

Partiledare  
Annie Lööf  
Box 2200  
103 15 STOCKHOLM

## INFÖR EN TIMMES RÖRELSE PER DAG!

Inför valet har GIH frågat alla riksdagspartier tre frågor om skola, hälsa och onödiga sjukvårdskostnader. Det glädjer oss att Centerpartiet inkommit med svar på alla dessa tre frågor.

Inför riksdagsvalet driver GIH dessa tre frågor:

- Alla svenskar ska ha möjlighet att nå upp till de nationella rekommendationerna på fysisk aktivitet.
- Inför daglig fysisk aktivitet i skolorna.
- Förbättra möjligheten för vården att genomföra fysisk aktivitet för att behandla och förebygga sjukdom.

Anledningen är att GIH:s och andras forskning tydligt visar att fysisk aktivitet har positiva effekter och är kostnadseffektivt både förebyggande och som behandling för sjukdom, men också för studieresultat i skolan. Genom att förebygga ohälsa och skapa goda förutsättningar för prestation i skolan genom idrott och fysisk aktivitet kan vi minska utanförskapet på många nivåer livet igenom.

En timmes fysisk aktivitet gynnar både samhället, näringslivet och individen. *Samhällets* ekonomiska vinst innebär minskade sjukvårdskostnader, individers möjligheter att arbeta längre än 65 år och färre sjukskrivningar. För *näringslivet* innebär en timmes rörelse mindre sjukfrånvaro, ökad produktivitet och nöjdare personal. För *individen* innebär det ökad livslust, bättre hälsa och ger förutsättningar för ett aktivt liv.

I Cancerfondens rapport från 2014 framgår att minst 30 minuters fysisk aktivitet om dagen minskar risken för cancer gällande så gott som alla cancerformer och att det även är bra för de som redan drabbats. Även på Hjärt- och Lungfondens webbplats framgår att daglig motion på 30-60 minuter anses räcka för att få skyddseffekt mot hjärt- och kärlsjukdomar. Enligt WHO kan sunda levnadsvanor förebygga 80 procent av all kranskärlssjukdom och stroke, 30 procent av all cancer och snabbt ge stora hälsovinster även för de som redan är sjuk.

Dessa livsviktiga frågor kommer GIH att driva – via vår webb [www.gih.se/valet-2014](http://www.gih.se/valet-2014), genom den enkät vi ställer till alla partier genom debatter och debattartiklar samt genom en utfrågning under Almedalsveckan i juli.

Återkom gärna till mig om du vill diskutera dessa frågor vidare.  
e-post: [karin.henrikssonlarsen@gih.se](mailto:karin.henrikssonlarsen@gih.se), telefon: 08-120 537 06, mobil 072-200 07 39.

Bästa hälsningar

Karin Henriksson-Larsén  
Rektor GIH