




SUOMEN  
OLYMPIAKOMITEA

SUOMEN OLYMPIAKOMITEA

PETRI KESKITALO

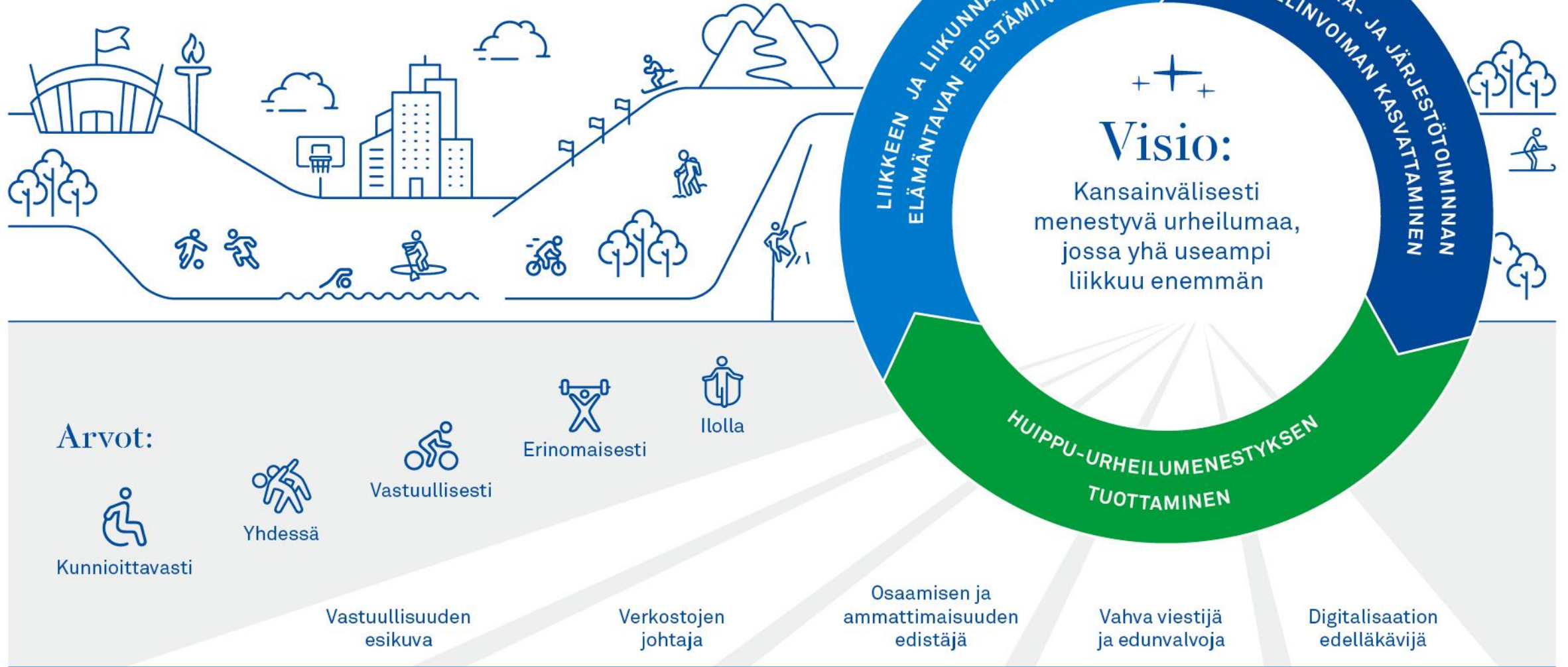
22.3.2023





**Väestömme toimintakyvyn  
rakentaminen on  
aloitettava tänään.**

# Olympiakomitean strategia 2024



Olympiakomitean **roolina** on vahvistaa koko suomalaisen liikunnan ekosysteemiä valtakunnallisella tasolla, toimia vetovoimana eri toimijoiden ja toimintojen yhdistäjänä sekä lisätä kansalaiskeskustelua liikunnallisen elämäntavan merkityksestä yhteiskunnassa.

Olympiakomitean Liike ja liikunnallinen elämäntapa -yksikön kolme operatiivista päävalintaa: **yhdistämme** toimijoita, **viestimme** ja **vaikutamme**.

Yhteistyön **tuloksena** on paremmin virtaava ja laajentuva liikunnan ekosysteemi sekä liikunnan merkityksen vahvistuminen.

**Yhdessä** voimme punoa liikkumisen tiiviiksi osaksi suomalaista elämänmenoa.



# Liike on osa toimintakykyämme

## Terveys ja hyvinvointi

Vähemmän sairauksia

Vähemmän mielenterveysongelmia

Vähemmän syrjäytymistä

Toimintakykyä

Vähemmän tapaturmia

Yhteisöjä ja elämyksiä

## Työllisyys

Paikallista vetovoimaa

Liikunnan ja urheilun työpaikkoja

Tuottavuutta

Pidempää & eheämpää työtä

## Koulutus ja oppiminen

Parempia oppimistuloksia

Kansalaistaitoja

Mielekästä tekemistä

## Talous

Vähemmän sote-kuluja

Enemmän verotuloja

## Maanpuolustus

Maanpuolustuskykyä

## Ympäristö

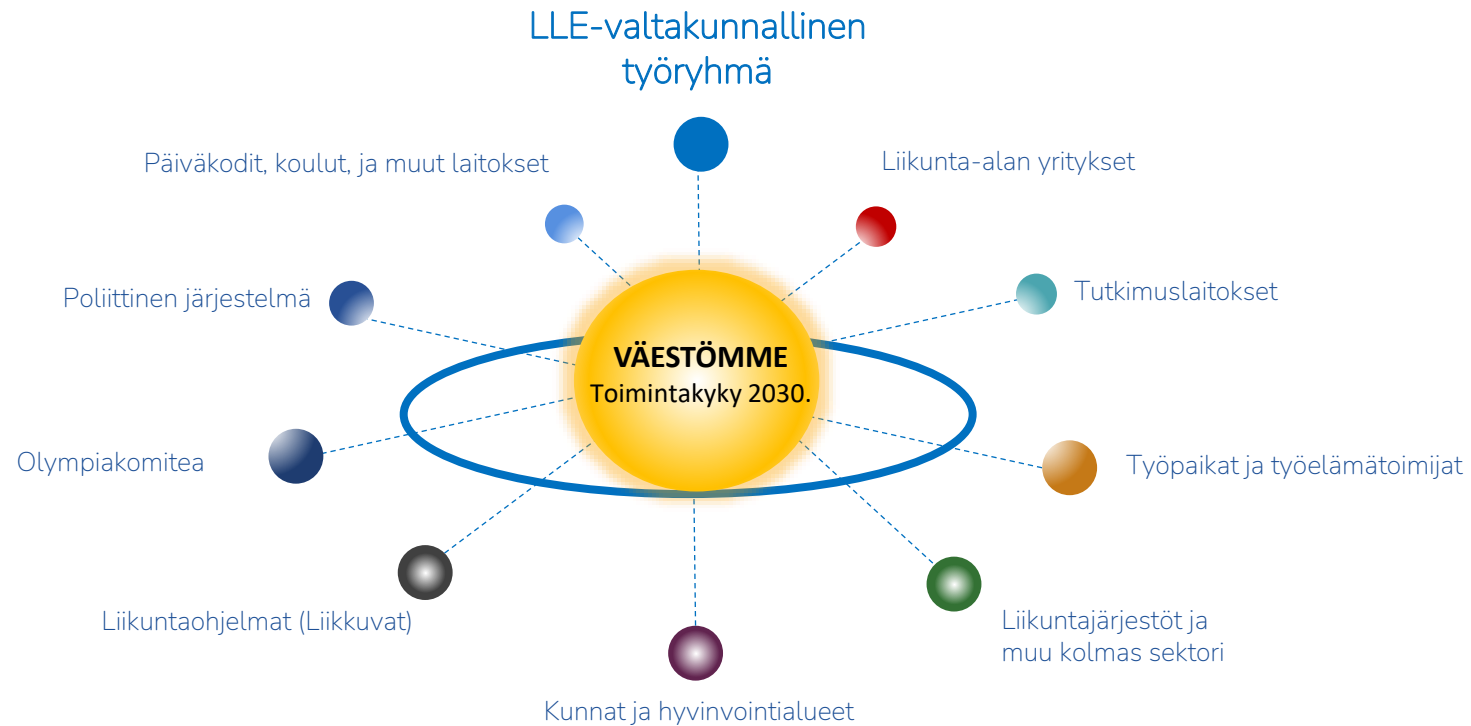
Vähemmän päästöjä

Mikä on liikejalanjälkemme

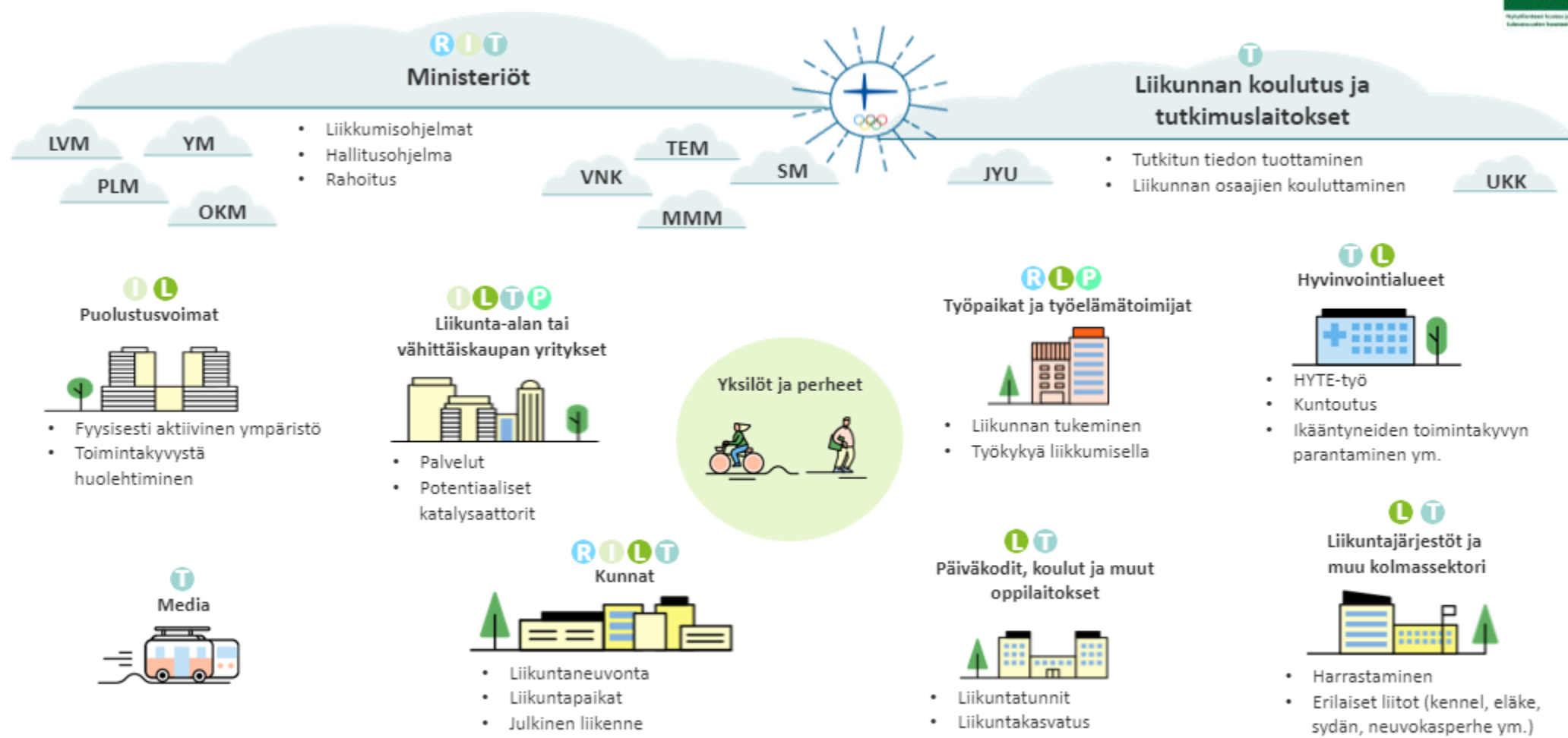
# Yksi Liike

## Suomalainen liikuntakulttuuri

Mikä on meidän hiilijalanjälki? Liikejalanjälki?



# Yhteenveto liikunnallisen elämäntavan edistämisen merkittävistä toimijoista



Liikkuminen on seuraus.  
Niin myös liikkumattomuus.

Mutta kustannus on kovempi







## Liikkumattomuuden kustannukset vuosittain Suomessa



Kolu P, Kari J, Raitanen J, et al. J Epidemiol Community Health 2022

## LOVE & HATE SUOMI



## Paikallaanolon kustannukset vuosittain Suomessa



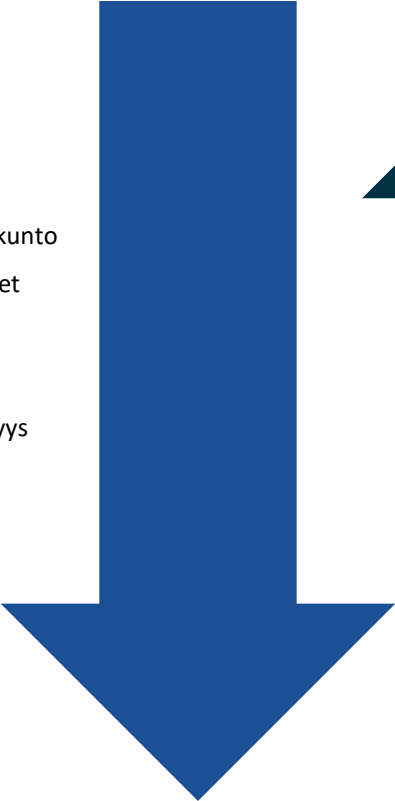
# VIISI MILJOONAA KATSOO KUN YKSI LIIKKUU

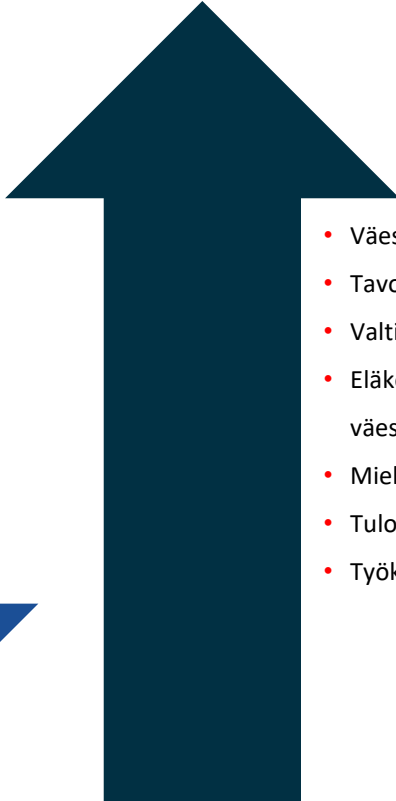
Arvostamme urheilusankareita ja liikkumista, mutta yhä useampi meistä ei itse halua liikkua. Kyse ei ole urheilusta eikä edes liikunnasta, vaan elämäntavasta ja tapakulttuurista.

1. Liikkumattomuuden ja paikallaanolon kustannukset ovat olleet jo vuosikymmeniä kasvussa.
2. Liian vähäisestä liikkumisesta ja liiallisesta paikallaanolosta syntyvät kustannukset ovat Suomessa noin 4,7 miljardia euroa vuodessa.
3. Liikuntaraportin (2022) mukaan työikäisen väestön kunto rapistuu, paino nousee ja väestössä on runsaasti sairauksia.
  - **Seuraus:** sairauspoissaolot kasvavat, terveydenhuolto kuormittuu, menetämme terveitä työvuosia ja työkyvyttömyyseläkkeiden määrä on kääntynyt kasvuun.
  - **Tulevaisuus:** väestön terveys sekä työ- ja toimintakyky kriisiytyy.
4. Nuorisomme tila selviää vuoden 2022 Movel-mittauksista. Noin 40 prosentilla 5. ja 8. luokan oppilaista fyysinen toimintakyky voi aiheuttaa jo haasteita arjen jaksamisessa ja koulunkäynnissä selviämisestä.

Meidän on kyettävä muuttamaan ihmisten asenteita ja luotava uutta tapakulttuuria.

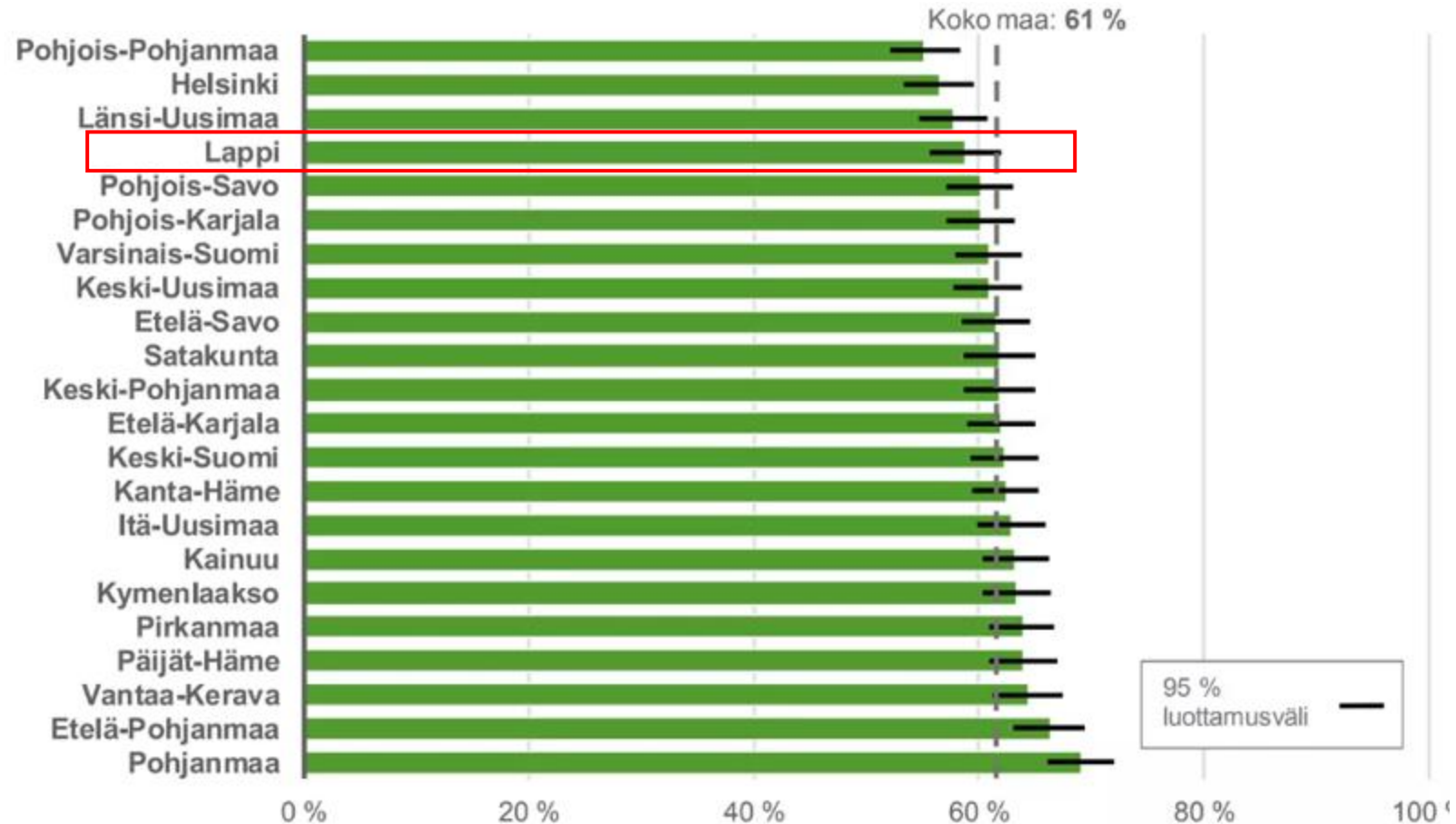
Kuinka pitkälle uskallamme nykyisen tilanteen päästää?

- 
- Väestön fyysinen kunto
  - Päivittäiset askeleet
  - Syntyvyys
  - Huoltosuhde
  - Työvoiman riittävyys
  - Valtion budjetin tasapaino
  - Oppimistulokset

- 
- Väestön paino
  - Tavoite eläkeiän nostosta
  - Valtion velka
  - Eläkeläisten määrä väestössä
  - Mielenterveysongelma
  - Tuloverojen menetys
  - Työkyvyttömyyseläkkeet



# Terveysliikuntasuosituksen mukaan liian vähän liikkuvien osuus (%) hyvinvointialuittain



Lähde: THL, FinSote 2020



# Liikkumattomuuden ja paikallaanolon kustannus Lappi (vuosi)

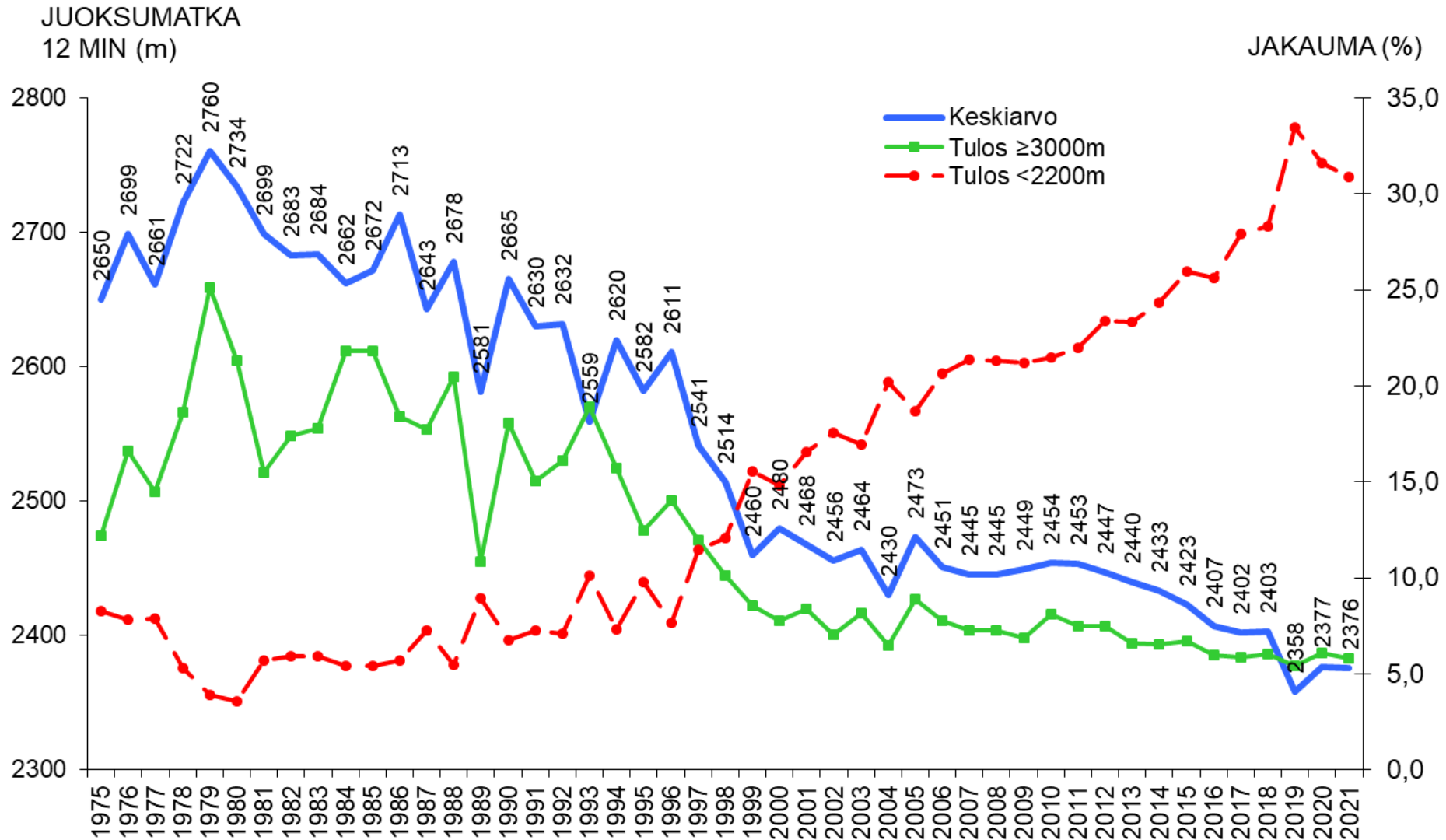
	Liikkumattomuus	Paikallaanolo
<b>Kokonaiskustannukset ⓘ</b>	<b>51 004 000 €</b>	<b>58 079 000 €</b>
Suorat kustannukset ⓘ	26 228 000 €	19 067 000 €
Epäsuorat kustannukset ⓘ	24 775 000 €	39 013 000 €

Ja vielä yksi näkökulma

Väestömme fyysinen kunto  
laskee koko työuriamme  
ajan



# Kestävyyuskunto varusmiehillä 1975->



# **Sanna Marin väläyttää 4 päivän työviikkoa tai 6 tunnin työpäivää: ”tänään ehkä utopiaa, mutta voi olla tulevaisuudessa totta”**

**Sanna Marin tekisi työviikosta nelipäiväisen tai työpäivästä kuusituntisen.**



**Elsa Osipova**

19.8.2019 10:54 | Päivitetty 19.8.2019 15:39



# TULEVAISUUS ILMAN TOIMINTAKYKYÄ ON ITSEPETOS

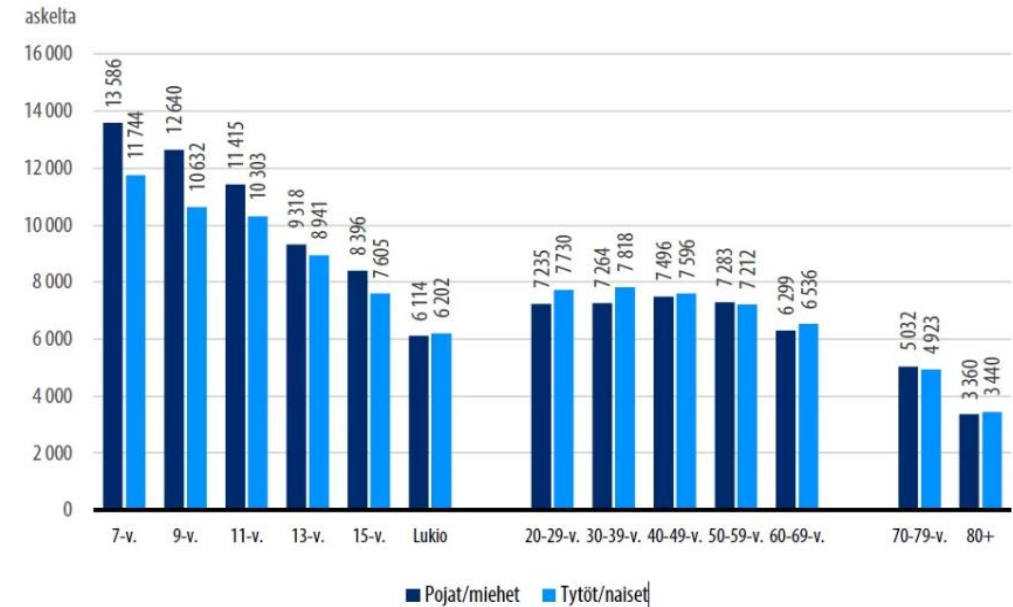
Tavoittelemme pidempiä työuria ja kilpailukykyisempää Suomea, mutta työuria jatkamassa on yhä vähemmän työkykyisiä.

Ajaudumme kriisiin, jos jatkamme samalla mallilla.

1. Osa ammattikoulujen opiskelijoista ei selviydy opiskelusta sen fyysisyyden takia.
2. Haasteita on näköpiirissä myös fyysisesti vaativissa töissä – pelastajat, poliisi, sotilaat, rajavartijat – kuten myös hoitajilla ja muilla arjessa fyysisiä työtä tekevillä.
3. Nykymenolla 44-vuotiaan keskipaino on 24 vuoden kuluttua 95kg (88 kg/2022) ja heistä on noin 88% ylipainoisia (73%/2022). Olemme lihavin Länsi-Euroopan lihavin kansa.
4. Fyysisen kunnon näkökulmasta vanhenemme 35 vuotta seuraavan 25 vuoden aikana (*trendi: edelliset 25v. – tämä hetki – tulevat 25v.*)

Toimintakyky on nostettava yhteiskunnalliselle agendalle ja tuotava yhteiskunnallisten toimijoiden yhteiseksi asiaksi.

## Päivittäiset askeleet vähenevät iän myötä



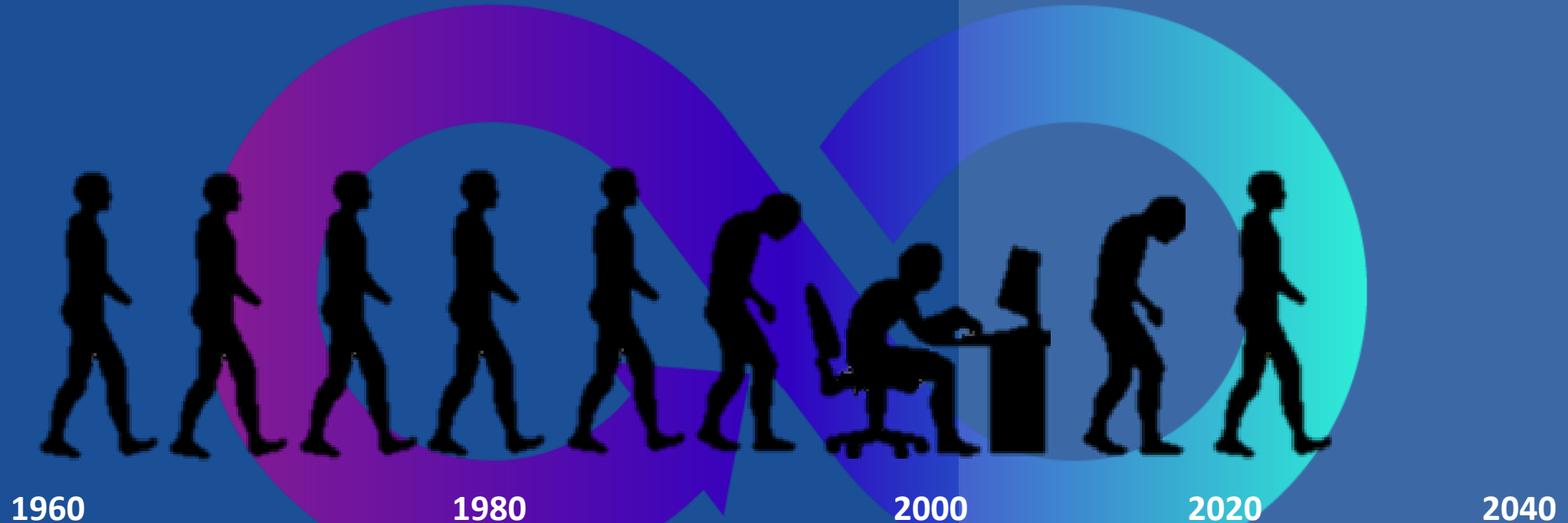
Palvelukseen, opinteluun ja työelämään siirtyvät nuoret askeltavat päivässä saman verran kuin eläkkeelle siirtyvät. Lähde: [Liikuntaraportti. OKM 2022:33.](#)





KYSYMYS: "Hard times create hard people. Hard people create soft times. Soft people create hard times"

# TOIMINTAKYVYN ALENEMISEN RAJA ON YLITETTY



ILMASTON MUUTOS/LUONTOKATO:

1962, Silence Spring

1987, Vihreä puolue perustetaan

2004, Hiilijalanjälki -kampanja

2022, Hiilineutraali Suomi tavoite

SUOMEN VALTION VELKA % BKT:

1962, 10,4%

1987, 14,5%

2004, 40,2%

2020, 52,5%





# Tulevaisuuskolmio

Tulevaisuuskolmio auttaa hahmottamaan kokonaiskuvaa toimintakyvyn muutoksessa, sekä tunnistamaan toivottavia tulevaisuuksia ja muutoksen esteitä.

## Menneisyyden paino

Tämän päivän maailma tekee kaikkensa väestön passivoimiseksi. Elämmekö siinä uskossa, että väestömme fyysinen kunto olisi hyvä? Yritämmekö ratkaista erittäin monimutkaista ongelmaa yksinkertaistetuilla menneen maailman keinoilla?

*”Cooperin-testi on opetussuunnitelman helmi”.*

## Nykytilan työntö

Merkitystalouden korostuminen yhteiskunnassa, hyvinvointialueiden käynnistyminen, digitalisaation kehittyminen ja liikkumattomuuden haittojen realisoituminen luovat momentumin muutokselle.

*”Hulluutta on tehdä asiat samalla tavalla ja odottaa eri lopputulosta”.*  
(Albert Einstein)

## Tulevaisuuden imu

Liike lisää hyvinvointia ja säästää yhteiskunnan rahaa. Se mahdollistaa nuorille omien unelmien tavoittelun, antaa työikäisille voimia jaksaa läpi ruuhkavuosien ja varmistaa, että ikäihmiset saavat ansaitsemansa mielekkään vanhuuden.

*”Toimintakykyinen maa ja kansa 2035 - olemme liikunnallisen elämäntavan globaali edelläkävijä”.*



Miten hyvinvointialueilla voidaan tarttua  
liikkumattomuuden haasteeseen?



# 10 vinkkiä liikkeen lisäämiseksi hyvinvointialueilla

Toimenpiteitä tarvitaan sekä strategisella että operatiivisella tasolla:

1. **Strategiaan kirjaus liikunnasta** ja siihen liittyvästä neuvonnasta sekä palveluketjuista → selkänöja toimintaan
2. Hyvinvointisuunnitelmaan ja -kertomukseen kirjaukset **fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan edistämisestä**
3. Alueellisen **liikkumisohjelman** laatiminen
4. **Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen ryhmä**, joka edistää liikuntaa alueen hyte-työssä
5. Järjestelmällinen yhteistyö ja **vuoropuhelu järjestösektorin ja hyvinvointialueiden välille**, esim. yhdistysfoorumi
6. **Järjestöt ja liikunta-alan yritykset mukaan** suunnittelemaan ja tuottamaan palveluita
7. Toimiva **liikuntaneuvonnan palveluketju**, ml. selkeä työn- ja vastuunjako kuntien ja hyvinvointialueiden välillä
8. Liikunta- ja liikkumisvaikutusten arvioinnin **tarkistuslista** käyttöön päätöksentekoon
9. **Kumppanuussopimukset** hyvinvointialueiden ja kuntien välillä
10. **Hyvinvointi-/tai liikuntakoordinaattorin** palkkaaminen



# Mitä voimme yhteisesti kehittää liikuntaa

- Hyvinvointisuunnitelma ja –kertomus: päivitys 2023 keväällä ja hyväksymiskierros 2023 syksyllä. Vahva liikkumisen edistämisen kirjaus
- Alueellisen liikkumishjelman kirjaus alueelliseen hyvinvointisuunnitelmaan.
- Yhteistyö ja vuoropuhelu useiden toimijoiden kanssa
- Kuntien toimivat liikuntaneuvonnan palveluketjut. Yhteinen tahtotila sähköisen lähetteen ja kirjaamisen mahdollistamiseksi potilastietojärjestelmissä. Liikkumisen tuki ja aktiiviseen elämään kannustamisen teema osana kaikkia HVA hoito- ja palveluketjuja.
- Liikunta- ja liikkumisvaikutusten arvioinnin (LIVA) käyttöönoton tuki ja tulosten hyödyntäminen liikkumiseen liittyvässä päätöksenteossa
- Lakisääteiset yhteistyöneuvottelut ja kumppanuussopimukset hyvinvointialueiden ja kuntien välillä
- Digitaalisten mahdollisuuksien hyödyntäminen osana liikkumisen edistämistyötä

# Mitä yritän sanoa

Yhteinen visio  
Perintö  
Yhdenvertaisuus  
Liikkumattomuusjalanjälki  
OKM  
Liikejalanjälki  
Strategia  
Kunta  
Seuratoiminta  
Yksityinen  
Strategia  
Pelikirja  
Huippu-urheilu  
Hyvinvointi  
Liikkumattomuus  
Minun asia  
Energiakriisi  
Retkeily  
Mielenterveys  
Sota  
Meidän asia  
Sote  
Julkinen  
Eduskuntavaalit  
Poikkihallinnollisuus  
Hallitusohjelma  
Hyvinvointialue  
Kaavoitus  
Sosiaalisuus  
Inflaatio  
Arkiliikunta





# YKSILÖN JA YHTEISKUNNAN TOIMINTAKYKY 2035 ON VASTUULLISUUSTEKO.

Ei ole toimintakykyistä maata ilman toimintakykyistä kansaa



SUOMEN  
OLYMPIAKOMITEA

# KIITOS



**SUOMEN  
OLYMPIAKOMITEA**

Petri Keskitalo, johtaja, liike ja liikunnallinen elämäntapa