

• 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

PERHEET

NUORET

TYÖIKÄISET

IKILIKKUJAT

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

KUVITUS: NUNNU HALMETOJA/RIIMURAAMI

# Kymenlaakson terveystuokunta- strategia 2026-2029

## Johdanto:

Liikunnalla ja fyysisellä aktiivisuudella on keskeinen merkitys ihmisten kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Riittävä liikunta kehittää motorisia taitoja ja parantaa hyvinvointia. Liikkuminen auttaa oppimaan ja pitää yllä hyvää mielenterveyttä.

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

Kymenlaaksossa 120 000 ihmistä eli 76 % liikkuu liikuntasuositukseen 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 liikkumissuositukset 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 nousee ja paikallaanolo laskuun

Kymenlaakson terveystuokuntastrategia 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 työkäiset ja toimintakykyiset ikäihmiset.



**Jokaisen omavastuuna:**  
*Lisään liikkumista ja pidän palauttavia taukoja*

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

## Terveelliset elintavat ja hyvinvointia arkiympäristöstä

### Elintavoilla terveyttä ja hyvinvointia. Tukea elintapohin 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 (Lifecare -potilastietojärjestelmä).
- 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.

### Esimerkkejä tietokannoista

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.

Kymenlaakson terveysliikuntastrategian seurannassa hyödynnetään mm. seuraavia tietokantoja: Liikkumattomuuden ja paikallaanolon kustannukset (UKK-instituutti), TEA viisari – kuvaa kunnan ja hyvinvointialueen toimintaa asukkaiden terveyden edistämisessä (THL) sekä Liikuntaneuvonnan tietokanta (Power BI, Liikkuva aikuinen).

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



## Vuoropuhelevat alueelliset asiakirjat 2026-2029

Kymenlaaksossa laaditaan useita alueellisia strategisia suunnitelmia valtuustokaudelle 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.

