



SUOMEN
OLYMPIAKOMITEA

SUOMEN OLYMPIAKOMITEA

PETRI KESKITALO

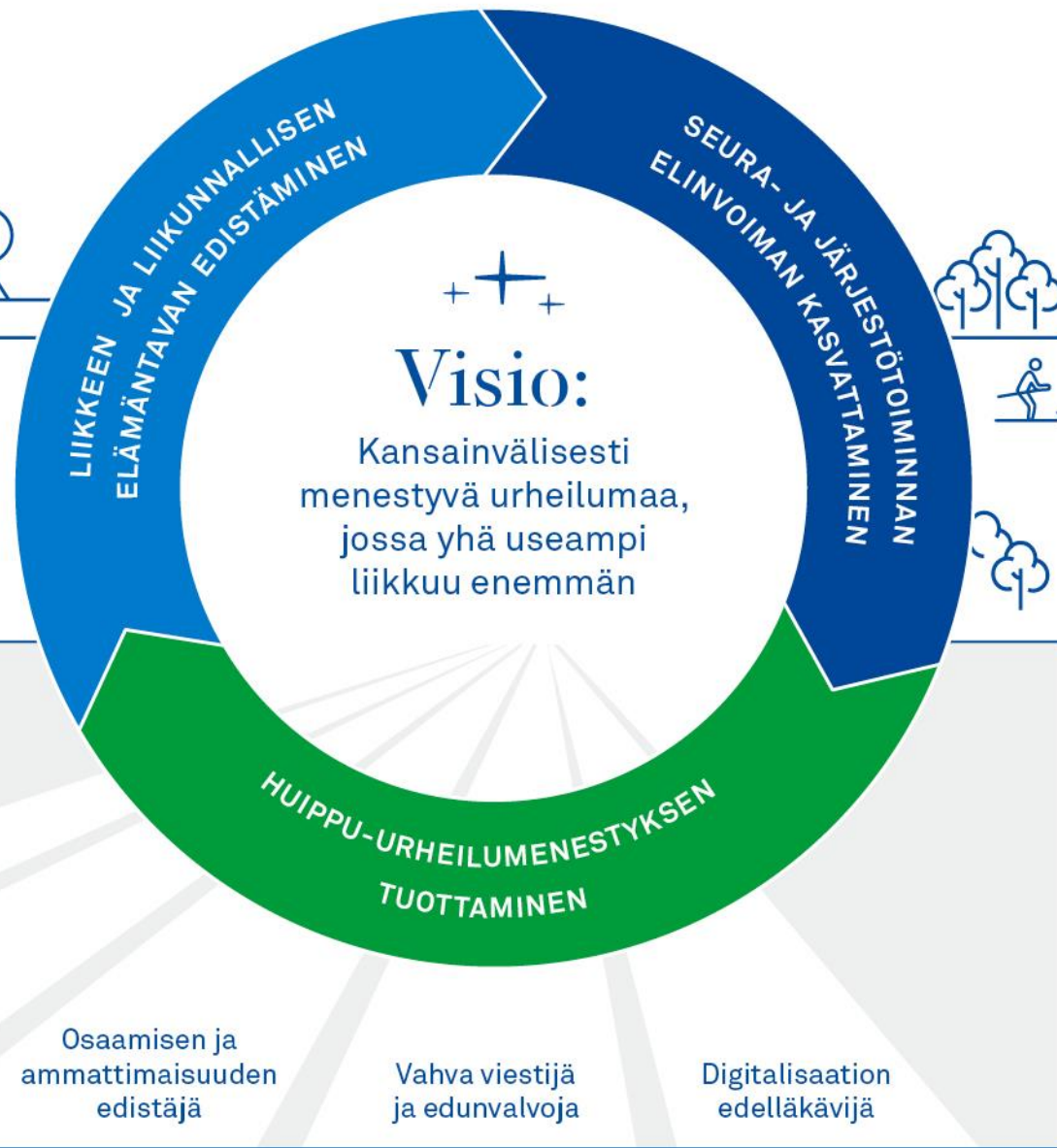
9.3.2023



A large crowd of people, mostly elderly, sitting in bleachers. The text is overlaid on the center of the image.

**Väestömme toimintakyvyn
rakentaminen on
aloitettava tänään.**

Olympiakomitean strategia 2024



Arvot:

Kunnioittavasti

Yhdessä

Vastuullisesti

Vastuullisuuden esikuva

Erinomaisesti

Ilolla

Verkostojen johtaja

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

Työllisyys

Paikallista vetovoimaa

Liikunnan ja urheilun työpaikkoja

Tuottavuutta

Pidempää & eheämpää työuria

Koulutus ja oppiminen

Parempia oppimistuloksia

Kansalaistaitoja

Mielekästä tekemistä

Talous

Vähemmän sote-kuluja

Enemmän verotuloja

Maanpuolustus

Maanpuolustuskykyä

Ympäristö

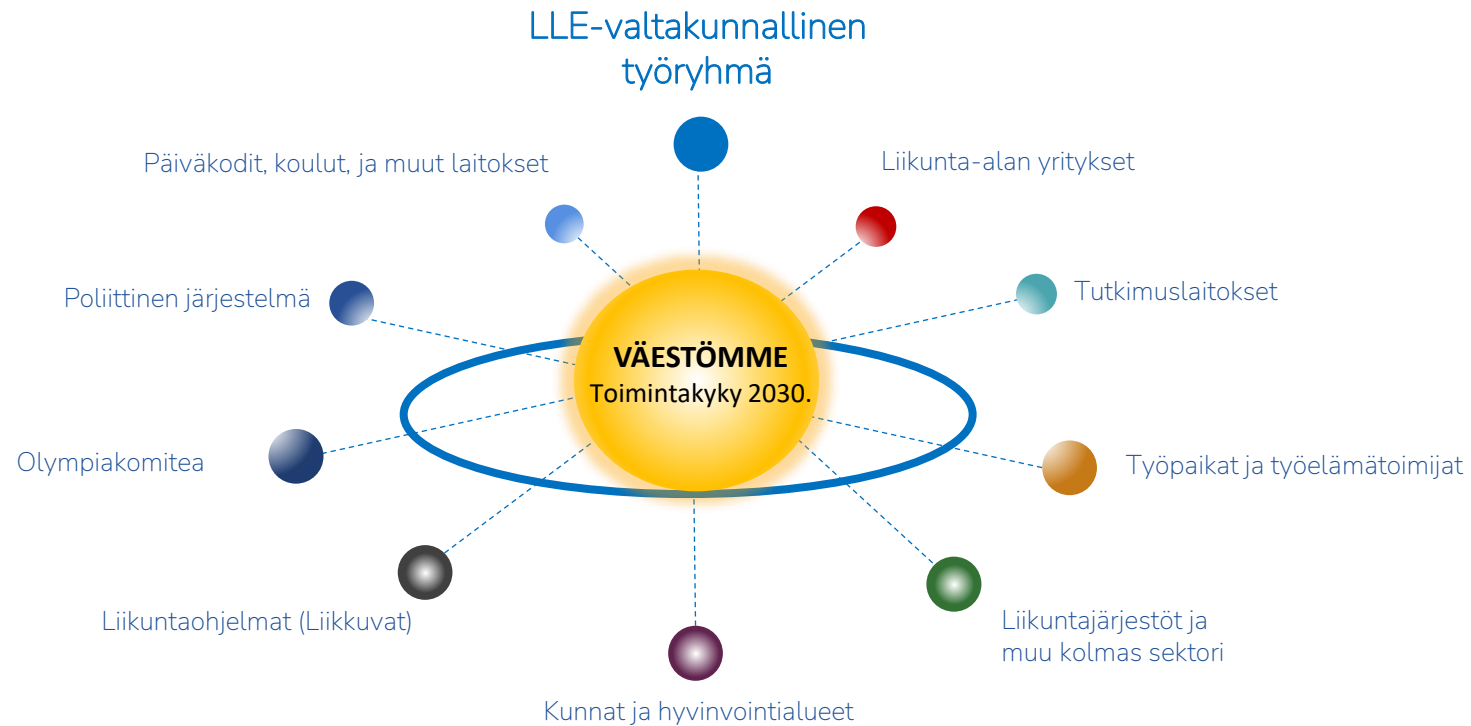
Vähemmän päästöjä

Mikä on liikejalanjälkemme

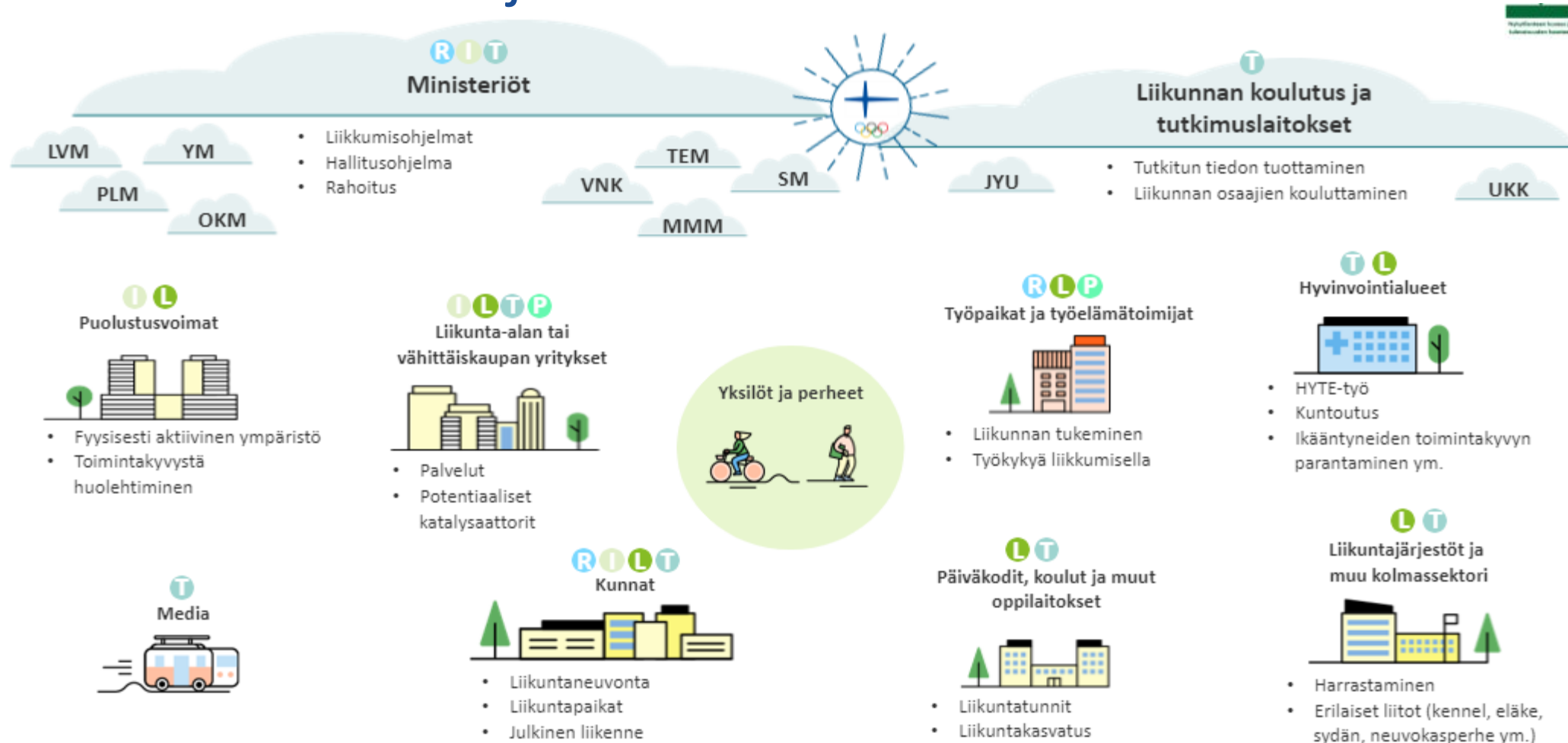
Yksi Liike

Suomalainen liikuntakulttuuri

Mikä on meidän hiilijalanjälki? Liikejalanjälki?



Yhteenveto liikunnallisen elämäntavan edistämisen merkittävistä toimijoista



Liikkuminen on seuraus.
Niin myös liikkumattomuus.

Mutta kustannus on kovempi



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

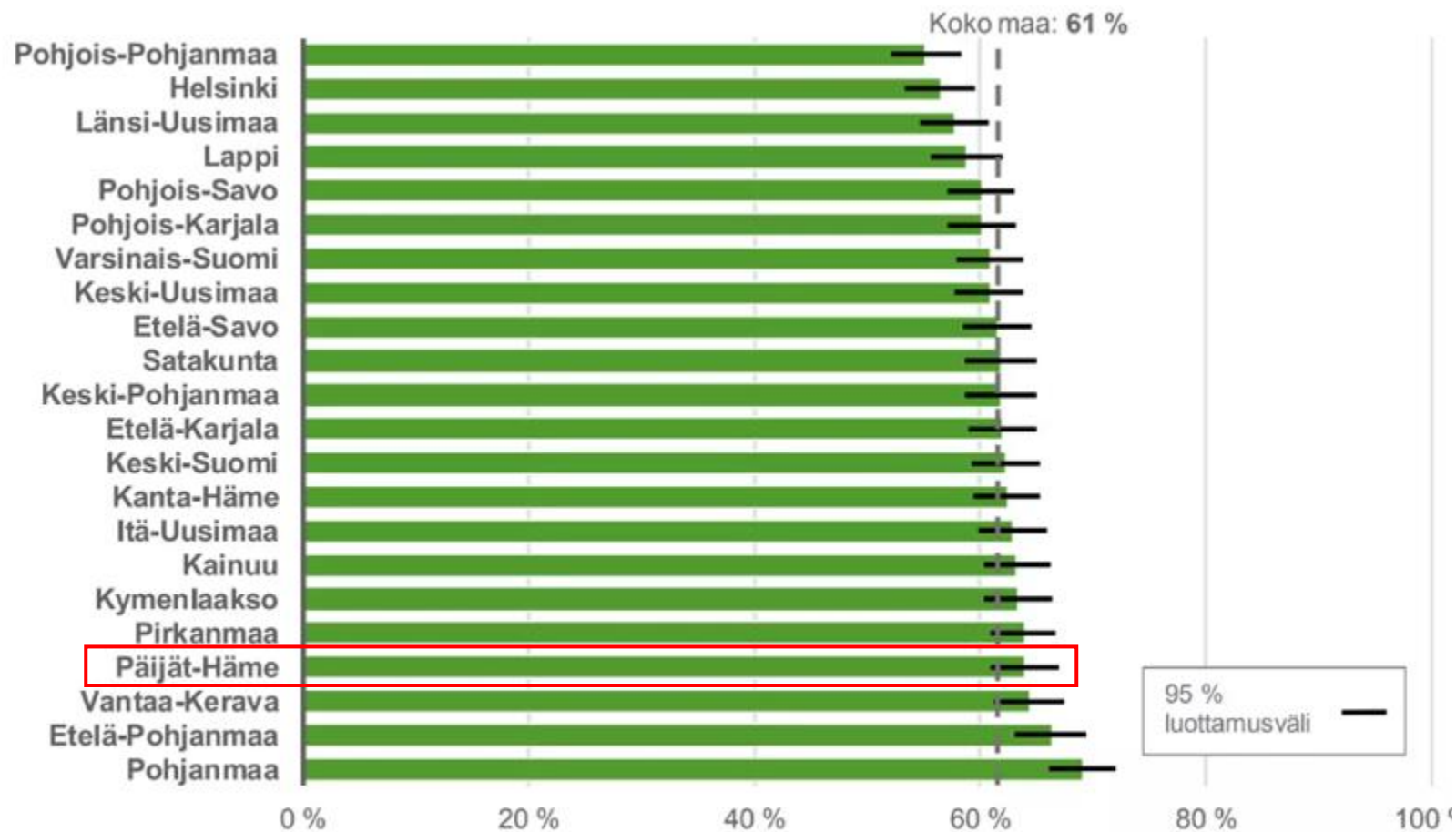
Paikallaanolon kustannukset vuosittain Suomessa



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



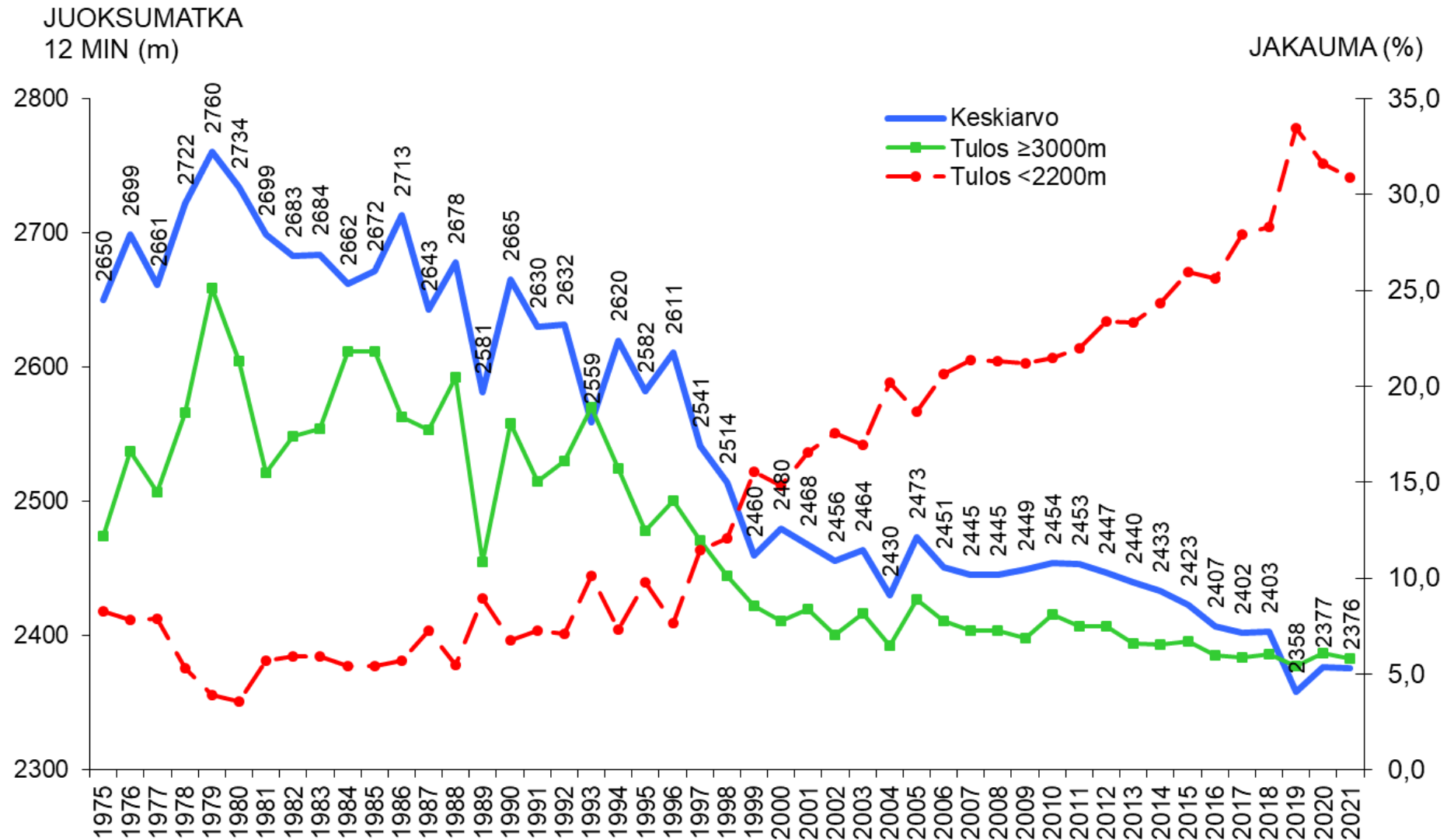
Liikkumattomuuden ja paikallaanolon kustannus Päijät-Häme (vuosi)

	Liikkumattomuus	Paikallaanolo
Kokonaiskustannukset ⓘ	60 096 000 €	64 835 000 €
Suorat kustannukset ⓘ	31 974 000 €	21 154 000 €
Epäsuorat kustannukset ⓘ	28 122 000 €	43 682 000 €

Ja vielä yksi näkökulma
Väestömme fyysinen kunto
laskee koko työuriamme
ajan



Kestävyyskunto 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

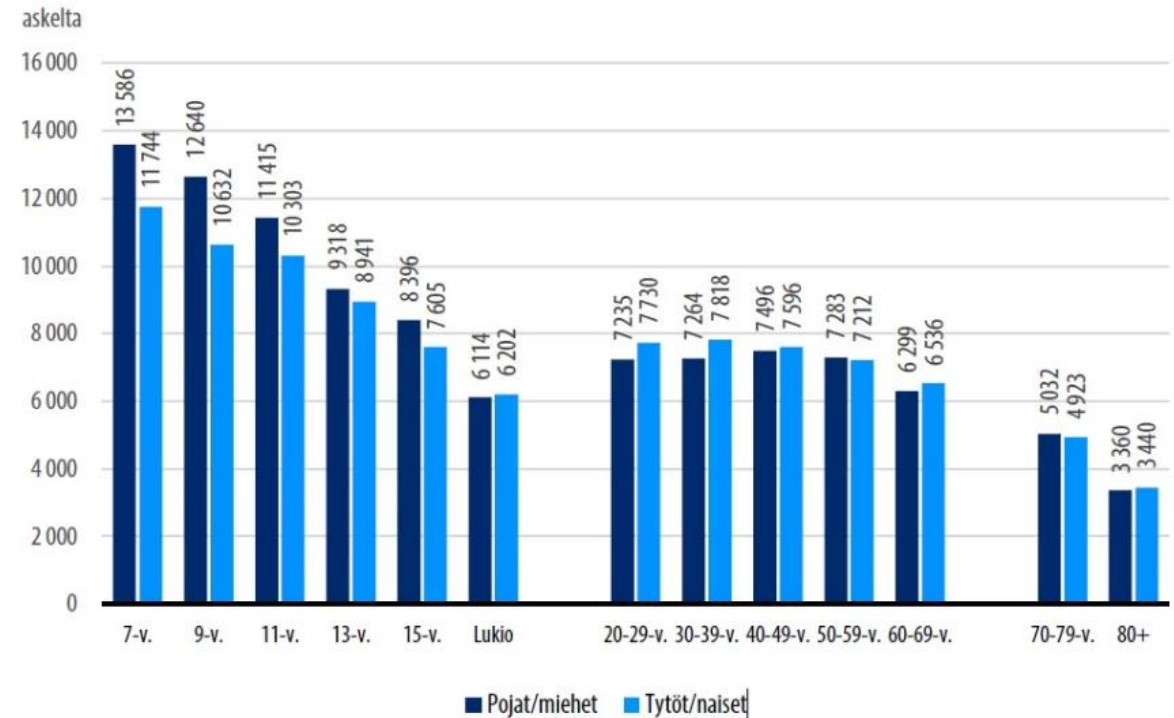
19.8.2019 10:54 | Päivitetty 19.8.2019 15:39



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 → selkänoja 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

**Yksilön ja yhteiskunnan
toimintakyky 2030
on yhteinen
vastuullisuusteko.**



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