

SISÄLLYS

| | |
|---|----|
| ESIPUHE | 9 |
| KOHTI TERVEESTI IKÄÄNTYVÄÄ SUOMEA | 11 |
| Terveysten avaimet | 15 |
| Muutos – pysyvä olotila | 17 |
| POHJOIS-KARJALASTA SE ALKOI | 21 |
| Sydäntautien epidemiaa ehkäisemään | 24 |
| Työtä ”saappaat savessa” | 27 |
| Vastustusta ja tukea | 28 |
| Muutos vauhtiin | 30 |
| Kansallinen lippulaiva | 33 |
| Mitä Pohjois-Karjala opetti? | 35 |
| TUPAKKA – MERKITTÄVIN TERVEYSRISKI | 39 |
| Huomio kiinnittyy tupakkaan | 41 |
| Pohjois-Karjalassa tartutaan tupakkaan | 43 |
| Mitä on opittu? | 48 |
| Kansainvälistä tupakkapolitiikkaa | 50 |
| Loppupeli on alkanut | 53 |
| RAVINTO – JATKUVA KESKUSTELU | 59 |
| Pitäisikö muutoksen jatkua? | 63 |
| Jatkuva keskustelu | 65 |
| Tutut perusviestit voimassa | 68 |
| Jäitä hattuun! | 72 |
| Dieetit | 75 |

| | |
|---|-----|
| Entä lisääineet ja muut riskit? | 78 |
| Miten kehitys saadaan jatkumaan? | 80 |
| LIIKUNTA JA LIHAVUUS HAASTEINA | 85 |
| Lihavuuden torjunta | 87 |
| Liikunnan merkitys kasvaa | 91 |
| Miten liikuntaa edistetään? | 92 |
| ALKOHOLI – KANSANTERVEYDEN TAAKKA | 97 |
| Onko alkoholin kulutus alkanut vähentyä? | 99 |
| Tarvitaan vaikuttavaa alkoholipolitiikkaa | 104 |
| Kansainvälisiä ristipaineita | 109 |
| Syvällä kulttuurissa | 110 |
| STRESSI JA MIELENTERVEYS | 115 |
| Stressi puheenaiheena | 116 |
| LAPSET JA NUORET – KANSANTERVEYDEN TULEVAISUUS | 123 |
| Tupakka ja alkoholi | 124 |
| Ravinto, liikunta ja ylipaino | 125 |
| Muita tietoja nuorten terveydestä | 128 |
| Tukea nuorten terveydelle | 129 |
| Koko yhteiskunnan asia | 131 |
| MUUTOKSEN PORTAAT | 133 |
| MEDIA JA TERVEYDEN EDISTÄMINEN | 143 |
| Mikä ratkaisuksi? | 145 |
| Auktoriteetit? | 147 |
| TERVEYDEN EDISTÄJÄ: SANKARI VAI PEIKKO? | 149 |
| Oikeaa tietoa tarvitaan | 150 |
| Keppiä vai porkkanaa? | 152 |
| Pelottelu vai positiivinen sanoma? | 153 |
| Tukea terveyden edistäjälle | 154 |

| | |
|--|-----|
| TERVEYSTYÖTÄ MAAILMALLA | 157 |
| Suomen kokemukset hyödyksi WHO:ssa | 159 |
| Globaalia työtä tarvitaan | 162 |
| | |
| HYVINVOINTI JA SEN EDISTÄMINEN – YHTEISKUNTAPOLITIIKAN MAHDOLLISUUDET JA TEHTÄVÄT | 165 |
| Terveyden ja hyvinvoinnin tasot | 166 |
| Terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen lähtökohdat | 167 |
| Taloudellisesta kasvusta kestävään hyvinvointiin | 172 |
| Kenellä on vastuu? | 174 |
| Tutkimusnäyttö ja poliittinen päätöksenteko | 176 |
| Henki ja raha | 179 |