

• Tukea elintapoihin, terveyttä ja hyvinvointia elämänkaaren eri vaiheissa • Virkistystä ja hyvinvointia arkiympäristöstä ja luonnosta • Liikuntapalvelut ja tuki ovat helposti saatavilla ja muuntautuvat ajan hengessä kysyntää vastaaviksi.

KYMENLAAKSON TERVEYSLIIKUNTASTRATEGIA 2026-2029

Arki liikuttaa elämänkaaren eri vaiheissa

LAPSET

NUORET

PERHEET

TYÖIKÄISET

IKILIIKKUJAT

STRATEGISET TAVOITTEET

Arjessa liikkuvat lapset, nuoret & perheet
Kymenlaaksolaisten omavastuuna:
Perheemme liikkuu arjessa

**Työkykyiset työkäiset ja toimintakykyiset
ikäihmiset liikkuvat arjessa**
Kymenlaaksolaisten omavastuuna:
Lisään liikkumista ja pidän palauttavia taukoja

Missio:

Omasta, läheisten ja ympäristön
hyvinvoinnista huolehtiva kymenlaaksolainen.

Visio:

Kymenlaaksolaiset kokevat merkityksellisyyttä
ja osallisuutta monimuotoisen liikkumisen kautta
elämänsä eri vaiheissa.

Kymenlaakson terveysliikuntastrategia on monialaisessa yhteistyössä toteutettu liikunnallisen elämäntavan, toimintakyvyn ja terveyden edistämisen poikkihallinnollinen asiakirja. Tavoitteena on, että liikkuminen lisääntyy ja paikallaanolo vähenee kaikissa ikäryhmissä.

KYMLI

www.kymli.fi

Facebook: Ulkoillen elämyksiä
Kymenlaaksossa

Kymenlaakson terveysta- strategia 2026-2029

Johdanto:

Liikunnalla ja fyysisellä aktiivisuudella on keskeinen merkitys ihmisten kokonais-
valtaiselle hyvinvoinnille. Riittävä liikunta kehittää motorisia taitoja ja parantaa
hyvinvointia. Liikkuminen auttaa oppimaan ja pitää yllä hyvää mielen-terveyttä.

Liikkuminen ylläpitää työkykyä sekä vahvistaa kriisinkestävyyttä. Myös mielen-terveyden
hoidossa liikunnalla on merkitystä. Hyvä toimintakyky on edellytys vanhuksen hyvälle
voinnille ja kotona asumiselle (Hallitusohjelma 2023, Suomi liikkeelle –ohjelma).

Kymenlaaksossa 120 000 ihmistä eli 76 % liikkuu liikuntasuosituksiin nähden liian vähän
ja 83 % on liikaa paikallaan. Liikkumattomuus ja paikallaanolo aiheuttavat
Kymenlaaksoon 74 M€/v kustannukset (liikkumattomuuden ja paikallaanolon suorat ja
epäsuorat kustannukset). Jos liikkumissuosituksia täyttäisi 20 000 kymenlaaksolaista
enemmän, tämä säästäisi arviolta 12 M€/v. (UKK-instituutti 2025).

Vastuu liikkumisesta:

Vastuu liikkumisen edistämisestä kuuluu kunnille, hyvinvointialueelle, seuroille ja
järjestöille, työpaikoille, yrityksille, kouluille ja
oppilaitoksille, päätöksentekijöille sekä monille
muille toimijoille.

Loppupelissä vastuu liikkumisesta on meillä
jokaisella.

Monialaisella yhteistyöllä liikkuminen nousuun ja paikallaanolo laskuun

Kymenlaakson terveysta-
strategia toteuttaa alueellisten tavoitteiden lisäksi
myös kansallisia tavoitteita, joiden
toteutumiseksi tarvitaan laajaa
yhteistyötä ja aktiivista vuoropuhelua.

Tavoitteena on, että strategia kokoaa
yhteen liikkumisen edistämistyötä
tekeviä ja että se on aktiivisessa käytössä
koko Kymenlaaksossa.



Tavoitteet vision saavuttamiseksi

Arki liikuttaa elämänkaaren eri vaiheissa

Arjessa liikkuvat lapset, nuoret ja perheet



Jokaisen omavastuuna:
Perheemme liikkuu arjessa

- Liikuntaa vahvistetaan osana neuvolayhteistyötä.
- Varhaiskasvatuksen päivät aktivoivat lapsia ja kannustavat liikkumaan.
- Kuntien, koulun opettajien, terveydenhuollon ja perheiden yhteistyö on saumatonta oppilaiden liikkumisen edistämiseksi.
- Koulupäivän yhteydessä toteutetaan Harrastamisen Suomen mallia.
- Liikunta ja toimintakyky on juurtunut osaksi nuorten opiskelupäivää sekä kutsuntojen ja vapaaehtoisten naisten asepalveluksen valintatilaisuuksien sisältöä.
- Kunnat ja mm. yhdistykset tarjoavat harrastusmahdollisuuksia.

Työkykyiset työikäiset ja toimintakykyiset ikäihmiset



Jokaisen omavastuuna:
Lisään liikumista ja pidän palauttavia taukoja

- Työssä jaksamista ja työkykyä tuetaan työpaikoilla liikunnallisilla keinoilla.
- Työttömien työkykyä tuetaan liikkumisen avulla (esim. kuntien liikuntaneuvonta).
- Kunnissa tarjotaan työikäisille ja ikäihmisille matalan kynnyksen liikuntaneuvontaa ja liikkumismahdollisuuksia.
- Ikäihmisten toimintakykyä ja kaatumisten ehkäisyä edistetään.

Terveelliset elintavat ja hyvinvointia arkiympäristöstä

Elintavoilla terveyttä ja hyvinvointia Tukea elintapoihin elämänkaaren eri vaiheissa



Jokaisen omavastuuna:
Pyrin noudattamaan terveyttä ja hyvinvointia tukevia elintapoja

- Elintapaohjauksen ja liikuntaneuvonnan yhdyspintaa vahvistetaan kunnissa ja hyvinvointialueilla mm. KymLin koordinoimana.
- Liikkumislähete on vakiintunut toimintamalli sosiaali- ja terveydenhuollosta kuntiin.
- Liikuntaneuvontaa ja ennaltaehkäiseviä matalan kynnyksen liikuntapalveluja toteutetaan sekä edistetään kunnissa.
- Liikunnan sisällyttäminen sairauksien ennaltaehkäisyyn, hoitoon sekä kuntoutukseen.

Virkistystä ja hyvinvointia arkiympäristöstä ja luonnosta



Jokaisen omavastuuna:
Liikun lähiluonnossa ja metsissä

- Omatoimisen liikkumisen olosuhteita ja virkistyskäyttöä edistetään ja tuetaan.
- Liikkumisympäristöjen esteettömyyttä sekä saavutettavuutta kehitetään.
- Luonnon terveysvaikutuksista hyvinvoinnin ja kansansairauksien ehkäisyssä viestitään aktiivisesti.

Seurantamittarit ja asiakirjat

Terveysliikuntastrategian seurantamittarit

Pohjana tietokannat

Kymenlaakson terveysliikuntastrategian sekä alueellisina että kuntakohtaisina seurantamittareina hyödynnetään pääosin jo olemassa olevia valtakunnallisia tietokantoja. Tietokannat ovat oiva työväline tiedolla johtamiseen ja liikkumisen edistämiseen mm. kunnille ja hyvinvointialueelle. Tietokantoja hyödynnetään vahvasti myös alueellisesti Kymenlaakson Liikunnan koordinoimassa toiminnassa.

Tietokannat on tehty tiedolla johtamisen työkaluksi sekä suunnittelun, päätöksenteon, arvioinnin ja seurannan tueksi. Alustasta riippuen voi seurata oman kunnan tilastotietoja liikunnan osalta ja vertailla myös eri kuntien tietoja keskenään.

Esimerkkejä tietokannoista

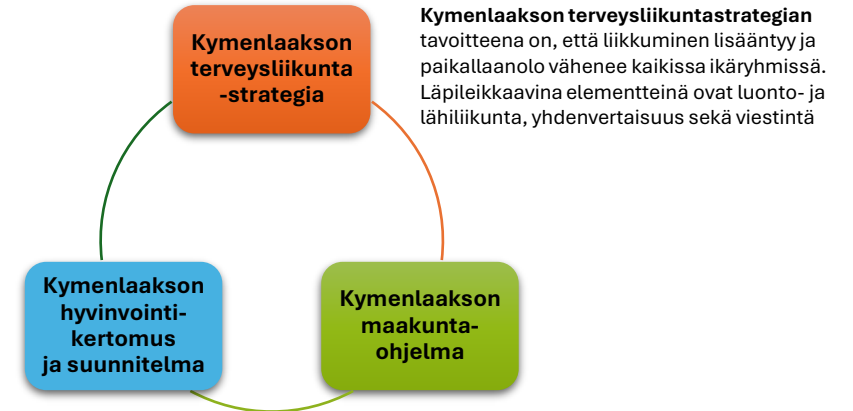
Kymenlaakson terveysliikuntastrategian seurannassa painottuu olemassa olevat valtakunnalliset tietolähteet ja säännöllisesti päivittyvät indikaattorit, kuten TEAvisari, MOVE!-mittaukset sekä Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tuottamat väestöä ja hyvinvointia kuvaavat tiedot.

Tavoitteena on ottaa käyttöön myös Rajattomasti liikuntatietoutta –alusta (LiikU).



Kymenlaakson alueelliset vuoropuhelevat asiakirjat 2026-2029

Kymenlaaksossa laaditaan useita alueellisia strategisia suunnitelmia valtuusto-kaudelle 2026-2029. Jokaisesta asiakirjasta löytyy tavoitteita kymenlaaksolaisten hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi. Tältä osin suunnitelmat ovatkin laadittu keskenään vuoropuheleviksi. Kymenlaakson Liikunta KymLi vastaa Kymenlaakson terveysliikuntastrategian alueellisesta koordinoinnista. Edistämistyötä tehdään monialaisessa yhteistyössä kuntien sekä Kymenlaakson hyvinvointialueen ja Kymenlaakson Liiton kanssa.



Kymenlaakson terveysliikuntastrategian tavoitteena on, että liikkuminen lisääntyy ja paikallaanolo vähenee kaikissa ikäryhmissä. Läpileikkaavina elementteinä ovat luonto- ja lähiliikunta, yhdenvertaisuus sekä viestintä

Kymenlaakson alueellisen hyvinvointikertomuksen toisena painopisteenä vuosille 2026-2029 on **terveelliset ja hyvinvointia tukevat elintavat**. Pitkän aikavälin tavoitteena on, että kymenlaaksolaisten liikkuminen lisääntyy ja paikallaanolo vähenee kaikissa ikäryhmissä.

Maakuntaohjelman tavoitteena on, että kymenlaaksolaiset kokevat merkityksellisyttä ja osallisuutta lisäten heidän **hyvinvointiaan monimuotoisen liikkumisen** kautta elämän eri vaiheissa.

