

**KYMENLAAKSON PÄIVITETYLLÄ TERVEYSLIIKUNTASTRATEGIALLA KANNUSTETAAN LIIKKUMAAN ARJEN YMPÄRISTÖISSÄ. STRATEGIA LANSEERATAAN UNELMIEN LIIKUNTAPÄIVÄNÄ 10.5.2021 KUNTIEN YHTEISEN VIDEOON SEKÄ LUONTOON INNOSTAVIEN KAMPANJOIDEN KAUTTA.**

Luontoon pääsee suoraan kotiovelta. Kymenlaakson upea luonto innostaa liikkumaan tuoden hyvinvointia ja elämyksiä arkeen.

Kymenlaaksoon on laadittu moniammatillisten työryhmien tuotoksena maakunnallinen terveystoimintastrategia vuosille 2021 - 2025. Ohjausryhmään kuuluvat kaikkien Kymenlaakson kuntien edustajat, EKAMI:n edustaja, Kymenlaakson Liiton edustaja sekä Kymenlaakson Liikunta ry:n edustajat. Strategialuonnos oli laajalla lausuntokierroksella eri toimijatahoissa alkuvuodesta 2021.

Strategiakauden kantavana teemana on luontoliikunta, joka on vahvasti nostettu esille myös visiossa. Visiona on, että Kymenlaaksolaiset kokevat merkityksellisyyttä ja osallisuutta monimuotoisen liikkumisen kautta elämänsä eri vaiheissa. Kymenlaaksolainen haluaa liikkua vastuullisesti ja ekologisesti lähiluonnossa ja maakunnan upeissa metsissä, poluilla, laduilla ja liikuntapaikoilla saaden hyvinvointia arkeen. Luonto alkaa kotiovelta. Terveystoiminnan viestintä on innostavaa ja siinä hyödynnetään myös digitaalisia palveluita.

Kymenlaakson terveystoimintastrategia esittää tavoitteet terveystoiminnan kehittämiseksi Kymenlaaksossa ja se on laadittu elämänsä mukaisesti koko väestön osalta. Kärkiteemoina ovat:

- 1) Liikuntakasvatus
- 2) Liikuntatoiminta
- 3) Liikkumis- ja liikuntaolosuhteet
- 4) Terveystoiminta osana koulutusta
- 5) Terveystoiminnan viestintä (uutena kärkenä)

Kymenlaakson alueellinen hyvinvointikertomus ja -suunnitelma 2020-2025 ja Kymenlaakson terveystoimintastrategia ovat toisiaan tukevia asiakirjoja.

Strategia on luettavissa kokonaisuudessaan **liikunta.fi** -sivustolla.

Strategiakauden lanseerausvideo on nähtävissä KymLin sekä kaikkien kuntien verkkosivuilla.

**Liikkumattomuuden kustannukset**

Merkittävä osa suomalaisista liikkuu terveytensä kannalta liian vähän. Liikunnalla on suuri merkitys paitsi kansanterveydelle, myös kansantaloudelle. Liikkumattomuudesta syntyvät kustannukset yhteiskunnalle ovat peräti 3,2-7,5 miljardia euroa vuosittain. Pelkästään Kymenlaaksossa vuotuinen liikkumattomuuden kustannus on vuosittain varovaisestikin arvioiden 94 miljoonaa euroa! \*([UKK instituutti tutkimus](#))

**Kymenlaakson terveystoimintastrategian työryhmä, kuntien liikuntapalveluiden edustajat**

Kymenlaakson terveystoimintastrategian kirjoittajat

Sanna Saarinen, sanna.saarinen@kymli.fi, puh. 040 483 5405

Mia Holmberg, mia.t.holmberg@gmail.com, puh 044 0470 505