

Taustamuistio: Liikunnan ja liikkumisen edistäminen otetaan kunnan hyvinvointityön strategiseksi painopisteeksi

Mistä on kysymys?

Kuntien lakisääteisiin tehtäviin kuuluvan hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen tavoitteena on 1) lisätä kuntalaisten hyvinvointia, terveyttä ja toimintakykyä, 2) ehkäistä sairauksia ja syrjäytymistä ja 3) vahvistaa osallisuutta (thl.fi). Liikunta on keskeinen ratkaisu näihin kaikkiin ja sen asemaa kuntien hyvinvointityössä tulee vahvistaa.

Liikunnan merkitys on kunnissa ohjelmatasolla tunnistettu. TEA-viisarin mukaan kuntalaisten liikunnan edistämistä on käsitelty kuntastrategiassa 94% kunnista. Yli 80%:lla kunnista on myös liikunnan kehittämissuunnitelma tai -ohjelma sekä kävelyn ja pyöräilyn kehittämissuunnitelma tai -ohjelma. Liikunnan edistämistä käsittelevä poikkihallinnollinen työryhmä on lähes kaikissa kunnissa (93%). Sen sijaan parannettavaa on kuntalaisten liikunta-aktiivisuuden kuvaamisessa osana hyvinvointikertomusta (toteutuu 69% kunnista). *Huom. TEA-viisarin viimeisin tiedonkeruu tehty keväällä 2020. Em. luvut päivitetään tulosten valmistuttua.*

- *Terveyden edistämisen vertailutietojärjestelmä TEAviisarissa (www.teaviisari.fi) olevat kuntakohtaiset tiedot tukevat kuntien eri hallinnonalojen hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyön suunnittelua ja kehittämistä tarjoten samalla vertailutietoa muista kunnista.*

Ohjelmatasolla otetuista edistysaskelista huolimatta **liikunnan ja liikkumisen edistämisessä on paljon hyödyntämättömiä mahdollisuuksia hyvinvointityöhön.** Keskeisiä kehittämiskohteita ovat liian vähän liikkuvien aktivoiminen liikuntaneuvonnan palveluketjussa, liikkeen lisääminen ja liikkumattomuuden katkaiseminen varhaiskasvatuksessa, koulussa ja opiskelussa sekä liikuntatoimintaa järjestävien seurojen ja yhdistysten elinvoimaisuudesta huolehtiminen.

Liian vähäinen liikunta aiheuttaa hyvinvointiongelmia. Jotta siihen päästään puuttumaan, tarvitaan vahvaa strategista otetta. Vaikuttavia muutoksia (esim. muutosta kuntalaisen elintavoissa) saadaan aikaan koko elämänkaaren toimenpiteillä ja hallinnonalojen yhteisillä tavoitteilla.

[Lasten ja nuorten liikuntaindikaattorit](#) puolestaan osoittavat, että kouluikäisten lasten ja nuorten liikunnassa, liikunnan edistämisessä ja fyysisessä toimintakyvyssä on parantamisen varaa, eikä toiminta ole kaikilta osin hyvien käytäntöjen ja hyvä laadun mukaista. Positiivinen käänne on jo monessa kunnassa tapahtunut, sillä TEA-viisarin mukaan koulupäivään liikuntaa lisäävät toimenpiteet ovat yleistyneet. Toimenpiteitä tulee jatkaa ja kehittää. Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisestä peruskoulussa kunnat saavat keskimäärin 67/100 pistettä.

Liikunnan asemaa kuntien hyvinvointityössä tulee vahvistaa. Liikunnan edistäminen tulee ottaa hyvinvointityön strategiseksi painopisteeksi.

Perustelut

Liikunnan ja liikkumisen lisääminen on hyvinvointityön keskeinen ratkaisu: Positiiviset vaikutukset henkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin, terveysongelmien ehkäisyyn, oppimistuloksiin, työkykyyn ja syrjäytymisen ehkäisyyn ja kotoutumiseen ovat kiistattomia. Liikuntaa tukevat ratkaisut edistävät myös kuntien ilmastotavoitteiden toteuttamista.

- Liikunnallinen elämäntapa on yhteydessä hyvään elämänhallintaan ja menestymiseen työelämässä. Työikäisten liikunta lisää tuottavuutta, jaksamista ja vähentää poissaoloja. www.ttl.fi
- Liikkuvan aivot pelaavat: Liikunnalla on yhteys hyviin oppimistuloksiin, elinikäiseen oppimiseen ja aivojen hyvään toimintaan. www.likes.fi/ajankohtaista/koulupaivan-aikainen-liikunta-ja-oppiminen
- Liikunta, seura- ja kansalaistoiminta vahvistavat vuorovaikutustaitoja ja sosiaalisia verkostoja. www.ukkinstituutti.fi
- Hyvinvoinnin tekijä: Liikunta on unen ja ravinnon ohella keskeinen niistä hyvinvoinnin lähteistä, joihin jokainen voi vaikuttaa. Nämä tekijät ovat myös keskinäisesti riippuvaisia: liikunta edistää esimerkiksi unen laatua ja määrää. www.ukkinstituutti.fi
- Liikuntaa lisäämällä voidaan säästää 3,2-7,5 miljardia vuodessa yhteiskunnassa. Väestön ikääntyessä liikunnan säästöpotentiaali kasvaa. Liikkumattomuudesta koituvat menot kasvavat tulevaisuudessa, jos liikunnan määrä vähenee samalla kun väestö ikääntyy. Tämä on olennainen uhka kaikkien julkisten palveluiden rahoitukselle. www.ukkinstituutti.fi/tutkimus/liikuntatutkimus-suomessa/liikkumattomuuden-kustannukset
- Mahdollisuus liikuntaharrastukseen ja liikunnalliseen elämäntapaan kaikille lisää osallisuutta yhteiskunnassa. www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi_ja_terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus
- Suomi sijoittuu kärkeen yhteiskunnallisen luottamuksen vertailuissa. Seura- ja kansalaistoiminta rakentavat sosiaalista pääomaa. <https://www.stat.fi/ajk/satavuotiassuomi/suomimaailmankarjessa.html>
- Liike on lääke: Liikunnalla on merkittävä rooli toimintakyvyn kehittämisessä sekä kansansairauksien ehkäisyssä ja hoidossa liittyen muassa lihavuuteen, diabetekseen, tuki- ja liikuntaelinsairauksiin, masennukseen, muistisairauksiin ja useisiin syöpäsairauksiin. www.ukkinstituutti.fi

Kunnan hyvinvointityössä tulee ryhtyä päämäärätietoisesti ja poikkihallinnollisesti edistämään kuntalaisten fyysistä aktiivisuutta ja purkamaan liikkumisen esteitä.

Päämäärätietoisuus tarkoittaa kunnan omien vahvuuksien ja kehittämiskohteiden tunnistamista, tiedon hyödyntämistä ja kehityksen seuraamista. Kunnat voivat edistää liikuntaa myös työnantajaroolissa.

Poikkihallinnollisuus Liikuntaan ja liikkumiseen vaikutetaan lisääminen edellyttää laajaa sitoutumista eri toimialoilla, joten liikunnan lisäämisen tavoite tulee sisällyttää kaikkia

toimialoja ohjaaviin asiakirjoihin, erityisesti kunnan strategiaan sekä hyvinvointiohjelmaan. Yhteisten tavoitteiden puuttuessa eri hallinnonaloilla voidaan tehdä vastakkaisia toimenpiteitä, jotka luovat turhia esteitä liikunnalliselle elämäntavalle. Eri toimialojen rooli liikkuvien ja hyvinvoivien kuntalaisten tukemisessa on myös tärkeää tehtävä näkyväksi. Hyvä keino tähän olisi liikkumisvaikutusten arvioinnin sisällyttäminen osaksi vaikutusarviointeja kaikessa suunnittelussa ja päätöksenteossa.

Sote-uudistuksen edetessä suuri osa nykyisistä vastuista siirtyy kunnalta pois. Kunnalle jäävät edelleen hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen. Muutosvaiheessa kunnan hyvinvointityön merkitys korostuu. Tilanne antaa myös mahdollisuuden järjestää kunnalle jäävät tehtävät strategisesti uudella tavalla, kuntalaisia ja hyvinvointia paremmin palvelevaksi kokonaisuudeksi. Muutosvaiheessa keskeistä on osallistaminen ja eri tahojen mukaan ottaminen palveluiden tuottamiseen.

Toimenpide-ehdotukset kunnille

Liikunnan ja liikkumisen painottaminen kunnan hyvinvointityössä

Liikunnan ja liikkumisen edistäminen otetaan kunnan hyvinvointityön painopisteeksi. Liikunnan avulla edistetään sekä fyysistä, psyykkistä että sosiaalista hyvinvointia. Valinta konkretisoituu eri toimialoilla tehtävinä päätöksinä ja toimenpiteinä. Keskeisiä osa-alueita ovat [liikunnallisen elämäntavan edistäminen varhaiskasvatuksessa, koulussa ja opiskelussa](#), [elinvoimainen seura- ja yhdistystoiminta](#) sekä [toimiva liikuntaneuvonnan palveluketju](#).

Liikkumisvaikutusten

arviointi

Liikunta- tai liikkumisvaikutusten arviointi tulisi ottaa osaksi vaikutusarviointeja kaikessa suunnittelussa ja päätöksenteossa. Käytännössä kaikkien hallinnonalojen päätöksillä ja toimilla vaikutetaan väestön fyysiseen aktiivisuuteen ja liikuntaan. Väestön riittämättömään fyysiseen aktiivisuuteen puuttuminen edellyttää, että väestön liikkumisen kysymykset huomioidaan muun muassa sosiaali- ja terveys-, koulutus-, ympäristö- ja liikennepolitiikkaan liittyvässä valmistelussa ja päätöksenteossa. Valtion liikuntaneuvosto on tehnyt toukokuussa 2020 [aloitteen](#) liikkumisvaikutusten arvioinnin kehittämistyön käynnistämisestä.

Poikkihallinnollinen liikunnan ja liikkumisen olosuhdesuunnitelma

Yksi konkreettinen tarkastelukohde on kunnan liikunnan ja liikkumisen olosuhteet, joita kehitetään eri toimialojen toimesta. Kuntalaisten liikkumisaktiivisuuden lisäämiseksi ja hyvinvointivaikutusten maksimoimiseksi kunnan toimialojen olisi hyvä laatia poikkihallinnollinen liikunnan ja liikkumisen olosuhdesuunnitelma. Olosuhdesuunnitelman perustana on tieto kunnan liikuntapaikoista ja -ympäristöistä sekä niiden käytöstä ja kysynnästä.

Painopisteenä oleva liikunta ja liikkuminen nostetaan esille myös viestinnässä

Liikunnan ja liikkumisen palveluiden saavutettavuutta voidaan parantaa ja tehdä näkyväksi kuntalaisille selkeän ja aktiivisen viestinnän avulla. Liikuntapalveluita tuotetaan usean eri tahon yhteistyönä, mikä on järjestelmän vahvuus, mutta viestinnän haaste. Järjestelmä on monesti niin monipolvinen, että tieto kunnassa tarjolla olevista palveluista ei aina tavoita yksittäistä kuntalaista. Vahvistamalla viestinnän keinoin tietoisuutta kunnan liikuntamahdollisuuksista voidaan lisätä järjestelmän tehokkuutta ja kuntalaisten hyvinvointia.

Esimerkkejä ja hyviä käytäntöjä

[Helsingin hyvinvointisuunnitelma](#): Yksi kuluvan valtuustokauden painopisteistä on [Liikkuva ja terveellinen kaupunki kaikille](#). Liikkumiseen liittyviä tavoitteita ovat: 1) Helsingiläisten liikkuminen lisääntyy ja terveydelle haitallinen, liiallinen istuminen vähenee. 2) Vapaa-ajan liikuntaa harrastamattomien osuus pienenee. 3) Yhä useampi helsinkiläinen liikkuu terveytensä kannalta riittävästi. Tavoitteita toteutetaan [liikkumisohjelman](#) avulla.

[Jyväskylän kaupunkistrategia](#)

[Lappeenrannan liikkumisohjelma 2025](#)

[Heinolan hyvinvointiohjelma](#)

Viitatu lähteet

[Liikuntapoliittinen selonteko](#)

THL, Teaviisari - verkkopalvelu on kunnille tarkoitettu hyvinvointityön apuväline.
<https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/johtaminen/tyokaluja/teaviisari>

Muita tutkimuksia ja tausta-aineistoja

[Liikunta mukaan hyvinvointikertomuksiin](#) (THL 2017)

[Liikunnan edistäminen kunnissa: hyviä käytäntöjä kuntien poikkihallinnolliseen yhteistyöhön yhdyskuntasuunnittelun kontekstissa](#)

[Liikuntaolosuhteiden strateginen kehittämistyö kunnissa -selvitys Loppuraportti \(2020\)](#)

Terveyttä edistävä liikunta kunnissa vuonna 2016. Teaviisari.

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131945/TEAviisari2016_final.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Terveytemme.fi -sivusto tarjoaa tilasto- ja seurantatietoja väestön terveydestä ja hyvinvoinnista alueittain ja väestöryhmittäin.

<http://terveytemme.fi/>