkesaktive	Økt mestring, økt trivsel, bedre helse	Kullingene – 18.02.25 Samling for de som fyller 65 år Fokus: planlegge for en god alderdom, info om tilbud i bygda Foredrag ved Svein Egil Omdal (journalist) Bruker-medvirkning gjennom dialogmøte med Ressurs-gruppe: i forkant og evaluering i etterkant	17000	4000	Folkehelse-koordinator Ordfører Kommune-direktør Frivillige lag pres sine tilbud og mulighet for å bidra med	Antall deltakere Evaluering i Ressursgruppa, brukes som rettesnor for neste års samling
Budsjett:						
222 000						
Fordeling			176500	45500		222000