



LÝÐHEILSA OG SKIPULAG

Samantekt fyrir Skipulagsstofnun vegna mótunar landsskipulagsstefnu um lýðheilsu

APRÍL 2020



A1426-007-U01

Höfundur: Matthildur Kr. Elmarsdóttir

Mynd á forsiðu: Akraneskaupstaður

EFNISYFIRLIT

1 Inngangur	1	5 Samgöngukerfi	19
1.1 Viðfangsefnið	1	5.1 Ásar og kjarnar fyrir virka fararmáta	19
1.2 Tilgangur og uppbygging samantektar	1	5.3 Stígakerfi fyrir virka fararmáta	21
2 Heilsa, umhverfi og skipulag	2	5.4 Götur fyrir alla fararmáta	22
2.1 Góð heilsa	2	5.5 Góður aðbúnaður fyrir virka fararmáta	23
2.2 Heilnæmt umhverfi	4	6 Græn grunngerð	24
2.3 Heilsuvænt skipulag	6	6.1 Skipulag á grunni vistkerfa	24
2.4 Samspil heilsu, umhverfis og skipulags	9	6.2 Græn svæði fyrir hreyfingu, endurnæringu, meðferð, ræktun og kolefnisbindingu	25
3 Heilsuvænar skipulagsáherslur	10	6.3 Grænar götur fyrir hreinsun og hreyfingu	27
3.1 Áherslusvið	10	7 Áherslur fyrir landsskipulagsstefnu	28
3.2 Minnisatriði	10	7.1 Fjölmíðuð markmið	28
4 Hverfi, þorp, bær	12	7.2 Gönguvænt þéttbýli	29
4.1 20-mínútna-hverfi	12	7.3 Hjólastígar í dreifbýli	29
4.2 Græn, falleg og vel útbúin almenningsrými	13	7.4 Græn rými, grænir kragar og bæjarskógar	29
4.3 Gönguvænt umhverfi	15	8 Heimildir og ítarefni	30
4.4 Aðalgötur sem aðalstaðir	17		
4.5 Útisvæði fyrir alla	18		

1 INNGANGUR

1.1 VIÐFANGSEFNIÐ

Umhverfi, bæði mannlegt og náttúrulegt, er lykiláhrifaþáttur hvað varðar *lýðheilsu*. Tengslin þarna á milli hafa löngum verið ljós en eru að skýrast æ betur eftir því sem rannsóknum fjölga.¹ Umhverfi sem styður við heilsu verður hinsvegar ekki til af sjálfu sér. Það þarf að skipuleggja og hanna. *Skipulagsáætlanir*, sem verkfæri til að móta umhverfi, hafa því mikilvægu hlutverki að gegna. Á undanförunum áratug hafa verið gefnar út bækur og leiðbeiningar um hvernig megi nálgast viðfangsefnið í mismunandi samhengi; í þéttbýli sem dreifbýli, stórum sem litlum bæjum, á öllum stigum skipulags og með samvinnu við aðrar faggreinar. Þessar heimildir byggja á gömlum merg innan skipulagsfræðanna og minna á það grundvallarmarkmið skipulags að skapa heilnæmt umhverfi.

1.2 TILGANGUR OG UPPBYGGING SAMANTEKTAR

Tilgangur þessarar samantektar er að draga fram efni úr nýlegum heimildum um tengsl umhverfis, skipulags og lýðheilsu sem nýst getur við mótun stefnu þar um í viðauka við Landsskipulagsstefnu 2015-2026.² Fyrst er fjallað um hvað telst vera góð heilsa, heilnæmt

umhverfi og heilsuvænt skipulag og dregin saman helstu áhrif skipulags á lýðheilsu (2. kafli). Því næst eru valin þrjú áherslusvið sem talin eru viðeigandi fyrir skipulagsgerð á Íslandi og minnt á nokkur atriði sem hafa þarf í huga þegar fengist er við þessi svið (3. kafli). Síðan er hvert áherslusvið tekið fyrir og fjallað um skipulagsáherslur innan hvers þeirra (4., 5. og 6. kafli). Að lokum eru settar fram tillögur að áherslum landsskipulagsstefnu um lýðheilsu út frá því sem dregið er fram í fyrri köflum (7. kafli).



Dæmi um rit og bækur um skipulag og lýðheilsu, útg. 2015-2020

¹ Public Health England 2017.

² Skipulagsstofnun 2019.

2 HEILSA, UMHVERFI OG SKIPULAG

2.1 GÓÐ HEILSA

Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin skilgreinir heilbrigði sem það að njóta líkamlegrar, andlegrar og félagslegrar vellíðunar. Aðrir hafa bætt við að heilbrigður einstaklingur þurfi einnig að búa yfir færni til að aðlagast breytingum og hafa getu og tækifæri til að stjórna ferðinni í eigin lífi. Erfðir og upplag hafa áhrif á allar þessar hliðar heilbrigðis, en félagslega, efnahagslega og eðlislæna umhverfið ekki síður.³



Þrjár meginviðdir heilsu⁴

Með eðlislænu umhverfi er átt við það manngerða og náttúrulega umhverfi sem er vettvangur daglegs lífs. Til að átta sig á tengslum þess umhverfis við allar hliðar heilsu, er hér fjallað um hvað þarf til að eiga góða heilsu, undir yfirskriftunum *heimili og öryggi, hreyfing og næring, samvera og samskipti, hvíld og örvun og loks þátttaka og sjálfsmynd*.

Heimili og öryggi

Frumskilyrði góðrar heilsu er að eiga heimili sem er öruggt, á viðráðanlegu verði og af stærð og gæðum sem mætir þörfum. Heimilið og umhverfi þess þarf líka að vera á öruggum stað m.t.t. náttúruvár, mengunarvalda og annarrar mögulegrar hættu.⁵

Hreyfing og næring

Kyrrseta og hreyfingarleysi er eitt stærsta lýðheilsuvandamál nútímans, en mikilvægi hreyfingar sem forvarnar og meðferðar við margskonar lífstílstengdum sjúkdómum er vel staðfest. Áhrif umhverfis á hreyfingu eru einnig vel rannsökuð og er sjónum í auknum mæli beint að því hvernig hvetja megi fólk til aukinnar hreyfingar.⁶

Hreyfing og næring eru heilsuþættir sem geta stutt hvor við annan. Fólk sem stundar hreyfingu er líklegra til að neyta hollrar fæðu⁷ og fólk sem stundar matjurtaræktun hreyfir sig meira en ella. Matjurtaræktun í þéttbýli eða grennd þess bætir einnig aðgengi að heilnæmu fæði og hefur þannig góð lýðheilsuáhrif.⁸

³ Jennifer L. Kent & Susan Thompson 2019, Velvirk.

⁴ Scottish Government 2019.

⁵ Scottish Government 2018, Ross 2011, Barton, Mitcham & Tsourou eds. 2003.

⁶ WHO Regional Office for Europe and the Gehl Institute 2017, Ross 2011.

⁷ Planning Institute of Australia 2009.

⁸ Canadian Institute of Planners (ódag.)

Samvera og samskipti

Félagsleg vellíðan snýr að því að eiga í góðum samskiptum við aðra og að tilheyra hópi eða samfélagi. Umhverfi sem styður við hverskonar samveru og samskipti getur unnið gegn einangrun og einmanaleika og styrkt samfélagstengsl.⁹ Bent hefur verið á, að á tímum fjölbreyttrar samskiptatækni sé enn mikilvægara en áður að skipuleggja tækifæri til mannlegra samskipta.¹⁰

Hvíld og örvun

Hvíld og svefn skiptir miklu máli fyrir góða heilsu sem og allt sem örvar skilningarvitin á jákvæðan máta, nærir fegurðarþörfina og kveikir jákvæðar hugsanir og tilfinningar. Góð hljóðvist, hreint loft, aðlaðandi almenningsrými, græn svæði og gróðurrikt umhverfi, sem veitir tækifæri til endurnæringar, fjölbreyttra upplifana og útivistar, skiptir máli í þessu tilliti.¹¹

Þátttaka og sjálfsmynd

Möguleiki til að hafa áhrif á ákvarðanir sem snerta daglegt líf, þ.m.t. heilsu og vellíðan, er meðal viðmiða sem Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin notar til að skilgreina heilbrigðar borgir (WHO Healthy Cities Project 1986).¹² Tækifæri til þátttöku við mótun

skipulags fellur þarna undir og er mikilvægt að tryggja möguleika allra aldurs- og samfélagshópa til áhrifa.¹³

Eitt af því sem samráð getur hjálpað við, er að mótun staðar taki mið af og styðji við þann staðaranda og þá sjálfsmynd sem viðkomandi samfélag hefur. Hugtakið staðarsjálfsmynd hefur verið notað til að lýsa tilfinningatengslum og samsömun íbúa við sinn stað og allt sem hann innifelur – landslag, sögu, menningu og samskipti. Þessi staðarsjálfsmynd er oft hluti af sjálfsmynd hvers einstaklings og á sama hátt og það er gott fyrir einstaklinga að hafa sterka sjálfsmynd, er gott fyrir samfélag að hafa sterka staðarsjálfsmynd.¹⁴

⁹ BC Centre for Disease Control 2018, Royal Town Planning Institute 2009.

¹⁰ Amanda Howell, Jean Crowther & Mary Stewart 2020.

¹¹ Building Better, Building Beautiful Commission 2020, The Centre for Urban Design and Mental Health, Matthildur Kr. Elmarsdóttir 2008.

¹² Canadian Institute of Planners (ó dags.) þar sem vísað er í WHO Healthy Cities Project 1986: Promoting Health in the Urban Context.

¹³ BC Centre for Disease Control 2018, Scottish Government 2018.

¹⁴ Scottish Government 2018.

2.2 HEILNÆMT UMhverfi

Líkt og allar hliðar heilbrigðis skipta máli við skipulagsgerð, þarf að sinna öllum þeim umhverfisþáttum sem til samans skapa byggða umhverfið. Það umhverfi er samsett úr hverfum, heimilum, vinnustöðum, skólum, verslunum og ýmis konar þjónustu og einnig umferðaræðum og öðrum grunnkerfum, ásamt opnum svæðum. Í bakgrunni eru náttúruleg vistkerfi sem veita auðlindir sem eru undirstaða alls; vatn, loft, jarðvegur og lífríki.¹⁵

Lýðheilsuáttækt og umhverfismál eru því samtvinnuð. Viðfangsefni sem snúa t.d. að loftslagsmálum og líffræðilegri fjölbreytni kalla á lausnir sem hafa beina tengingu við lýðheilsu. Nefna má skipulagsáherslur sem miða að því að draga úr bílnotkun og þar með útblæstri koldíoxíðs, með því að styðja við virka fararmáta. Annað dæmi er umhverfismótun sem miðar að því að auka gróður í þéttbýli og varðveita græn svæði, sem hvort tveggja bindur koldíoxíð og veitir heilnæmt umhverfi til útveru.¹⁶

Umhverfis-, félags- og efnahagslegar hliðar lýðheilsu eiga sér jafnframt samsvörun við markmið um sjálfbæra þróun samfélaga, eins og heimsmarkmið Sameinuðu þjóðanna lýsa svo vel.¹⁷



Tengsl lýðheilsuáttækt og umhverfismála, séð út frá heimsmarkmiðum Sameinuðu þjóðanna (WHO: Health promotion)

¹⁵ Public Health England 2017.

¹⁶ Royal Town Planning Institute 2009.

¹⁷ Stjórnarráð Íslands.

Á grunni framangreindra vídda heilsu og umhverfis, hefur heilnæmu byggðu umhverfi verið lýst svona: „Umhverfi sem hefur jákvæð áhrif á heilsu. Staður þar sem götur, hverfi, vinnustaðir, samgöngur og dreifikerfi matvæla, gera fólki kleift að lifa líkamlega og andlega heilbrigðu lífi, nýta möguleika sína og hafa seiglu til að takast á við mótlæti. Þar ríkir jöfnuður og fjölbreytni og allir íbúar hafa aðgang að heilsuefandi kostum staðarins.“¹⁸

“What do we mean by a ‘healthy built environment’? Principally, a healthy built environment is one that has a positive impact on health. It is a place where the streets, neighbourhoods, workplaces, transport and food distribution systems enable people to lead physically and mentally healthy lives, fulfil their potential and be resilient to adversity. Healthy built environments are also equitable and diverse environments, where all members of society have fair access to the health-promoting benefits of place.”¹⁷

Önnur lýsing á heilsuvænum stað er þessi: „Staður sem styður við og hvetur til hollra lífshátta og heilnæms umhverfis og dregur úr ójöfnuði í heilbrigðismálum allra aldurshópa. Hann veitir tækifæri til að bæta líkamlega og andlega heilsu og styður við samfélagslega þátttöku og velferð. Hann er fyrir alla og hvetur til félagslegra samskipta. Hann mætir þörfum barna og ungmenna til að vaxa og þroskast og lagar sig að þörfum stækkandi hóps aldraðra sem og þeirra sem glíma við vit- og skynræna skerðingu eða skerta hreyfigetu.“¹⁹

“What is a healthy place? A healthy place is one which supports and promotes healthy behaviours and environment and a reduction in health inequalities for people of all ages. It will provide the community with opportunities to improve their physical and mental health, and support community engagement and wellbeing. It is a place which is inclusive and promotes social interaction. It meets the needs of children and young people to grow and develop, as well as being adaptable to the needs of an increasingly elderly population and those with dementia and other sensory or mobility impairments.”¹⁸

¹⁸ Jennifer L. Kent & Susan Thompson 2019.

¹⁹ Ministry of Housing, Communities & Local Government 2019.

2.3 HEILSUVÆNT SKIPULAG

Nýlegar útgáfur sem draga saman niðurstöður rannsókna á áhrifum skipulags á heilsu, hjálpa til við stefnumótun og skipulagsgerð í þágu lýðheilsu, þ.m.t. við að forgangsraða og færa rök fyrir áherslum og aðgerðum. Í yfirlitunum kemur fram að tiltekna skipulagsáherslur sem snúa t.d. að útfærslu hverfa og almenningsrýma, samgöngukerfum og aðgengi að náttúru, hafi tengsl við heilsu (sbr. töflur á næstu blaðsíðum). Þau heilsufarsvandamál sem helst hafa verið tengd við umhverfi og skipulag eru hjartasjúkdómar, öndunarfærasjúkdómar, ofþyngd, geðræn vandamál og slys.²⁰

Kanadísku skipulagssamtökin, með tilvísun í samantekt heilbrigðisyfirvalda í British Columbia, hafa dregið saman helstu niðurstöður um tengsl skipulags og lýðheilsu með eftirfarandi hætti:

- Tengsl eru á milli gönguvænna hverfa og fjölda sem nýtir sér virka fararmáta.
- Tengsl eru á milli gönguvænna hverfa og minni líkamsþyngdar.
- Tengsl eru á milli aukins þéttleika byggðar og minni mengunar.
- Gönguvæn göturými hvetja til hreyfingar.
- Tengsl eru á milli gönguvænna göturýma og færri slysa og glæpa.

- Almennings-samgöngur hvetja til hreyfingar.
- Byggða umhverfið hefur áhrif á næringu.
- Bætt fæðu-umhverfi (*food environment*) getur bætt næringu.²¹

Þekkingargrunnur um tengsl umhverfis, skipulags og lýðheilsu er í stöðugri þróun, eins og endurspeglast í nýlegum leiðbeiningaritum þar sem finna má ýmis dæmi um skipulagsstefnu og -útfærslur ríkja, svæða, sveitarfélaga og staða. Mikilvægt er að þeir sem vinna að skipulagsmálum fylgist vel með framangreindri þróun og nýti nýjustu þekkingu í sínum störfum.²²

²⁰ Fred London 2020, BC Centre for Disease Control 2018, Public Health England 2017, Andrew Ross 2011.

²¹ Canadian Institute of Planners ódags.

²² Fred London 2020, Gehl Institute 2018, Hunstone, Mesari & Pinchera 2018, WHO Regional Office for Europe and the Gehl Institute 2017, Andrew Ross 2011.

SKIPULAGSÁHERSLUR	VÍSBENDINGAR UM ÁHRIF Á HEILSU	
	Áhrif á hegðun/upplifun skv. rannsóknum	Heilsutengd áhrif skv. rannsóknum
Hverfi sem eru þétt, með verslun og þjónustu, góðar göngu- og hjólaleiðir, þéttriðð og opið gatnanet og örugg, aðlaðandi og vel lýst almenningsrými	Fleiri sem ganga, hjóla og stunda útivist. Meiri samskipti við nágranna. Almenn meiri hreyfing íbúa. Meiri hreyfing meðal eldri borgara.	Bætt félagsleg vellíðan, minni streita, betri andleg heilsa, minni líkamsþyngd og minni líkur á ofþyngd, sykursýki 2, hjarta- og æðasjúkdómum, heilablóðfalli, öndunarfærasjúkdómum, stoðkerfisvandamálum og sumum krabbameinum.
Samgöngukerfi fyrir gangandi og hjólandi	Meiri hreyfing.	Minni líkur á hjarta- og æðasjúkdómum, sykursýki 2, stoðkerfisvandamálum, öndunarfærasjúkdómum og sumum krabbameinum. Bætt andleg heilsa.
Almenningssamgöngur	Fleiri börn nota virka fararmáta. Meiri almenn hreyfing. Bættur hreyfanleiki eldri borgara. Aukin félagsleg þátttaka eldri borgara.	
Aðgerðir sem miða að lágum umferðarhraða	Fleiri ganga.	
Almenningsrými sem eru aðlaðandi og af miklum gæðum	Fleiri ganga. Meiri hreyfing eldri borgara.	
Matjurtagarðar í næsta nágrenni eða góðir möguleikar til að rækta matjurtir	Meiri líkur á að fólk neyti hollrar fæðu, hreyfi sig og eigi félagsleg samskipti.	Jákvæð áhrif á líkamlegt heilbrigði og andlega heilsu.
Aðgengi og möguleikar til að komast í snertingu við náttúru	Meiri almenn hreyfing og meiri notkun virkra fararmáta. Meiri hreyfing barna og eldri borgara. Meiri hvatning til að eiga samskipti.	Minni streita, betri andleg heilsa, minni líkamsþyngd/viðhald líkamsþyngdar og minni líkur á ofþyngd, sykursýki 2, hjarta- og æðasjúkdómum, stoðkerfisvandamálum, öndunarfærasjúkdómum og sumum krabbameinum. Bætt sjálfsöryggi. Bætt félagsleg vellíðan.
Varnir gegn mengun, s.s. hvað varðar loftgæði og hljóðvist	Meiri hreyfing meðal eldri borgara tengd betri loftgæðum. Færri undir áhrifum slæmrar hljóðvistar.	Minni líkur á hjarta- og æðasjúkdómum, sykursýki 2, heilablóðfalli, stoðkerfisvandamálum, öndunarfærasjúkdómum og sumum krabbameinum. Bætt andleg heilsa.

Áhrif tiltekinna skipulagsáherslna á heilsu skv. rannsóknum. Sum tengslin þarfnast meiri rannsókna en önnur eru með sterkar rannsóknir á bak við sig (byggt á BC Centre for Disease Control 2018 og Public Health England 2017)

HEILSUTENGD MARKMIÐ	HEILSUVANDAMÁL SEM LEITAST ER VIÐ AÐ HAFA ÁHRIF Á						SKIPULAGS-ÁHERSLUR
	Kransæðasjúkdómar og sykursýki 2	Lélegt mataræði	Tilteknar teg. krabbameins	Öndunarfæra-sjúkdómar	Geðsjúkdómar	Umferðarslys	
Hreint loft	●		●	●	●	●	Draga úr útblæstri og tryggja fjarlægð frá mengunarvaldi
Tengsl við náttúru	●	●	●	●	●		Staðsetning grænna svæða nálægt heimilum, matjurtagarðar, umhverfisvernd
Samskipti	●				●		Aðlaðandi og gönguvæn almenningsrými
Öryggistilfinning	●				●	●	Örugg og barnvæn rými og lágur umferðarhraði
Heilsuvænn staður	●	●	●	●	●	●	Virkir faramátar og unnt að sinna daglegum erindum innan göngufjarlægðar
Ró og friður				●	●		Aðgengi að kyrrlátum stöðum, góð hljóðvist og lítil ljósmengun
Regluleg hreyfing	●		●	●	●	●	Gæði almenningsrýma, öruggar gönguleiðir, græn svæði og umhverfisvernd

Heilsutengd markmið, viðeigandi skipulagsáherslur og heilsuvandamál sem hafa má áhrif á (bein þýðing úr Fred London 2020)

Skýringar á táknum: ● aðaláhrif / bein áhrif (primary effect) ● aukaáhrif / óbein áhrif (secondary effect)

2.4 SAMSPIL HEILSU, UMHVERFIS OG SKIPULAGS

Gátlistar eru gagnlegir til að tryggja að öllum hliðum heilsu sé sinnt við skipulagsgerð.²³ Þá er að finna víða en hér er sýnt dæmi um hvaða umhverfis- og skipulagsþáttum þarf helst að huga að fyrir hverja hlið heilsu. Listinn er ekki tæmandi og er fyrst og fremst settur fram til að sýna hvernig hugsa má samspil heilsu, umhverfis og skipulags; að heilsa hefur margar hliðar; að umhverfið er samsett úr

mörgum umhverfisþáttum sem hafa áhrif á heilsu; og að hvernig þessir þættir eru útfærðir í skipulagi skiptir máli fyrir lýðheilsu. Eins og listinn ber með sér geta sumir skipulagsþættir haft áhrif á margar eða allar hliðar heilsu sem gefur tilefni til að beina sjónum sérstaklega að þeim. Má þar nefna skipulag og hönnun almenningsrýma.

Heilsu- þættir	Heimili og öryggi	Hreyfing og næring	Samvera og samskipti	Hvíld og örvun	Þátttaka og sjálfsmynd
Umhverfis- þættir	Húsnæði Loftslag Mengun Náttúruvá Slyshætta	Samgöngur Þjónusta Opin svæði Loft, vatn, birta, hljóð	Almenningsrými Umferðarleiðir	Náttúra Loft, vatn, birta, hljóð Aðstaða Fegurð	Áhrif á ákvarðanir sem snerta umhverfi og samfélag Staðarsjálfsmynd
Skipulags- þættir	Húsagerðir og -stærðir Náttúruvár- og varúðarsvæði Mengunarvarnir Slysavarnir Hönnun rýma	Þéttleiki byggðar Landnotkun Götur Stígar Almennings-samgöngur Loftgæði Vatnsvernd Hönnun rýma Matjurtarækt	Útivistarsvæði Leiksvæði Garðar, torg Göturými Stígar Hönnun rýma	Verndarsvæði Útivistarsvæði Leiksvæði Garðar, torg Götumyndir Hönnun rýma Arkitektúr	Samráð Hönnun bygginga og rýma Staðarandi Byggðarsaga Arkitektúr

Dæmi um umhverfis- og skipulagsþætti sem hafa ætti í huga til að sinna hverjum þætti heilsu

²³ Dæmi um gátlista: NHS London Healthy Urban Development Unit 2014.

3 HEILSUVÆNAR SKIPULAGSÁHERSLUR

3.1 ÁHERSLUSVIÐ

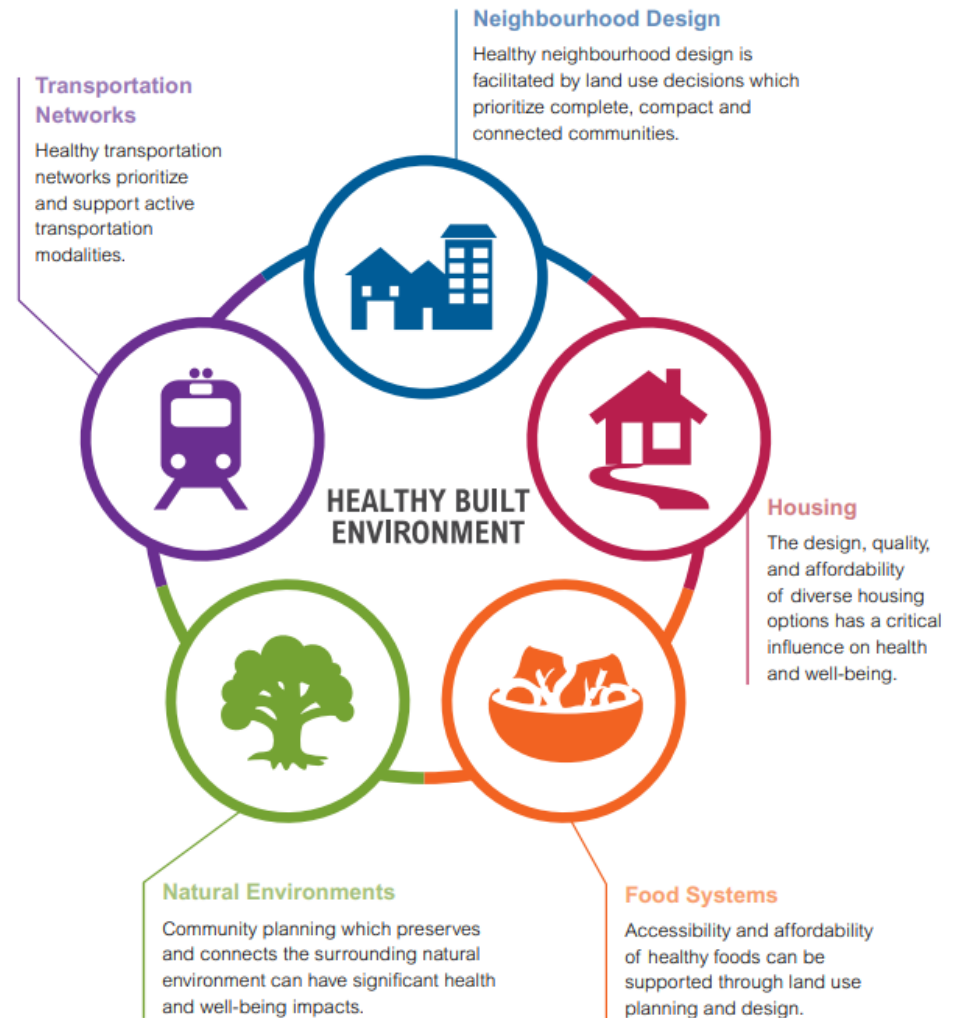
Út frá rannsóknayfirlitum og leiðbeiningum má draga fram nokkur áherslusvið (að framan kallað umhverfispættir) sem beina ætti sjónum að til að styðja við lýðheilsu. Í þessari samantekt er sjónum beint að þremur áherslusviðum sem eru valin út frá því hvað gæti verið brýnast að fást við á Íslandi:

- Hverfi, þorp, bær
- Samgöngukerfi
- Græn grunngerð

3.2 MINNISATRÍÐI

Við mótun skipulags á hverju áherslusviði þarf að hafa eftirfarandi í huga:

- Að lýðheilsa þarf að koma inn á öllum *skipulagsstigum* - frá landsskipulagi, til svæðis- og aðalskipulags og niður á deiliskipulags- og framkvæmdastig.
- Að sinna þarf lýðheilsu í gegnum allt *skipulagsferlið* með *samráði* við alla *samfélagshópa* svo þörfum allra sé sinnt.
- Að skipulagsvinnan snýr bæði að *mótun stefnu* og *skipulagsákvæða* og að *umhverfismati / lýðheilsumati* á stefnu og ákvæðum.



Rammi fyrir heilsuvænt byggt umhverfi (BC Centre for Disease Control 2018)

► Eight Healthy Planning Principles



1. Active Areas

Plan to encourage physical activity by integrating supporting land uses so people are able and drawn to travel without being auto-dependant. Consider active living strategies at the building design stage.



2. People Places

Incorporate health impacts into planning and design. Consider the scale, connectors and destination, and prioritize people over automobiles. Design to create the best place for people.



3. Mix and Mingle

Include a variety of land uses, building types and mixed-use development, both vertically and horizontally. Co-locate activities and provide an array of public spaces within the community and neighbourhood to support physical and social interaction.



4. Empower Engagement

Integrate community engagement through planning tools such as a Health Impact Assessment. Engaging the community through a shared vision of a healthy community increases the likelihood of achieving the goal of an inclusively planned, healthy community that will be more resilient.



5. Character Communities

Access to nature and placemaking connects people to their communities. Use natural features and environmental systems to create unique communities.



6. All Ages and Abilities

Provide equitable access to amenities, schools and services and integrate a mix of housing options to create opportunities for all people. Land use and planning should support opportunities for aging in place.



7. Growing Groceries

Access to healthy food sources in the form of local groceries stores, community gardens and orchards within walking or cycling distance allows for all socioeconomic groups to be healthy. Consider the placement of land uses and the route from the home to healthy food to be planned for people first over cars.

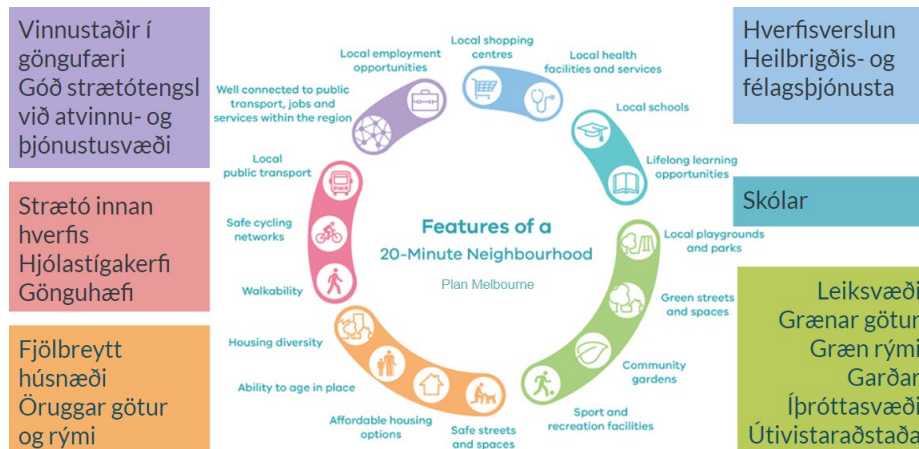


8. Resilient and Responsible

Plan and build walkable, mixed-use and transit-rich communities to meet the desires of residents and current market trends. These communities are more adaptive and resilient through economic shifts.

Átta heilsuvænar skipulagsáherslur sem unnið er eftir í Calgary (City of Calgary 2019: The healthYYC Initiative)

4 HVERFI, ÞORP, BÆR



Skipulagsáherslur fyrir 20-mínútna-hverfi í Plan Melbourne



Samtökin Sustrans í Bretlandi kalla eftir áherslu á 20-mínútna hverfi²⁴

²⁴ Sustrans 2019.

²⁵ Canadian Institute of Planners (ó dags.)

4.1 20-MÍNÚTNA-HVERFI

Hverfi, þorp eða bær, er sá staður sem flestir lifa og hrærast í dagsdaglega og umhverfi þessa staðar hefur mikil áhrif á almenna vellíðan. Hverfi er því grundvallarskipulagseining í þeirri viðleitni að skapa heilsuvæna þéttbýlisstaði.²⁵

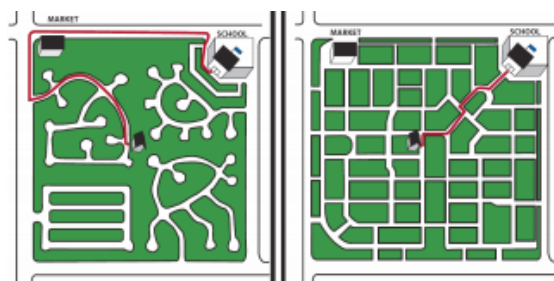
Skipulagsáherslum fyrir heilsuvæn hverfi hefur verið lýst undir yfirskriftinni 20-mínútna-hverfi og er þá nálgun m.a. að finna í svæðisskipulagi höfuðborgarsvæðisins.²⁶ Hugmyndin er sú að innan 20 mínútna göngufæris megi nálgast allt það sem þörf er fyrir dagsdaglega – verslanir, skóla, heilsugæslu, félagsþjónustu, leik-, íþrótt- og útivistarsvæði – og sem allt er vel tengt saman með öruggum götum og hjóla- og göngustígum. Húsnæði hverfisins er fjölbreytt að stærð og gerð sem styður við blöndun félagshópa og gerir fólki kleift að flytja innan hverfis þegar aðstæður breytast. Byggðin er þétt, en það styður við almenningssamgöngur og heldur vegalengdum sem stystum. Þjónusta er staðsett í kjörnum og/eða ásum svo auðvelt sé að sinna mörgum erindum í sömu ferð og meiri líkur séu á að hitta aðra hverfisbúa, sem aftur styður við samfélagsanda. Hverfið er í góðum tengslum við önnur hverfi með

²⁶ Samtök sveitarfélaga á höfuðborgarsvæðinu 2015.

svæðisbundnu hjólastígakerfi og almenningssamgangnakerfi, sem veitir gott aðgengi að vinnustöðum og að svæðisbundinni þjónustu.²⁷

Það hefur sýnt sig að framangreindar áherslur styðja við göngu og hjólréiðar sem fararmáta.²⁸ Rannsóknir hafa jafnframt sýnt að 20 mínútur er sú tímalengd sem fólk er tilbúið að ganga daglega, t.d. frá heimili að vinnustað eða í verslun og þjónustu. Þar er átt við 10 mínútur í eina átt og svo 10 mínútur til baka.²⁹ Ef horft er til íslenskra bæja þá falla þeir flestir innan þessara marka og því eiga skipulagsáherslur fyrir hverfi jafnt við þá sem hverfi innan höfuðborgarsvæðisins.

Stuttar vegalengdir á milli daglegra áfangastaða nægja ekki einar og sér til að fólk kjósi göngu eða hjól sem fararmáta. Opið og þéttriðið gatna- og stíganet með sem beinustum leiðum skiptir máli³⁰ en ekki síður upplifunin þegar farið er um, eins og nánar er fjallað um í næsta kafla.



Göngu- og hjólavænt gatnakerfi³¹

²⁷ Victoria State Government 2016, Samtök sveitarfélaga á höfuðborgarsvæðinu 2015, Royal Town Planning Institute 2009.

²⁸ Planning Institute of Australia 2000.

²⁹ Victoria State Government 2016.

³⁰ WHO Regional Office for Europe and the Gehl Institute 2017, National Heart Foundation of Australia 2012.

4.2 GRÆN, FALLEG OG VEL ÚTBÚIN ALMENNINGSRÝMI

Almenningsskými, þ.m.t. götur, gangstéttar, stígar, garðar, leiksvæði og torg, gegna mikilvægu hlutverki m.t.t. lýðheilsu því þar er tækifæri til að styðja við hreyfingu, leiki og virka fararmáta með því að móta skjólgott, öruggt og aðlaðandi umhverfi. Þar er einnig hægt að skapa tækifæri til að hitta aðra og komast í snertingu við gróður og annað lífríki.³²

Í leiðbeiningum um mótun heilsuvænna almenningsskýma er lögð áhersla á eftirfarandi atriði þegar kemur að hönnun rýmanna:³³

- Skali og form rýmis
- Öryggi
- Gott nærveðurfar; skjól, sól, skuggi
- Aðgengi fyrir alla
- Tengingar við svæðisbundið samgöngukerfi
- Áningarstaðir, dvalarstaðir
- Staðarandi/staðarsjálfsmynd
- Bæjarmynd
- Sjónlínur
- Hreint loft
- Hljóðvist, kyrrð, rólegheit
- Hreinleiki
- Fjölbreytni
- Tré og annar gróður
- Útbúnaður; leiktæki, íþróttatæki, bekkir, lýsing, skilti
- Listaverk
- Byggingarlist

³¹ Essex County Council 2019.

³² Gehl Institute 2018.

³³ Fred London 2020, Gehl Institute 2018, WHO Regional Office for Europe and the Gehl Institute 2017, National Heart Foundation of Australia 2012, Healthy Streets.



Safety and tranquility



Spatial articulation



Comfortable micro-climate



Townscape qualities



Places to spend time



Identity



Visual connections



Ease of use



Mælikvarðar fyrir heilsuvænar götur
10 Healthy Street Indicators™ (Lucy Saunders: *Healthy Streets*)

4.3 GÖNGUVÆNT UMHVERFI

Gönguhæfi (*walkability*) er hugtak sem lýsir því hversu vel umhverfi styður við göngu sem fararmáta. Ýmsir gátlistar eru tiltækir til að meta þetta hæfi³⁴ og dæmi eru um að bæir, borgir og svæði hafi mótað sér sérstaka göngustefnu (*walking strategy*) til að bæta það.³⁵ Gott dæmi er Torontoborg sem sett hefur fram áætlun um göngumenningu (*culture of walking*).³⁶ Annað gott dæmi er gönguáætlun Skotlands, *Let's Get Scotland Walking*, sem hefur það metnaðarfulla markmið að gera landið að gönguvænsta landi jarðar.³⁷ Í áætluninni er því beint til sveitarfélaga að tryggja að skipulagsáætlanir þeirra styðji við gönguvænt umhverfi. Í samræmi við það leggur skoska landsskipulagsstefnan áherslu á gönguvæn hverfi og bæi og gerir

ráð fyrir göngu- og hjóla- stígakerfi á landsvísu.³⁸

WALKABILITY — is a measure of how easy and enjoyable it is to walk in your neighbourhood. For example, a very walkable neighbourhood is a neighbourhood where walking is convenient, safe and enjoyable.³⁴

There are many benefits from getting Scotland walking, including: more people will use active travel more often and will walk more for pleasure and for recreation; children will have safer routes to school and local facilities; older people will feel more connected with their communities; employers will have a healthier and more productive workforce; Scotland will reduce its use of carbon; and local economies will benefit from increased footfall.

Ávinningur af því að fleiri gangi í sínum daglegu ferðum skv. [Let's Get Scotland Walking](#)



→ UNIVERSAL ACCESSIBILITY

All public and private places and spaces should be barrier-free

→ SAFETY

The safety of pedestrians takes precedence over all other modes of transportation

→ DESIGN EXCELLENCE

High-quality design creates a positive experience for everyone

Skipulagsáherslur í [Toronto Walking Strategy](#)

- A culture of walking will be supported and nurtured throughout the city.
- All City sidewalks and walkways will be clear, accessible and easy to navigate.
- City building projects, both public and private, provide opportunities to create a high-quality walking environment.
- Tools for navigating the city on foot, such as signage and maps, will make walking easy and enjoyable.
- Pedestrian-focused projects and initiatives will be coordinated across City divisions and agencies.
- Areas that are not well designed for walking will be transformed, neighbourhood by neighbourhood, into places where people want to walk.

Markmið [Toronto Walking Strategy](#)

³⁴ BC Healthy Communities Society and Vancouver Coastal Health 2019.

³⁵ Essex County Council 2019.

³⁶ City of Toronto 2009.

³⁷ Scottish Government 2019.

³⁸ Scottish Government 2014.

Gönguvænt umhverfi er eitt af markmiðum nýs aðalskipulags Grundarfjarðarbæjar, en við mótun þess var greint hvar væru göt í gangstétta- og göngustígakerfinu, hvar væru helstu áningarstaðir og hvar mætti bæta nýjum við. Út frá því voru skilgreindar megingönguleiðir sem bæði voru hugsaðar sem útivistar- og samgönguleiðir. Markmiðið er að með góðri útfærslu þeirra, svo sem með gróðri sem myndar skjól og útbúnaði á völdum áningarstöðum, megi hvetja fólk til að fara fleiri af sínum daglegu ferðum gangandi og líka til að stunda göngu sem útivist.



Gönguvænn Grundarfjörður. Greining og stefnumótun í aðalskipulagi.³⁹

³⁹ Grundarfjarðarbær 2019.

4.4 AÐALGÖTUR SEM AÐALSTAÐIR

Aðalgata hverfis, þorps eða bæjar, er mikilvægt almenningsrými m.t.t. lýðheilsu, þar sem um hana fara margir daglega og hún þjónar bæði hlutverki samgönguæðar og samkomustaðar (miðbæjar).⁴⁰ Í íslenskum bæjum eru víða tækifæri til að endurhanna aðalgötur til að styðja við þessi hlutverk; gera umhverfið grænna og fallegra og auðvelda þannig virka faramáta og samveru.

Elfing verslana og annarrar starfsemi meðfram aðalgötum er einnig leið til að styðja við gönguhæfi og aðdráttarafli umhverfisins.⁴¹

A diverse offer in the retail component of the high street can help to create a unique sense of place and, through that, positively influence the economy and health of local communities.⁴¹



Óvænt skemmtun í göturýminu: Gangstéttartrampólín í Kaupmannahöfn ⁴²



Dæmi um gróðurríkar aðalgötur fyrir alla faramáta ⁴³



Aðalgatan á Ólafsfirði (ja.is) þar sem t.d. er tækifæri til að styðja við virka faramáta

⁴⁰ Project for Public Space.

⁴¹ Public Health England 2018.

⁴² Trending City. Ideas, inspirations and trends for urban living.

⁴³ Active Transportation Alliance 2014

4.5 ÚTISVÆÐI FYRIR ALLA

Í hverfum, þorpum og bæjum eru leiksvæði hvers konar mikilvæg, fyrir fullorðna jafnt sem börn og ungmenni. Góð aðstaða getur hvatt til hreyfingar eða samveru sem ekki var fyrirfram skipulögð eða ákveðin.

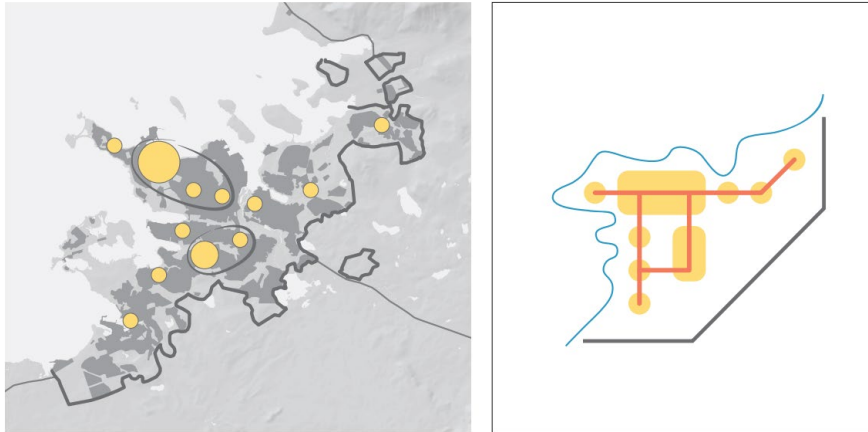
Útistofur í göngufæri við skóla veita möguleika á að brjóta upp skóladaginn⁴⁴ og útifundarherbergi gefa fólki kost á að koma hreyfingu og útiveru inn í vinnudaginn.⁴⁵



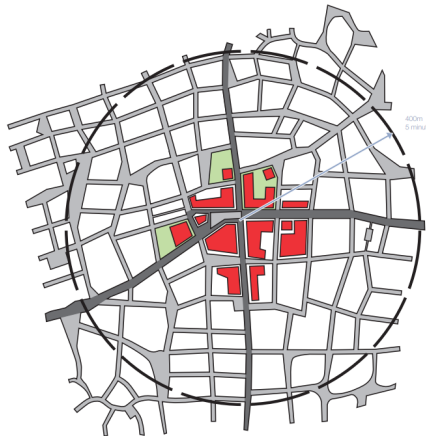
⁴⁴ Reykjavíkurborg: Miðstöð útivistar og útináms

⁴⁵ Søren Femmer Jensen & Sofie von der Pahlen 2016.

5 SAMGÖNGUKERFI



Stefna um ása og kjarna í svæðisskipulagi höfuðborgarsvæðisins⁴³



Kjarni og ásar í hverfi, þorpi eða bæ (The Scottish Government 2010)

5.1 ÁSAR OG KJARNAR FYRIR VIRKA FARARMÁTA

Virkir fararmátar eru þeir sem fela í sér hreyfingu, eins og að ganga eða hjóla, þ.m.t. til og frá almenningssamgöngum.⁴⁶ Byggðarmynstur sem styður við almenningssamgöngur og virka fararmáta telst því lýðheilsuvænt. Slíkt mynstur einkennist af ásum og kjörnum þar sem byggð er þétt og starfsemi blönduð. Með því að þjappa þjónustu saman meðfram ásum og í kjörnum, er fólki gert kleift að sinna mörgum erindum í einni og sömu ferð. Ákveðinn lágmarkspéttleika byggðar þarf einnig til að almenningssamgöngur séu raunhæfur valmöguleiki. Því fleiri sem búa í göngu- og hjólafæri frá almenningsvagnaleið, því fleiri eiga auðveldan möguleika á að nýta sér hana.⁴⁷

Í svæðisskipulagi höfuðborgarsvæðisins byggir stefna um Borgarlínu á því að byggð þéttist og þróist meðfram ásum og kjörnum.⁴⁸ Samsvarandi samþjöppun íbúðarbyggðar, atvinnustarfsemi og þjónustu á við í miðbæjum og meðfram aðalgötum í hverfum, þorpum og bæjum.⁴⁹

⁴⁶ WHO Regional Office for Europe and the Gehl Institute 2017.

⁴⁷ Royal Town Planning Institute 2009.

⁴⁸ Höfuðborgarsvæðið 2040.

⁴⁹ Jennifer L. Kent & Susan Thompson 2019, Royal Town Planning Institute 2009.

Skipulagsáherslum sem styðja við virka fararmáta hefur verið lýst með fimm orðum sem í ensku byrja öll á bókstafnum D.

„D-in 5“		Skipulagsáhersla
<i>Distance</i>	Fjarlægð	Að lágmarka fjarlægð í almenningssamgöngur og á milli helstu áfangastaða.
<i>Density</i>	Þéttleiki	Að tryggja þéttleika byggðar sem styður notkun virkra fararmáta.
<i>Design</i>	Hönnun	Að vanda hönnun gatnakerfis, göturýma, göngustíga, hjólastíga, götugagna, lýsingar, skilta og gróðurs.
<i>Diversity</i>	Fjölbreytileiki	Að blanda landnotkun til að tryggja fjölbreytilega starfsemi.
<i>Destinations</i>	Áfangastaðir	Að tryggja fjölda áfangastaða á tiltekinni leið og innan ákveðins ferðatíma.

Fimm skipulagsáherslur sem hvetja til virkra fararmáta (Jennifer L. Kent & Susan Thompson 2019)

Rannsóknir hafa sýnt að ekki nægir að sinna einni af þessum áherslum heldur þarf að sinna þeim öllum. Fjarlægðin sem fólk er tilbúið að ganga eða hjóla er háð flóknu samspili líkamlegrar getu, byggða umhverfisins, tíma og orku sem er til aflögu fyrir ferðir og hreyfingu og lönguninni til að komast frá einum stað til annars. Ýmsar rannsóknir sýna að fólk er tilbúið að ganga eða hjóla lengra en ella á eftirsótta áfangastaði eins og almenningssamgöngumiðstöðvar eða aðra eftirsótta þjónustu.⁵⁰

⁵⁰ Jennifer L. Kent & Susan Thompson 2019.

5.3 STÍGAKERFI FYRIR VIRKA FARARMÁTA

Vel úthugað og heildstætt stígakerfi er mikilvægt fyrir göngu og hjólreiðar sem fararmáta og afþreyingu og er góð dæmi að finna hérlendis sem hægt er að horfa til. Hjá Reykjavíkurborg hefur verið t.d. verið unnið eftir áætlun um hjólaborgina Reykjavík frá árinu 2010 og snýr Hjólréiðaáætlun 2015-2020 að uppbyggingu hjólaleiða, fjölgun hjólastæða, auknum hjólreiðum barna og unglínga, fjölgun þeirra sem hjóla til vinnu, lykilleiðum og merkingum, hjólreiðum og almenningssamgöngum, viðhaldi og vetrarþjónustu, lýsingu og deilikerfi.⁵¹ Sveitarfélögin á höfuðborgarsvæðinu, í samvinnu við Vegagerðina, gáfu nýverið út hönnunarleiðbeiningar fyrir hjólreiðar sem sýna mögulegar útfærslur eftir ólíku samhengi.⁵²

Á grunni stefnu í aðalskipulagi Akureyrar hefur þar verið unnið að heildarskipulagi fyrir stíga í bænum og liggur fyrir tillaga að stígakerfi sem getur verið gott fordæmi fyrir aðra bæi. Kerfið skiptist í stofnstíga, tengistíga og útivistarstíga og gerir ýmist ráð fyrir sérstígam aðskildum frá götum eða sérreinum og gangstéttum í göturýminu.⁵³

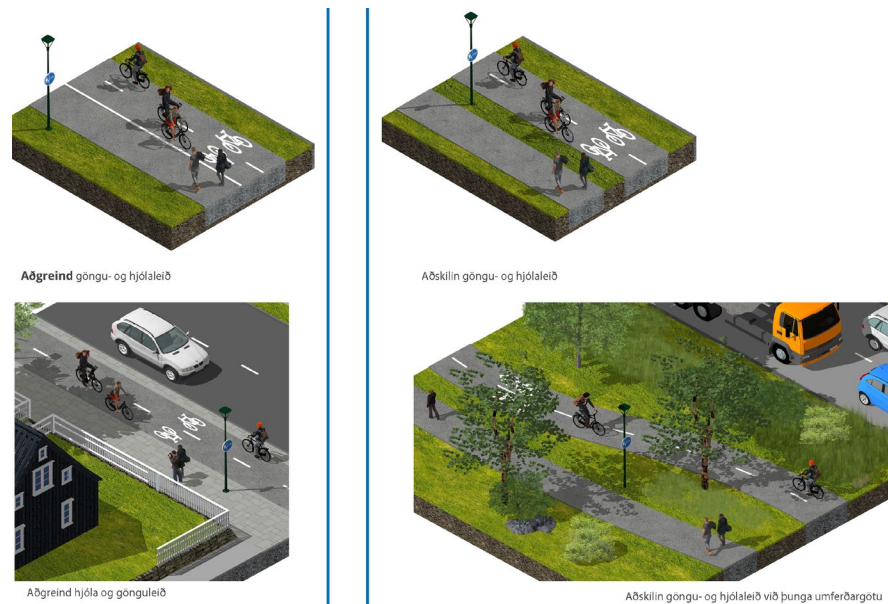
Í dreifbýli getur verið möguleiki að tengja þéttbýlisstaði með hjólastígum, fyrir hvort heldur útivist eða samgöngur.⁵⁴

⁵¹ Reykjavíkurborg 2015.

⁵² Efla 2019.



Hjólastígur aðskilinn frá göngustíg (Efla 2019)



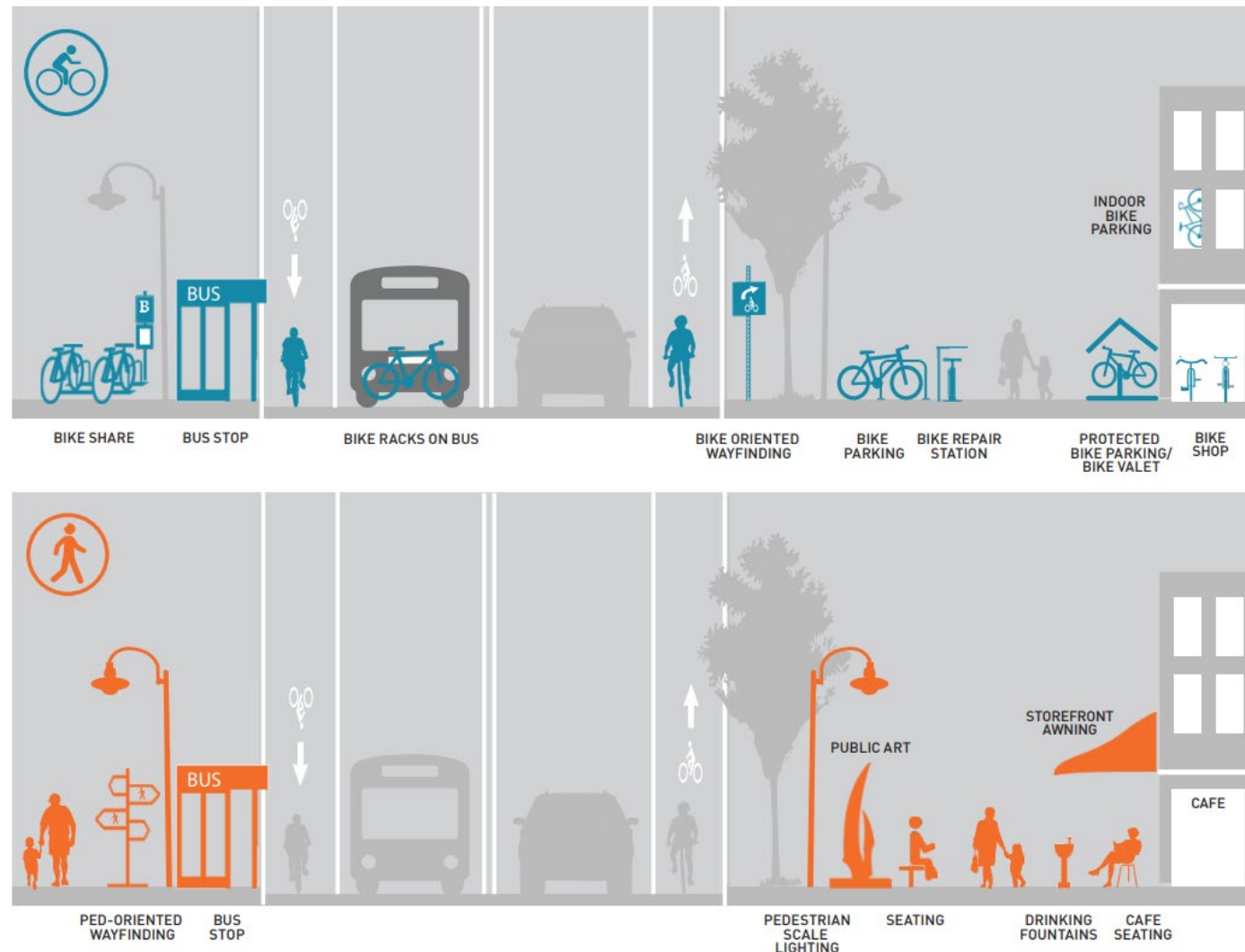
Dæmi um stígagerðir í tillögu að stígakerfi á Akureyri (Akureyrarbær 2020)

⁵³ Akureyrarbær 2020.

⁵⁴ Svæðisskipulag Snæfellsness 2014-2026, VSÓ 2014.

5.4 GÖTUR FYRIR ALLA FARARMÁTA

Í 4. kafla var fjallað um götur sem útvistar- og ferðaleiðir og aðalgötur sem samkomustaði eða miðbæi. Hér eru til viðbótar dregnar fram skipulagsáherslur sem snúa að hönnun gatna fyrir alla fararmáta.⁵⁵ Hvernig koma má hjólareinum fyrir í götum og bæta öryggi og þægindi fyrir gangandi vegfarendur, er verkefni sem íslenskir bæir geta sinnt til að stuðla að lýðheilsu. Reykjavíkurborg hefur gefið út leiðbeiningar um endurhönnun borgargatna m.a. með þetta að markmiði.⁵⁶



Götur fyrir alla fararmáta - Complete Streets (Atlanta Regional Commission 2016: *Walk. Bike. Thrive!*)

⁵⁵ Smart Growth America.

⁵⁶ Reykjavíkurborg 2019b.

5.5 GÓÐUR AÐBÚNAÐUR FYRIR VIRKA FARARMÁTA

Fyrir virka fararmáta skiptir aðbúnaður miklu máli, s.s. stígar, lýsing, áningarstaðir, vatnsbrunnar, bekkir, skilti, merkingar, hjólastæði, hjólaskýli, strætóskýli og almenningssalerni. Þar skiptir sérstaklega máli að huga að þörfum allra getuhópa.⁵⁷



Örugg hjólaskýli



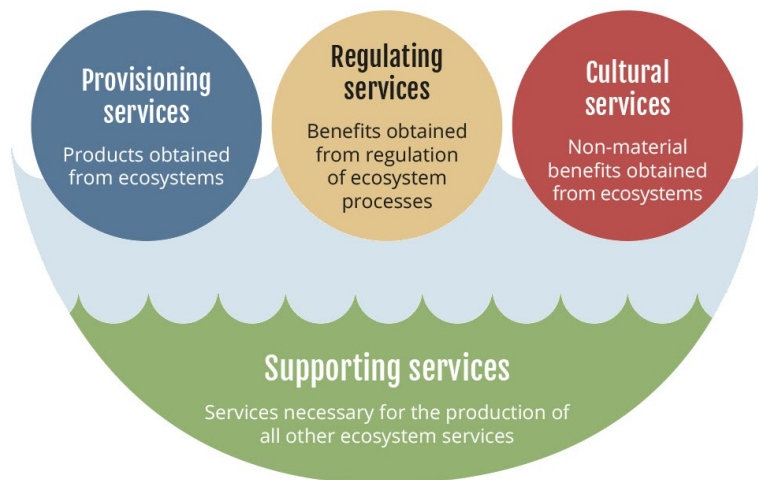
Skjólgóð strætóskýli

⁵⁷ WHO Regional Office for Europe and the Gehl Institute 2017.

6 GRÆN GRUNNGERÐ



Græn grunngerð⁵⁸



Þjónusta vistkerfa (*Bonus Basmati*)

⁵⁸ European Commission, Environment. Íslenskur texti er settur inn í stað ensks texta.

⁵⁹ Ministry of Housing, Communities & Local Government 2019.

6.1 SKIPULAG Á GRUNNI VISTKERFA

Hugtakið græn grunngerð (*green infrastructure*) er notað til að lýsa öllum þeim grænu svæðum og náttúrulegu þáttum sem saman mynda vistkerfi borgar eða bæjar, s.s. almenningsgarðar, einkagarðar, matjurtagarðar, grasfletir, gróðureyjjar, götutré, trjálundir, skógar, græn þök, grænir veggir, jarðvegur, ár, lækir, vötn og tjarnir.⁵⁹ Græn grunngerð hefur margþætta þýðingu fyrir lýðheilsu með því að veita vistkerfisþjónustu (*ecosystem services*) sem felst í að gefa lífsnauðsynlegar auðlindir eins og vatn og orkulindir og þjóna sem hreinsikerfi sem bætir loftgæði, bindur kolefni, meðhöndlar ofanvatn og viðheldur heilbrigðum jarðvegi og líffræðilegri fjölbreytni. Þar fyrir utan hvetja græn svæði, gróður og aðrir þættir náttúrulega umhverfisins til hreyfingar, gleða augað og önnur skilningarvit, bæta hljóðvist, veita skjól í kulda og skugga og svölun í hitabylgjum.⁶⁰

Eitt af mikilvægustu hlutverkum skipulags er að greina þessa grænu grunngerð og setja viðeigandi stefnu og ákvæði um verndun hennar og viðgang, til að tryggja heilbrigði vistkerfa og hreint umhverfi og skapa um leið tækifæri til hollrar útiveru í snertingu við náttúruna.

⁶⁰ Royal Town Planning Institute 2009, Ministry of Housing, Communities & Local Government 2019.

6.2 GRÆN SVÆÐI FYRIR HREYFINGU, ENDURNÆRINGU, MEÐFERÐ, RÆKTUN OG KOLEFNISBINDINGU

Við skipulag grænna svæða er mikilvægt að gera ráð fyrir litlum og stórum svæðum, fyrir fjölbreytta notkun og upplifun, svo að lýðheilsuáhrifin nái til allra hliða heilsu og verði sem mest. Þessi áhrif snúa einkum að: Öryggi gagnvart náttúruvá og mengun (s.s. flóðum og loftmengun); endurnæringu, endurheimt, slökun og streitulosun; hreyfingu; og samveru og samheldni.⁶¹

Margskonar litlir og stórir garðar, grænir geirar, leiksvæði, íþróttasvæði, hundagerði, svæði fyrir matjurtarækt og skógræktarsvæði á jaðri þéttbýlis, veita tækifæri til að komast í bein og óbein tengsl við náttúruna og njóta góðra áhrifa hennar. Fyrir utan gott framboð á fjölbreyttum svæðum skipta gæði svæðanna máli. Þar þarf að huga að hönnun fyrir öll skynfærin, öll veður, allar árstíðir og alla aldurs- og getuhópa.⁶² Við þá hönnun er tækifæri til að koma útlitstaverkum fyrir og vinna með sérkenni hvers staðar, s.s. í litum, fimum, efnum og mynstrum, og styrkja þannig staðarandann. Reykjavíkurborg hefur gefið út gagnlegar leiðbeiningar um hönnun almenningsrýma sem nýst geta öðrum sveitarfélögum.⁶³



Hönnun fyrir hreyfingu (Sport England 2007)



Hönnun fyrir endurnæringu og meðferð (American Society of Landscape Architects 2018)

⁶¹ Royal Town Planning Institute 2009.

⁶² BC Centre for Disease Control 2018.

⁶³ Reykjavíkurborg 2019a.



Svæði fyrir matjurtarækt innan hverfa (mbl.is 16.3.2017)



Snerting við náttúru í daglegu lífi (EcoResponsive Environments 2019)



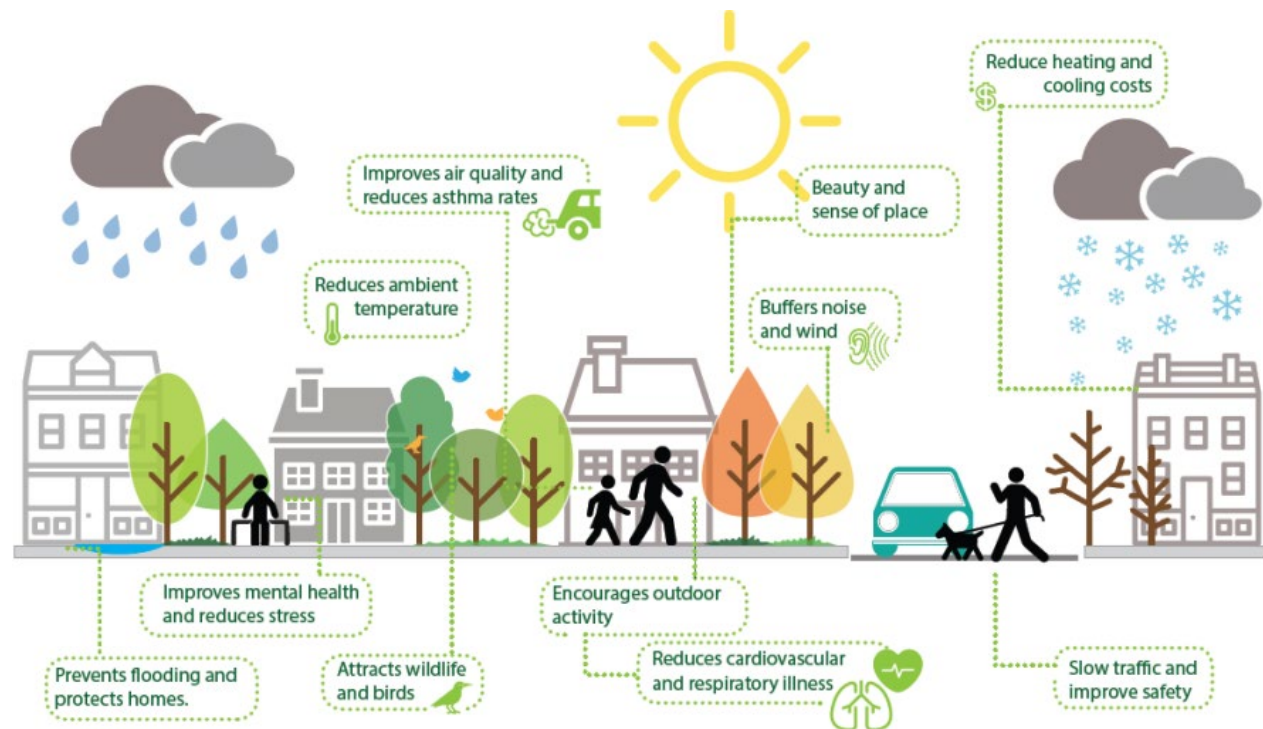
Bæjarskógar fyrir lýðheilsu, loftslag og landslag (myndir af Netinu)



List gleður augað og getur hvatt til hreyfingar (KBH Magasinet)

6.3 GRÆNAR GÖTUR FYRIR HREINSUN OG HREYFINGU

Í 4. kafla var fjallað um hlutverk gatna sem útivistar- og ferðaleiða og mikilvægi aðal-gatna sem samgönguleiða og samveru-staða. Í 5. kafla voru dregnar fram skipulagsáherslur sem snúa að hönnun gatna fyrir alla fararmáta. Hér er til viðbótar dregið fram mikilvægi þess að gera ráð fyrir trjám og öðrum gróðri í göturýminu, til hreinsunar lofts, meðhöndlunar ofanvatns, skjóls, hljóðdempunar, fegrunar og tengsla við náttúru. Allt styður það við hreyfingu og vellíðan.



Grænar götur (*Lawrence Green Streets Program*)



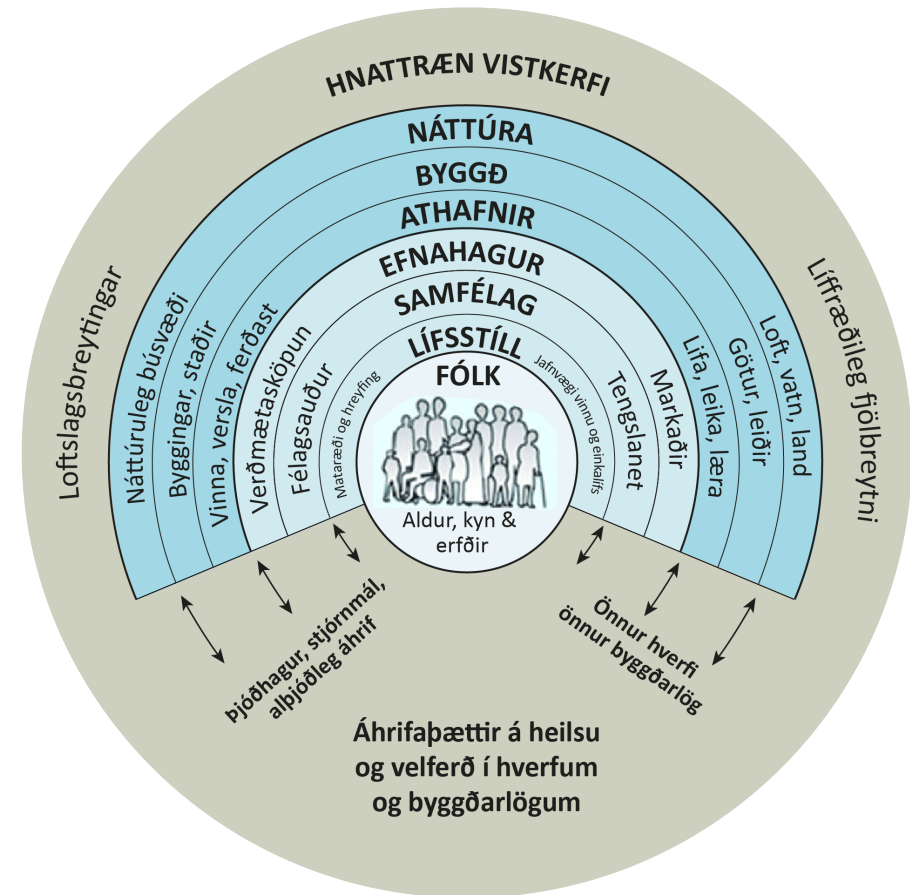
Blágrænar ofanvatnslausnir í götum (*Vermont Green Streets Guide*)

7 ÁHERSLUR FYRIR LANDSSKIPULAGSSTEFNU

7.1 FJÖLMIÐUÐ MARKMIÐ

Mótun viðauka við Landsskipulagsstefnu 2015-2026 snýr að þremur viðfangsefnum; loftslagsmálum, landslagi og lýðheilsu og koma þau til dýpkunar á þeirri stefnu sem fyrir er um skipulags- og mannvirkjagerð í þéttbýli og dreifbýli, á hálendinu og á strandsvæðum.⁶⁴

Skýringarmyndin hér til hliðar sýnir vel hvernig viðfangsefnin þrjú spila saman. Loftslag og landslag, hefur áhrif á lýðheilsu, en lífstíll og athafnir fólks hafa að sama skapi áhrif á landslag og loftslag. Mikilvægt er því að beina sjónum að skipulagsáherslum sem gera allt í senn, styðja við lýðheilsu, vernda náttúru, skapa fallegt landslag og vinna gegn loftslagsbreytingum eða hjálpa til við aðlögun að þeim. Dæmi um slíkar skipulagsáherslur, sem fjallað er um í þessari samantekt, eru þær sem styðja við virkra fararmáta og græna grunngerð. Hér á eftir eru því dregnar fram, sem dæmi, áherslur sem snúa að gönguvænu þéttbýli, hjólastígum í dreifbýli og grænum rýmum og útivistarsvæðum, en það eru aðgerðir sem geta nýst breiðum hópi bæði í bæjum og sveitum.



Umhverfis-, efnhags-, samfélags- og lífstílsþættir sem hafa áhrif á heilsu fólks⁶⁵

⁶⁴ Skipulagsstofnun 2019.

⁶⁵ Skipulagsstofnun 2019. Mynd þýdd og staðfærð úr: Hugh Barton og Marcus Grant, 2006. A health map for the local human habitat. Journal of the Royal Society for the Promotion of Public Health, 126(6), bls. 252-261.

7.2 GÖNGUVÆNT ÞÉTTBÝLI

Skipulagsáherslur sem gera umhverfi gönguvænt eiga sérstaklega vel við á Íslandi þar sem flestir þéttbýlisstaðir eru af þeirri stærð að ganga er raunhæfur fararmáti. Ganga er jafnframt sá fararmáti sem er á færi flestra og gönguvænt umhverfi tryggir aðgengi allra. Það gagnast einnig fyrir aðra virka fararmáta og styður við almenningsgöngur. Gönguvænt umhverfi hvetur ennfremur til almennrar útiveru og getur stutt við samskipti fólks með vel útbúnum almenningsrýmum sem laða fólk að og bjóða upp á að staldrað sé við. Aukinn gróður í göturýmum, m.a. með beitingu blágrænna ofanvantslausna, er verðugt verkefni í þessu tilliti og til að byrja með mætti beina sjónum að aðalgötum í hverjum bæ með það að markmiði að gera þær grænar, skjólsælar og vel útbúnar fyrir virka fararmáta um leið og möguleikar fyrir ýmiskonar verslunar- og þjónustustarfsemi við þær eru styrktir.

7.3 HJÓLASTÍGAR Í DREIFBÝLI

Hjólastígar á milli þéttbýlisstaða gætu í einhverjum tilvikum, þar sem vegalengd er ekki of löng eða erfið, gagnast sem samgönguleiðir og þannig stutt við lýðheilsu- og loftslagsmarkmið. Hjólastígar, hvort

sem um er að ræða samgöngu- eða útivistarleiðir, auka jafnframt möguleika til að njóta landslags með tilheyrandi jákvæðum áhrifum á heilsu. Samkvæmt vegalögum er í samgönguáætlun heimilt að veita fé til almennra hjóleiða- og göngustíga meðfram umferðarmestu þjóðvegum samkvæmt sérstakri áætlun sem gerð skal að höfðu samráði við sveitarfélög.⁶⁶ Huga mætti að þessum möguleika við aðalskipulagsgerð í dreifbýli.

7.4 GRÆN RÝMI, GRÆNIR KRAGAR OG BÆJARSKÓGAR

Mörg íslensk dæmi er að finna um velheppnuð útivistarsvæði á jaðri þéttbýlis, oft nefnd grænn kragi eða grænn trefill og stundum bæjarskógur. Fjölga mætti slíkum svæðum við þéttbýli og skapa þar áhugaverðar gönguleiðir og skjólgóð rými með ýmiskonar aðstöðu sem nýtast íbúum bæjar og nálægrar sveitar til útivistar allan ársins hring. Ræktunin skapar jafnframt nýtt áhugavert landslag og gróðurinn bindur kolefni.

Fjölgun lítilla gróðurrýma innan þéttbýlis, s.s. torga og almenningsgarða, styrkir einnig þá grænu grunngerð sem er undirstaða heilbrigðis manns og náttúru

⁶⁶ Vegagerðin 2012.

8 HEIMILDIR OG ÍTAREFNI

Active Transportation Alliance 2014: Complete Streets. Complete Networks. Rural Context.

Akureyrarbær 2020: Stígakerfi Akureyrar – rammaskipulag.

Amanda Howell, Jean Crowther & Mary Stewart 2020: 8 Points to Plan for a Vibrant Future.

American Planning Association's Sustainable Communities Division 2017: Green Streets. A Health Impact Assessment of the Lawrence Green Streets Program.

American Society of Landscape Architects 2018: Icons of Healthcare & Therapeutic Garden Design: Clare Cooper Marcus.

Andrew Ross 2011: Plugging health into planning: evidence and practice. A guide to help practitioners integrate health and spatial planning. Local Government Group.

Atlanta Regional Commission 2016: Walk. Bike. Thrive!

BC Centre for Disease Control 2018: Healthy Built Environment Linkages Toolkit: making the links between design, planning and health. Version 2.0. Vancouver, B.C. Provincial Health Services Authority.

BC Healthy Communities Society and Vancouver Coastal Health 2019: Ten Healthy Built Environment Tools for Local Governments. Ministry of Health.

Building Better, Building Beautiful Commission 2020: Living with Beauty. Promoting health, well-being and sustainable growth.

Caldwell, Wayne J.; Kraehling, Paul; Kaptur, Suzanna; and Huff, Jennifer 2015: Healthy Rural Communities Tool Kit – A Guide for Rural Municipalities. University of Guelph, Ontario.

Canadian Institute of Planners (ódags.) Healthy Communities Practice Guide.

City of Edmonton 2016: Winter Design Guidelines. Transforming Edmonton into a Great Winter City.

City of Edmonton 2013: For the Love of Winter: WinterCity Strategy.

City of Toronto 2009: Toronto Walking Strategy.

EcoResponsive Environments 2019: Re-Imagining the Garden City.

Efla 2019: Hönnunarleiðbeiningar fyrir hjólreiðar. Leiðbeiningar sveitarfélga höfuðborgarsvæðisins og Vegagerðinnar.

Essex County Council 2019: Essex Walking Strategy 2019-2025. Draft.

European Commission, Environment: The forms and functions of green infrastructure.

Fred London 2020: Healthy Placemaking: Wellbeing Through Urban Design. RIBA Publishing; 1 edition.

Gehl Institute 2018: Inclusive Healthy Places. A Guide to Inclusion & Health in Public Space: Learning Globally to Transform Locally.

Grundafjarðarbær 2019: Tillaga að Aðalskipulagi Grundarfjarðarbæjar 2019-2039.

Healthy Streets 2019: Healthy Streets.

Hugh Barton, Claire Mitcham and Catherine Tsourou eds. 2003: Healthy urban planning in practice: experience of European cities. Report of the WHO City Action Group on Healthy Urban Planning.

Hunstone, Mesari & Pinchera 2018: Healthy placemaking: The evidence on the positive impact of healthy placemaking on people is clear – so how can we create places that deliver healthier lives and help prevent avoidable disease? Design Council and Social Change UK.

Jennifer L. Kent & Susan Thompson 2019: Planning Australia's Healthy Built Environments. New York: Routledge.

Matthildur Kr. Elmarsdóttir 2008: „Náttúruríkt“ umhverfi í þéttbýli – lykill að góðri lýðheilsu. Í: Sveitarstjórnarmál, 68. árg. 7. tbl.

Mayor of London 2017: Guide to Healthy Streets Indicators. Delivering the Healthy Streets Approach.

Ministry of Housing, Communities & Local Government 2019: Healthy and safe communities. Guidance on promoting healthy and safe communities.

National Heart Foundation of Australia 2012: Healthy by Design®. A guide to planning environments for active living in Victoria. Melbourne: National Heart Foundation of Australia.

Natural England 2010: Nature Nearby. Accessible Natural Greenspace Guidance.

NHS London Healthy Urban Development Unit 2014: Healthy Urban Planning Checklist.

Pétur Ingi Haraldsson 2020: Lýðheilsa í skipulagi Akureyrarbæjar – áskoranir og leiðir.

Planning Institute of Australia 2009: Healthy Spaces and Places. A national guide to designing places for healthy living. An overview. Australian Local Government Association, the National Heart Foundation of Australia and the Planning Institute of Australia.

Project for Public Space: Streets as places, Reimagining our streets as places, The Power of 10+.

Public Health England 2018: Healthy High Streets. Good Place-Making in an Urban Setting.

Public Health England 2017: Spatial Planning for Health. An evidence resource for planning and designing healthier places.

Reykjavíkurborg 2019a: Almenningsrými. Opin svæði, borgar- og hverfisgarðar, dvalar- og leiksvæði og torg.

Reykjavíkurborg 2019b: Borgargötur. Endurhönnun á borgargötum í þéttri byggð og við hverfiskjarna.

Reykjavíkurborg 2015: Hjólreiðaáætlun Reykjavíkur 2015–2020.

Reykjavíkurborg: Miðstöð útivistar og útináms.

Royal Town Planning Institute 2009: Delivering Healthy Communities. RTPI Good Practice Note 5.

Samtök sveitarfélaga á höfuðborgarsvæðinu 2015. Höfuðborgarsvæðið 2040.

Scottish Government 2019: Let's Get Scotland Walking. The National Walking Strategy. Action Plan 2016-2026 Revised March 2019

Scottish Government 2018: Public Health Priorities for Scotland.

Scottish Government 2014: Scotland's Third National Planning Framework 3.

Scottish Government 2010: A Policy Statement for Scotland. Designing Streets.

Skipulagsstofnun 2019: Lýsing fyrir gerð landsskipulagsstefnu.

Smart Growth America: National Complete Streets Coalition.

Sport England 2007: Active Design. Promoting opportunities for sport and physical activity through good design.

Stjórnarráð Íslands: Heimsmarkmiðin um sjálfbæra þróun.

Sustrans 2019: Sustrans' Manifesto for UK Government.

Søren Femmer Jensen & Sofie von der Pahlen 2016: Walk & Talk metodehåndbog. Kom godt i gang med udemøder.

The Centre for Urban Design and Mental Health: How urban design can impact mental health.

Town and Country Planning Association 2019: Putting Health into Place: Principles 4-8. Design, Deliver and Manage. NHS England.

Trending City. Ideas, inspirations and trends for urban living.

Vegagerðin 2012: Samgönguáætlun 2011-2022 – Kynningarit.

Velvirk. Ný sýn á heilsu.

Verkís 2017: Hjólakraðbraut á höfuðborgarsvæðinu. Unnið af fyrir Vegagerðina með stuðningi rannsóknarsjóðs Vegagerðarinnar.

Vermont Urban & Community Forestry Program 2018: Vermont Green Streets Guide. A Resource For Planning And Building Green Infrastructure Within Our Communities.

Victoria State Government 2016: Plan Melbourne 2017 – 2050. 20-minute neighbourhoods.

VSÓ 2014: Hjólreiðastígar í dreifbýli. Með dæmum frá Mývatnssveit. Rannsóknarverkefni Vegagerðar.

WHO Regional Office for Europe and the Gehl Institute 2017: Towards More Physical Activity in Cities. Transforming public spaces to promote physical activity — a key contributor to achieving the Sustainable Development Goals in Europe.