




SUOMEN
OLYMPIAKOMITEA

SUOMEN OLYMPIAKOMITEA

PETRI KESKITALO

19.1.2023



A large, diverse crowd of people, including men, women, and children of various ages, are seated in an audience. The background is slightly blurred, emphasizing the density of the group. The text is overlaid in the center of the image.

**Väestömme toimintakyvyn
rakentaminen on
aloitettava tänään.**

Olympiakomitean strategia 2024



Arvot:


Kunnioittavasti


Yhdessä


Vastuullisesti

Vastuullisuuden esikuva


Erinomaisesti

Verkostojen johtaja


Ilolla

Osaamisen ja ammattimaisuuden edistäjä

Vahva viestijä ja edunvalvoja

Digitalisaation edelläkävijä

Missio: Liikunnasta ja urheilusta elinvoimaa Suomeen

Meitä asuu Suomessa 5 549 808 ihmistä. Kukaan yksilö, yhteisö tai yritys ei voi yksin ratkaista liikkumattomuuden haastetta.

Koko suomalaisen liikunnan ekosysteemiä vahvistamalla voimme yhdessä edistää maamme liikunnallista elämäntapaa.



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 neljä operatiivista päävalintaa: **yhdistämme** toimijoita, **viestimme**, **vaikutamme**, ja **kehitämme** käytäntöjä.

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

Talous

Vähemmän sote-kuluja

Enemmän verotuloja

Työllisyys

Paikallista vetovoimaa

Liikunnan ja urheilun työpaikkoja

Tuottavuutta

Pidempää & eheämpää työtä

Koulutus ja oppiminen

Parempia oppimistuloksia

Kansalaistaitoja

Mielekästä tekemistä

Maanpuolustus

Maanpuolustuskykyä

Ympäristö

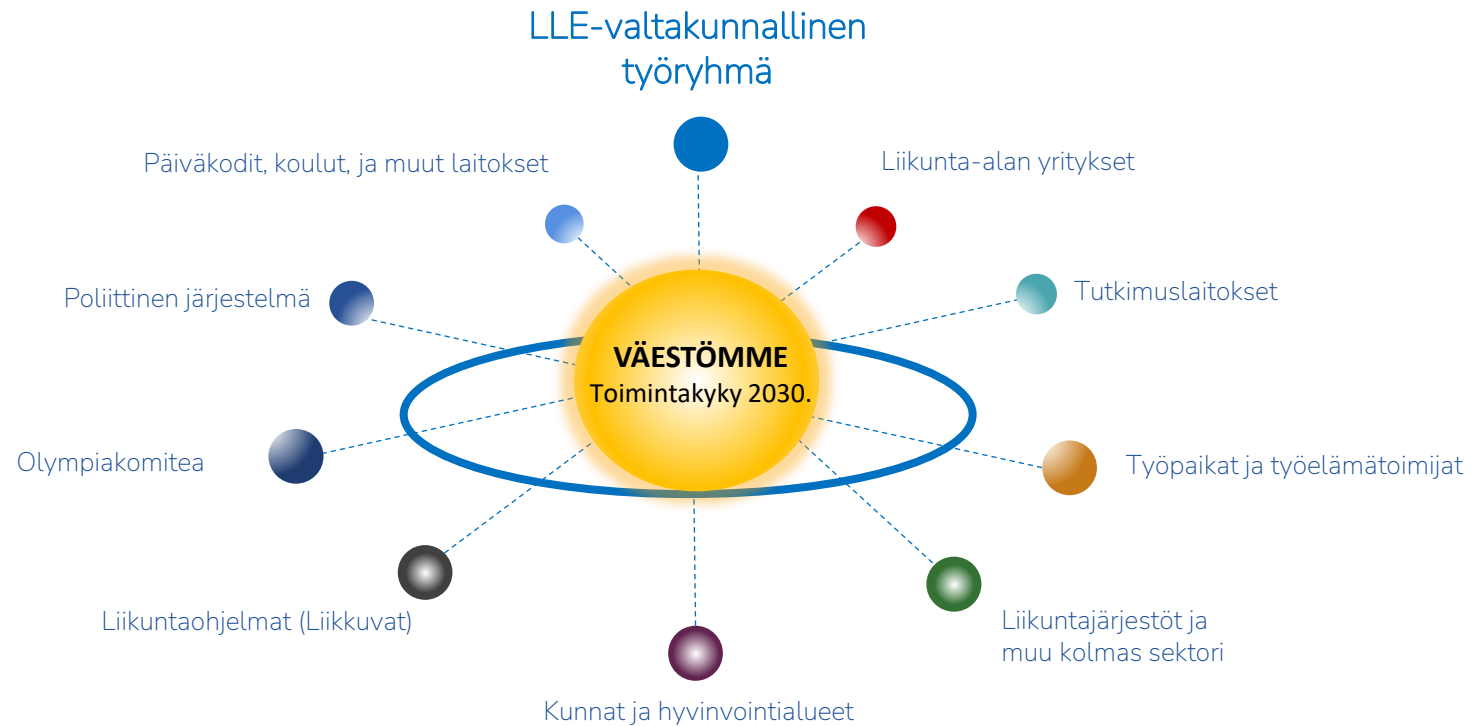
Vähemmän päästöjä

Mikä on liikejalanjälkemme

Yksi Liike

Suomalainen liikuntakulttuuri

Mikä on meidän hiilijalanjälki? Liikejalanjälki?



Liikkuminen on seuraus.
Niin myös liikkumattomuus.

Mutta kustannus on kovempi



Liikkumattomuus haastaa väestöämme toimintakyvyn

Liian vähäisestä liikkumisesta ja liiallisesta paikallaanolosta **syntyvät kustannukset** ovat Suomessa noin **4,7 miljardia euroa vuodessa**.

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.

Nuorisomme tila selviää vuoden 2022 Move!-mittauksista. Noin 40 prosentilla 5. ja 8. luokan oppilaista fyysinen toimintakyky voi aiheuttaa jo haasteita arjen jaksamisessa ja koulunkäynnissä selviämisestä.

Tiedämme että tutkimuksissa on selvinnyt, että **liikunnalla on ihmisten terveyttä ja hyvinvointia lisäävä tekijä.**

Toimintakykymme rapistuu vauhdilla, vaikka monella tasolla tiedostamme kehityksen suunnan.



Liikkumattomuuden kustannukset vuosittain Suomessa



UKK-instituutti

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

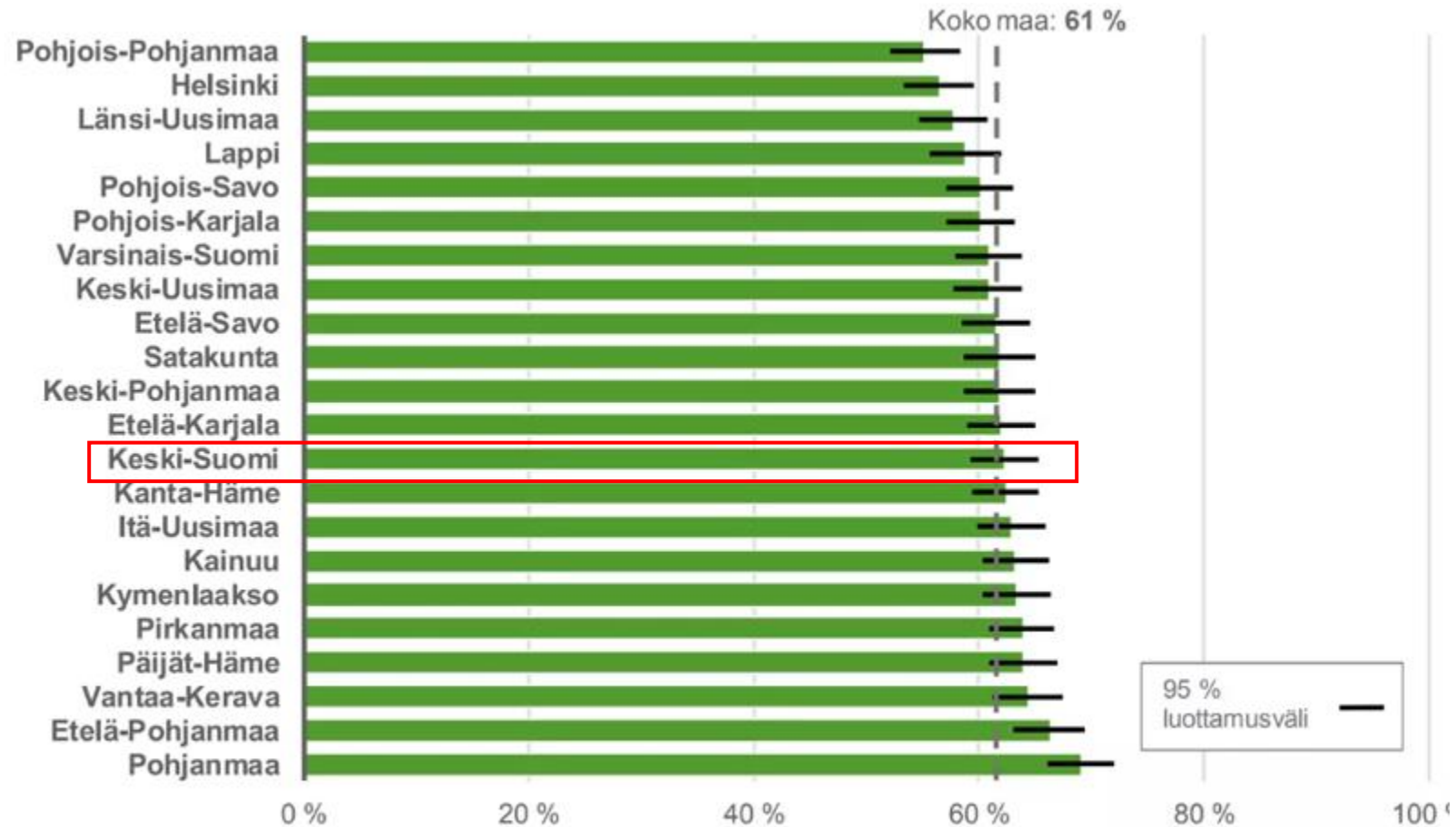
Paikallaanolon kustannukset vuosittain Suomessa



UKK-instituutti

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

Terveysliikuntasuosituksen mukaan liian vähän liikkuvien osuus (%) hyvinvointialuittain



Lähde: THL, FinSote 2020



Liikkumattomuuden ja paikallaanolon kustannus Keski-Suomessa (vuosi)

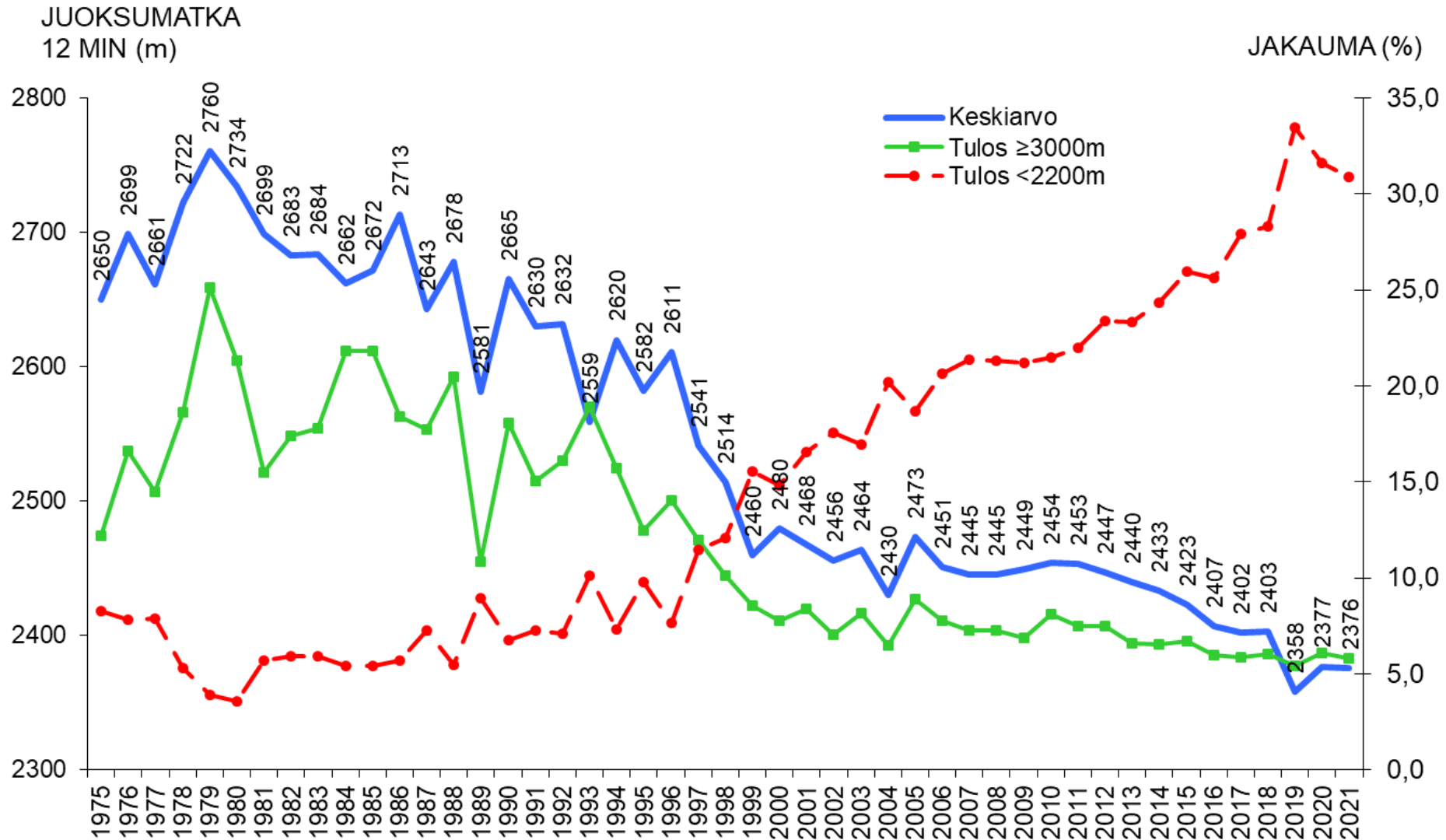
	Liikkumattomuus	Paikallaanolo
Kokonaiskustannukset ⓘ	74 942 000 €	83 709 000 €
Suorat kustannukset ⓘ	37 716 000 €	26 747 000 €
Epäsuorat kustannukset ⓘ	37 226 000 €	56 962 000 €

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

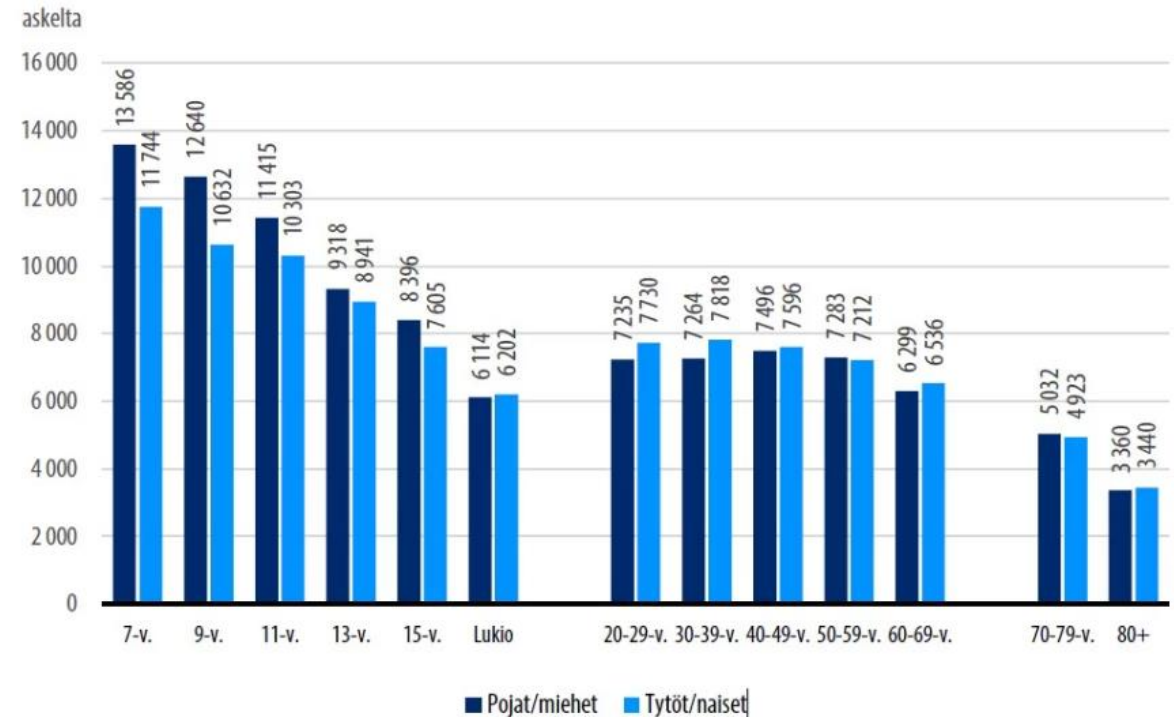
19.8.2019 10:54 | Päivitetty 19.8.2019 15:39



Yhteiskunnassa tavoitteena eläkeiän nosto, mutta

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

Päivittäiset askeleet vähenevät iän myötä



Palvelukseen, opiskeluun ja työelämään siirtyvät nuoret askeltavat päivässä saman verran kuin eläkkeelle siirtyvät.



Miten hyvinvointialueilla voidaan tarttua
liikkumattomuuden haasteeseen?



10 vinkkiä liikkeen lisäämiseksi hyvinvointialueilla

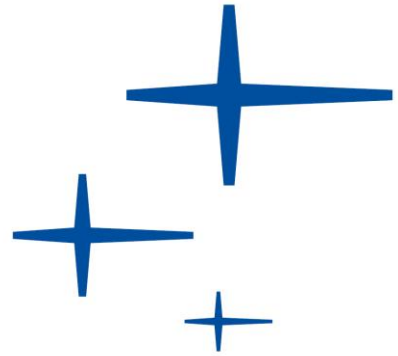
Toimenpiteitä tarvitaan sekä strategisella että operatiivisella tasolla:

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



Vastuullisuus on
työmme kivijalka





Urheiluyhteisön vastuullisuusohjelma

#urheillaan ihmisiksi

Hyvä
hallinto

Turvallinen
toiminta-
ympäristö

Yhden-
vertaisuus
ja tasa-arvo

Ympäristö
ja ilmasto

Antidoping

REILU PELI – URHEILUYHTEISÖN EETTISET PERIAATTEET

YK:N KESTÄVÄN KEHITYKSEN TAVOITTEET 2030



Liike ja liikunnallinen elämäntapa valtteina vastuullisuustyössä

- Tärkeää turvata yhdenvertaiset ja tasa-arvoiset liikkumisen mahdollisuudet koko elämänculussa
- Liikunnan aseman tulee vahvistua sairauksien ennaltaehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa. Näin lisätään yksilöiden hyvinvointia ja terveyttä ja vähennetään liikkumattomuuden yhteiskunnallisia kustannuksia.
- Erityisesti arkiliikuntaa edistämällä voimme vaikuttaa myönteisesti myös ympäristöön ja ilmastoon



Vastuullisuuden edistämisessä kunnilla on ratkaiseva rooli yhteistyössä seurojen kanssa

Vastuullisuusohjelma käytäntöön esimerkiksi:

- Seuratukien myöntämisessä ja palkitsemisessa mukana vastuullisuuskriteerit (hyvä hallinto, turvallinen toimintaympäristö, yhdenvertaisuus ja tasa-arvo, ympäristö ja ilmasto, antidoping)
- Huolehditaan turvallisesta tilasta urheilla ja liikkua. Tukena esimerkiksi Et ole yksin – huoneentaulu.
- Liikuntatilat: Miten liikuntapaikat tukevat kestäväää liikuntaa ja urheilua? Vuorot tehokkaassa käytössä, liikuntapaikoille kulkeminen, energiatehokkuus ja energiansäästötoimet, yhdenvertaisuuden edistäminen esim. sukupuolivähemmistöjen pukutilat, erityisryhmät, saavutettavuus, esteettömyys.



Mitä yritän sanoa

Yhteinen visio
Perintö
Liikkumattomuusjalanjälki
Yhdenvertaisuus
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



Yksi Liike



KIITOS



**SUOMEN
OLYMPIAKOMITEA**

Petri Keskitalo, johtaja, liike ja liikunnallinen elämäntapa