

# Käytä liikkumavarasi!

Helsingin liikkumisohjelma



Helsinki

# Sisällysluettelo

1	Liikkumattomuus otsikoissa. Mistä on kysymys? .....	3
2	Vakavista seurauksista inhimillisiin hyötyihin .....	4
3	Helsinki ottaa liikkumisen edistämisen vakavasti.....	6
4	Tavoitteet ja toimenpiteet 2018–2021 .....	8
	<b>Tavoitealue 1:</b> Helsinkiläiset ymmärtävät, että arjen liikkuminen on liikuntaa tärkeämpää.....	8
	<b>Tavoitealue 2:</b> Liikkuminen on koko kaupungin yhteinen asia, jota edistetään rohkeasti ja innovatiivisesti. ....	10
	<b>Tavoitealue 3:</b> Kaupunkiympäristö ja liikunta- ja kulttuuritarjonta kokonaisuudessaan kannustavat ja houkuttelevat liikkumaan. ....	13
	<b>Tavoitealue 4:</b> Pienet lapset omaksuvat liikunnalliset perustaidot ja -tottumukset. ....	16
	<b>Tavoitealue 5:</b> Riittävä liikunnallisuus on osa lasten ja nuorten arkea ja oppimista.....	18
	<b>Tavoitealue 6:</b> Helsingin kaupungin työntekijät liikkuvat enemmän ja istuvat vähemmän työpäivän aikana.....	20
	<b>Tavoitealue 7:</b> Ikääntyneiden ja iäkkäiden arkiaktiivisuus lisääntyy ottamalla huomioon eriytyneet tarpeet. ....	22
	<b>Tavoitealue 8:</b> Liikkumista hyödynnetään nykyistä paremmin sairauksien ennaltaehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa. Toimenpiteitä kohdennetaan erityistä tukea tarvitseville kuntalaisryhmille. ....	24
5	Seuranta ja mittaristot.....	26
6	Tausta-aineistot ja perustelut.....	28
	6.1 Kaupunkistrategian kirjaukset .....	28
	6.2 Kuinka paljon ja miten helsinkiläiset liikkuvat?.....	31
	6.3 Väestöryhmäkohtaisia havaintoja .....	44
	6.4 Liikunnalliseen elämäntapaan vaikuttaminen.....	44
	6.5 Helsingin kaupunki liikkumisen edistäjänä.....	46
	6.6 Nykyisiä palveluja ja olosuhteita .....	47
	Lähteet .....	51
	Liite 1 Liikkumishjelman organisoituminen .....	54

# 1

## Liikkumattomuus otsikoissa. Mistä on kysymys?

Helsingin kaupunkistrategia nostaa liikkumisen edistämisen kärkihankkeeksi tunnistaen, että liikkumattomuus on yksi merkittävimmistä hyvinvointia murentavista tekijöistä.

Liikkumattomuus on noussut otsikoihin aikana, jolloin lapsista ja nuorista jopa 80–90 prosenttia vastaa harrastavansa ainakin jotain liikuntaa.<sup>1</sup> Aikuisten osalta vapaa-ajan liikuntaa harrastamattomien määrä on tasaisesti laskenut noin viidennekseen väestöstä.<sup>2</sup> Suomalaiset myös ulkoilevat aktiivisesti, keskimäärin 2–3 kertaa viikossa.<sup>3</sup> Liikuntalajeja, -tapoja ja -muotoja, kuten myös palveluita ja olosuhteita syntyy kaiken aikaa lisää niin julkisen, yksityisen kuin kolmannen sektorin toimesta.

Samanaikaisesti kuitenkin ihmisten arkielämä on muuttunut suuntaan, jossa liikkuminen ei enää ole osa jokapäiväistä elämää, jota se ennen on ollut – osin pakostakin. Kaupungistumisen, teknologisen ja digitaalisen kehityksen myötä arkirutiinit ovat sujuvat nykyään vaivattomasti liikkumatta, hengästyttä tai hikoilematta.<sup>4</sup> Fyysisesti kuormittavasta työstä on suurilta osin siirrytty tietotyön pariin näyttöpäätteen äärelle. Hissit ja liukuportaat ovat korvanneet rappusissa kävelyn. Matkat kouluun, työhön ja harrastuksiin voidaan kulkea autolla. Kotitöissä apuna ovat erilaiset kodinkoneet. Älylaitteiden avulla voi tavata ystäviä, harrastaa, kuten myös käydä kaupassa.<sup>5</sup>

Muutos aikaan, jolloin kuormittavaa fyysistä aktiivisuutta kertyi ruumiillisen työn, ravintoa hankittamisen ja paikasta toiseen lihasvoimin kulkemisen muodossa, on dramaattinen. Aina 1900-luvulle asti ihminen oli luonnostaan liikkuva. Erillistä liikunnan harrastusta ei niinkään tarvittu ylläpitämään terveyttä ja toimintakykyisyyttä.<sup>6</sup> Liikkumattomuus on konkreettinen esimerkki nyky maailman monimutkaisesta ongelmasta, jossa hyvinvoinnin ja elintason nousu selittävät osin myös uudenlaista pahoinvointia.

Tällä hetkellä suomalaiset viettävät valvellaoloajastaan valtaosan istuen tai makuulla: aikuiset keskimäärin 8 tuntia 40 minuuttia ja peruskoululaiset 7 tuntia ja 27 minuuttia.<sup>7</sup> Vain murto-osa suomalaisista ja helsinkiläisistä liikkuu terveytensä kannalta riittävästi.<sup>8</sup> Lisääntyneet vapaa-ajan liikunnan suoritukset eivät siis läheskään ole riittäneet turvaamaan terveyttä ylläpitävää, riittävää liikumista. Edes kaikki säännöllisessä ja ohjatussa liikuntaharrastuksessa liikkuvat lapset eivät liiku terveytensä kannalta riittävästi.<sup>9</sup> Vähäisen liikkumisen ongelman vakavuutta ei helpota se, että vapaa-ajan liikunta polarisoituu voimakkaasti eri yksilöiden

välillä vauhdittaen erityisesti sosioekonomisiin taustatekijöihin kiinnittyviä terveyseroja.

Riittämätön liikkuminen ja runsas istuminen heikentävät ihmisen elintoimintoja ja ovat jo nykyisellään johtaneet lukuisiin inhimillisiin ja yhteisötason haittoihin. Elintapasairaudet yleistyvät ja selittävät tällä hetkellä jo yli 70 prosenttia kuolemantapauksista maailmanlaajuisesti.<sup>10</sup> WHO on tunnistanut liikkumisen puutteen maailmanlaajuisesti neljänneksi merkittävänä ennen aikaisen kuoleman riskitekijänä.

Nykyiset toimintamallit liikkumisen edistämiseksi ovat osoittautuneet riittämättömiksi muuttamaan kehityskulkua toivotuun suuntaan. Liikunnan edistämisen projektit ovat usein onnistuneet tavoittamaan jo ennestään aktiivisia ihmisiä. Vapaa-ajan liikunnan merkitys erityisesti sosiaalisen hyvinvoinnin ja verkostojen, itsensä kehittämisen, virkistytymisen ja fyysisen kunnan edistäjänä on monessa mielessä kiistaton, mutta liikkumattomuus-ongelman ratkaisussa rajallinen. Ihmisten elämäntapoihin vaikuttaminen on vaikeaa, mutta liikkumisen osalta erityisen haastavaa. Kysymys on aiemmillä sukupolville luontaisesti työn, kulkemisen ja ravinnon hankkimisen yhteydessä kertyneen fyysisen aktiivisuuden korvaaminen liikkumisella, johon ei ole välitöntä pakkoa tai motiivia. Lisäksi huomiota tulee kiinnittää liialliseen istumiseen, joka on tunnistettu terveydelle haitalliseksi tekijäksi vapaa-ajan liikunnasta riippumatta. Liikkumattomuuden ongelmaa ei ratkaista lisäämällä liikuntaa. Helsingin liikkumisohjelma laajentaa näkökulman liikunnan edistämisestä liikkumisen edistämiseen ja istumisen vähentämiseen. Tarvitaan uudenlaista motiivointia, tietoisuuden lisäämistä, positiivista pakottamista ja kannusteita. Jo vähäisellä arki- ja hyötyliikkumisella on terveyttä ja hyvinvointia edistäviä vaikutuksia erityisesti niiden henkilöiden osalta, jotka liikkuvat vähän.<sup>11</sup>

<sup>1</sup> Merikivi J. 2016  
<sup>2</sup> Terveystieteiden tutkimuskeskus, aikuisten terveys-, hyvinvointi- ja palvelututkimus (ATH).  
<sup>3</sup> Luonnon virkistyskäyttö - Ulkoilutilastot 2010.  
<sup>4</sup> ks. mm. Salasuo, M. (2012); Helajärvi H. ym. (2015)  
<sup>5</sup> ks. mm. Salasuo, M. (2012); Helajärvi H. ym. (2015); Sosiaali- ja terveysministeriö ja opetus- ja kulttuuriministeriö (2013).  
<sup>6</sup> ks. mm. Paffenbarger R., Blair S. & Lee I-Min (2001). Salasuo M. & Ojajärvi A. (2014).  
<sup>7</sup> Husu, P. ym. (2018).  
<sup>8</sup> Husu, P. ym. (2018).  
<sup>9</sup> Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille (2016); Lasten ja nuorten liikunnan tulostarkistus (2016); Soini A. ym. (2012). Sääkslahti, A. (2016). Taitavat tenavat - tutkimuksen tulokset (2016). Julkaisematon tiedonanto.; Kokko S. & Mehtälä A. (toim.) (2016); Husu, P. ym. (2018)  
<sup>10</sup> Itkonen, H., Lehtonen, K. & Aarresola, O. (2018); World Health Organization (WHO). <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>  
<sup>11</sup> Helajärvi H., Lindholm H., Vasankari T. ja Heinonen O. J. (2015)

# 2

## Vakavista seurauksista inhimillisiin hyötyihin

Liikkumisen nykyistä vaikuttavammalle edistämiseksi on vahvat tieteelliset perusteensa. Kiistattomin tutkimus näyttö vallitsee liikunnan terveysvaikutuksista. Liikkuminen on ihmisen biologinen perusominaisuus ja välttämätöntä elämisen toimintakyvylle ja säilymiselle terveenä. Riittävä määrä liikettä luo lähtökohdat inhimillisesti hyväksi koetulle elämälle terveenä ja toimintakykyisinä niin fyysisesti, psyykkisesti kuin sosiaalisesti tarkasteltuna.

Säännöllisen liikunnan ja liikkumisen on todennettu ennaltaehkäisevän, hoitavan ja kuntouttavan lukuisia pitkäikäisäisärsäksia, kuten valtimotauteja, lihavuutta, diabetesta, rappeuttavia tuki- ja liikuntaelinsairauksia, ahtauttavia keuhkosairauksia, muistisairauksia ja useita syöpäsairauksia.<sup>12</sup> Vastaavasti vähäisen liikkumisen ja liiallisen istumisen haitat realisoituvat kansantaloudellisenä kustannuksina erityisesti sairaanhoitomenojen, työkyvyttömyyden, sairauspoissaolojen ja ennenaikaisten kuolemien osalta. Suomessa kustannusten on arvioitu olevan vuosittain vähintään 3 miljardia euroa.<sup>15</sup> Terveystuollon suurien kustannusten on arvioitu kasvavan 29 % vuoteen 2030 ja 58 % vuoteen 2040 mennessä vuoden 2014 kustannuksiin verrattuna.<sup>14</sup>

Helsinkiiläiset harrastavat vapaa-ajan liikuntaa enemmän kuin suomalaiset keskimäärin. Myös monen terveys- ja hyvinvointi-indikaattorin osalta Helsingin tilanne on maan keskiarvoa parempi. Tästä huolimatta osin samat globaalit terveytstrendit näkyvät myös Helsingissä. Helsingissä aikuistyyppin diabeteksen lääkekorvauksien määrä on kasvanut 15 893:sta 22 503:en vuosien 2012–2017 välisenä aikana.<sup>15</sup> Nuorten ylipainoisuus on lisääntynyt kaikilla koulutusasteilla.<sup>16</sup> Yli 13 prosenttia helsinkiiläisistä aikuisista on lihavia.<sup>17</sup>

Liikkuminen ja liikunta merkitsevät monelle helsinkiiläiselle ystäviä, kavereita ja sosiaalisia verkostoja. Liikkuminen mielekkäässä sosiaalisessa ympäristössä vähentää syrjäytymistä ja yksinäisyyttä. Liikkuminen vaikuttaa positiivisesti mielialaan ja vähentää masentuneisuutta ja ahdistusta. Kohtalainen määrä liikuntaa voi edistää mielenterveyttä ja vähentää masennustilan kehittymisen riskiä.<sup>18</sup> Vähän liikkuvat myös sairastuvat useammin depressioniin kuin paljon liikkuvat.<sup>19</sup> Helsinkiiläisistä aikuisista 29 prosentilla oli ollut masennusoireilua viimeisen vuoden aikana.<sup>20</sup>

Fyysisesti aktiivinen elämäntapa antaa hyvät edellytykset menestymiseen koulussa ja työelämässä. Liikunta vaikuttaa positiivisesti aivoterveysteen, muistiin sekä matemaattisiin

ja kielellisiin valmiuksiin. Myös motoriset perustaidot ovat yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen, kognitiivisiin taitoihin ja akateemisen osaamiseen. Liikkuminen kouluissa yhdistyy parempaan keskittymiskykyyn, koulurauhaan ja kouluviihtyvyyteen.<sup>21</sup>

Säännöllinen liikkuminen vaikuttaa positiivisesti työsuoritukseen ja työkykyyn, auttaa hallitsemaan työstressiä ja rentoutumaan, vähentää unettomuutta sekä parantaa itsetuntoa ja elämäntilannetta.<sup>22</sup> Työikäisten liikunta-aktiivisuuden on todistettu olevan yhteydessä vähentyneisiin sairauspoissaoloihin ja terveydenhuoltokuluihin, lisääntyneeseen tehokkuuteen ja pidempään työuriin.<sup>23</sup>

Liikkuminen ylläpitää ja parantaa erityisesti vanhenevan väestön terveyttä ja toimintakykyisyyttä. Liikunta ei estä vanhenemista, mutta sen avulla säilytetään ja parannetaan lihasvoimaa, tasapainoa, liikkuvuutta ja kävelykykyä. Liikkumisen ja toiminnan mahdollistaminen lisää itsemääräämisoikeuden toteutumista ja omatoimisuuden mahdollisuuksia. Hyvään, aktiiviseen elämään tarvitaan liikkumisen lisäksi myös muiden ihmisten seuraa ja yhdessä tekemistä. Liikunnan merkitys kaatumisten ehkäisyssä on suuri.<sup>24</sup>

Kävely ja pyöräily ovat kestäviä liikkumisen muotoja ja vähentävät kustannustehokkaasti ilmastomuutosta aiheuttavia kasvihuonepäästöjä ja muita liikenteen haitallisia ympäristövaikutuksia, kuten ilmanlaadun kannalta haitallisia päästöjä (typenoksidit, hiukkaset ja häkä) ja melua.<sup>25</sup>

Kasvava hyvinvointi- ja terveystietoisuus näkyy myös lisääntyvänä kysyntänä uudelleenlaadituille palveluille, olosuhteille, yritystoiminnalle ja digitaalisille innovaatioille.<sup>26</sup> Liikunta nähdään enenevästi kannattavana investointina ja vetovoimatekijänä myös työelämässä: liki 90 prosenttia työnantajista tukee työpaikkaliikuntaa.<sup>27</sup>

<sup>12</sup> Liikunta. Käypä hoito –suositus; UKK-instituutti: Liikunnan terveysvaikutukset. [http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa\\_terveysliikunnasta/liikunnan\\_vaiikutukset](http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaiikutukset); Vasankari, T. & Kolu, P. (toim.) (2018)  
<sup>13</sup> Vasankari T. & Kolu P. (toim.)  
<sup>14</sup> Global Burden of Disease Health Financing Collaborators Network (2017).  
<sup>15</sup> Kela, tilasto- ja tietovarantoryhmä  
<sup>16</sup> Ranto, S. ja Högnabba S. (2017)  
<sup>17</sup> THL, ATH-tutkimus/Helsingin erillisaineisto 2013-2015.  
<sup>18</sup> Terveystuollon ja hyvinvoinnin laitos (THL). Hyvinvointi- ja terveysseerot, liikunta. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveysseerot/eriarvoisuus/elintavat/liikunta>. Viitattu 6.5.2018; Liikunta. Käypä hoito –suositus. Depression käypä hoito –suositus.  
<sup>19</sup> Liikunta. Käypä hoito –suositus. (Viitattu 13.8.2018)

- Vähemmän elintapasairauksia (mm. tyypin 2 diabetes).
- Vähemmän ylipainoisuutta ja lihavuutta.
- Vähemmän syöpäsairauksia.
- Vähemmän muistisairauksia.

## Terveys ja hyvinvointi

- Parempi koettu terveys ja elämänlaatu.

- Vähemmän sairauspoissaoloja.

## Työkyky

- Parempi työkyky ja työteho.
- Parempi stressin- ja elämänhallinta.
- Pidempi työura.

## Oppiminen, muisti, aivoterveys

- Paremmat matemaattiset ja kielelliset valmiudet.
- Parempi aivojen verenkierto.
- Parempi keskittymiskyky ja tarkkaavaisuus.
- Parempi kouluviihtyvyys.

# Liikkumisen hyödyt

## Ekologisuus

- Lisää ympäristön viihtyisyyttä.

- Vähemmän liikenteen päästöjä, melua ja häkää.
- Vähemmän liikenneonnettomuuksia ja onnettomuuksia.

## Elinkeinotoiminta, talous

- Lisää yritystoimintaa ja työllisyyttä.
- Lisää matkailua.

## Mielenterveys ja -hyvinvointi

- Vähemmän ahdistuneisuutta.
- Vähemmän masentuneisuutta.
- Apua masennustilan kehitykseen.

## Yhteiskunnalliset kustannukset

- Lisää työn tuottavuutta.

- Vähemmän sosiaali- ja terveydenhuoltokuluja.

<sup>20</sup> Haapamäki, E. ja Alshail F. (2016)

<sup>21</sup> Syväoja, H. (2012)

<sup>22</sup> Työterveyslaitos, Elintavat ja työhyvinvointi. <https://www.ttl.fi/tyoyhteiso/terveyden-edistaminen-tyopaikalla/elintavat-ja-tyohyvinvointi/>

<sup>23</sup> Vasankari, T. & Kolu, P. (toim.) (2018)

<sup>24</sup> Itkonen, H., Lehtonen, K. ja Aarresola O. (2018)

<sup>25</sup> Liikenne- ja viestintäministeriö (2018).

<sup>26</sup> Liikuntaliiketoiminnan ekosysteemin muutokset. (2014)

<sup>27</sup> Aura, O. (ym). Strateginen hyvinvointi 2016.

# 3

## Helsinki ottaa liikkumisen edistämisen vakavasti

Helsingin kaupunki nostaa liikkumisen edistämisen strategiseksi kärkihankkeeksi. Konkreettisena päämääränä on kasvattaa liikkumisen osuutta ja vastaavasti vähentää istumisen määrää pysyvästi helsinkiläisten elämässä koko elämänsä aikana.

Tavoitteen saavuttaminen edellyttää liikkumisen aiempaa kokonaisvaltaisempaa ymmärrystä, edistämistä ja koordinaointia. Liikkumisen edistäminen on koko kaupunkikonsernin yhteinen tavoite. Liikkuminen integroidaan kaupungin perustoimintaan, talousarviosuunnitteluun ja toimialojen tavoitteisiin osana hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä.

Mitä tehdään -kysymyksen sijaan liikkumishjelmassa pohditaan ennen kaikkea sitä, miten tehdään. Asiakaslähtöisyys, data ja tiedolla johtaminen sekä kansainvälinen vuorovaikutus haastavat Helsinkiä uudistamaan toimintatapojaan ja kehittämään uutta. Tärkeintä on synnyttää oivallus siitä, että liikkuminen on liikuntaa tärkeämpää. Jo vähäisellä arki- ja hyötyliikkumisella ja istumisen vähentämisellä on terveyttä ja hyvinvointia edistäviä vaikutuksia erityisesti niiden henkilöiden osalta, jotka liikkuvat vähän. Oivalluksen myötä ymmärretään, että suuri osa liikkumisen esteistä liittyvät arjen sosiaalisiin normistoihin ja erinäisiin tottumuksiin.

Ohjelman lähtökohta on, että kaupunki toimii aktiivisena alustana toimijoille ja kaupunkilaisten omaehtoiselle aktiivisuudelle. Tämä on tärkeää, sillä liikkumisen edistäminen ei enää aikoihin noudattanut hallinnollisia raja-aitoja, mutta ei myöskään selväpiirteistä jaottelua julkisen, kolmannen ja yksityisen sektorin välillä. Yritysten, järjestöjen, tutkijoiden ja kansainvälisten kumppaneiden kiinnostus ohjelmasta on kasvanut.

Toimeenpanosuunnitelma vuosille 2018–2021 on toimialojen yhteistyössä valmisteleva konkreettinen esitys toimenpiteistä ja kokeiluista, joilla liikkumisen edistämisen tila Helsingissä nostetaan uudelle tasolle. Valmistelussa on otettu huomioon kaupunkistrategian linjaukset, keskeinen tutkimus-, seuranta- ja arviointitieto eri-ikäisten liikkumisesta sekä kaupungin toiminnan nykyinen tilannekuva liikkumisesta vahvuuksineen ja keskeisine kehittämistarpeineen.

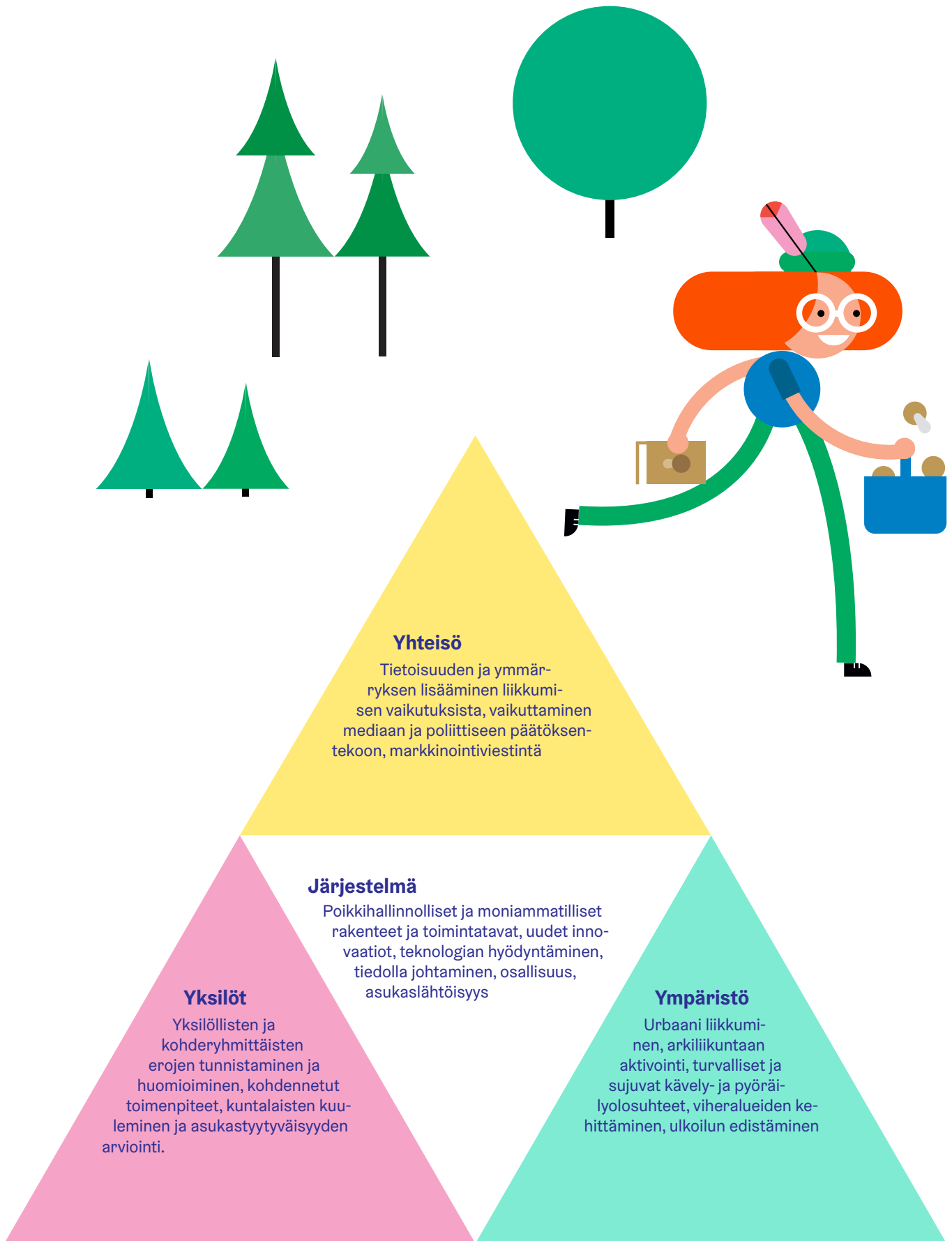
Liikkumishjelman toimenpiteet kohdentuvat järjestelmään, yhteisöön, ympäristöön, kuten myös yksilötasolle. Ohjelmassa on lukuisia yhtymäpintoja Maailman terveysjärjestö (WHO):n äskettäin julkaiseman The Global Action

Plan on Physical Activity 2018–2030 –ohjelman kanssa<sup>28</sup> (ks. kuvio 2).

Tulevan kolmen vuoden noin 60 toimenpidettä tuovat liikkumisen näkyväksi osaksi kaupunkilaisten arkielämää. Toimintakulttuurit työpaikoilla, kouluissa, varhaiskasvatuksessa ja oppilaitoksissa muuttuvat ja niitä haastetaan. Kaupunkiympäristöä, infraa ja palveluita kehitetään hyvinvointia ja liikkumista suosiviksi monin eri tavoin. Syyt lähteä liikkeelle tunnustetaan nykyistä avarakatseisemmin. Kaupungin henkilöstöä koulutetaan ja innostetaan liikkumiseen. Liikuntatarjontaa ja -olosuhteita kehitetään nykyistä paremmin vastaamaan niiden henkilöiden tarpeisiin, joilla on sairaus, vamma tai toimintakyvyn rajoite. Ikäihmisiä houkutellessaan liikkeelle niin liikunnan kuin kulttuurinkin pariin.

Toimeenpanosuunnitelma tulee kehittymään ja päivittymään jatkuvasti. Onkin oletettavaa, että ohjelman käynnistyessä osa toimenpiteistä yhdistyy toistensa kanssa, osasta luovutaan kokonaan tai syntyy jotain aivan uutta. Toimialojen säännöllinen vuorovaikutus tulee synnyttämään nykyistä laajempia, toimialarajat ylittäviä toimenpiteitä ja avauksia. Vuoteen 2021 mennessä liikkumisen edistäminen on tietoinen ja luontainen osa Helsingin kaupungin päivittäistä toimintaa. Meillä jokaisella on liikkumavaraa!

<sup>28</sup> More active people for a healthier world. The global action plan on physical activity 2018–2030. Luettavissa internetissä: More active people for a healthier world. The global action plan on physical activity 2018–2030.



KUVIO 2: Liikkumiseen vaikuttaminen, sovellettu (GAPPA, WHO)



## Tavoitteet ja toimenpiteet 2018–2021

### Tavoitealue 1:

## Helsinkiiläiset ymmärtävät, että arjen liikkuminen on liikuntaa tärkeämpää

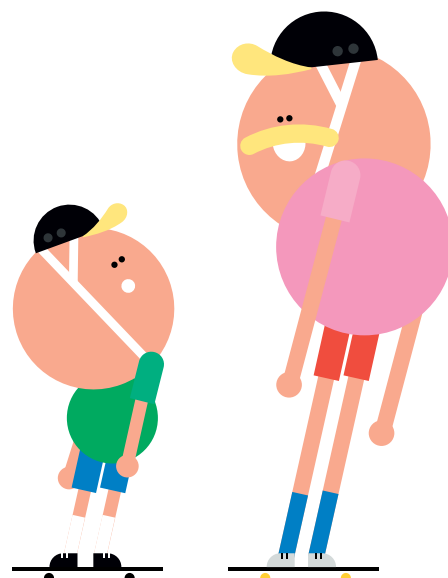
#### Mitä tavoitellaan?

- Tietoisuus ja ymmärrys liikkumisen merkityksestä ja hyödyistä lisääntyvät.
- Tieto liikkumismahdollisuuksista ja palveluista on kaikkien saatavilla
- Pienikin liike auttaa -ajattelu poistaa liikkeelle lähtemisen esteitä. Liikkeelle lähtemistä ei koeta arkielämästä erillisenä vaivana ja uhruksena, vaan helppona, houkuttelevana ja kaikille mahdollisena arjen valintana. Liikkumista suosivat arkiratkaisut yleistyvät.
- Istumista suosivat käytännöt kyseenalaistetaan.

#### Perustelut toimenpiteille

- Vaikka suurin osa kaupunkilaisista vastaa harrastavansa vapaa-ajan liikuntaa, vain murto-osa helsinkiiläisistä liikkuu terveytensä kannalta riittävästi. Kaikki ikäryhmät istuvat tai ovat makuulla valtaosan valveiltoajoistaan.
- Yleinen mielikuva on, että liikunnan terveysvaikutuksia syntyy vain reippaassa ja rasittavassa hikiliikunnassa. Kuitenkin jo vähäisellä arki- ja hyötyliikumisella on terveyttä ja hyvinvointia edistäviä vaikutuksia erityisesti niiden henkilöiden osalta, jotka liikkuvat vähän. Liikkumisen terveysvaikutukset alkavat heti. Liikkumisessa olennaista on säännöllisyys.
- Liikkumisen edistäminen mielletään pääsääntöisesti liikuntapalveluiden asiaksi, vaikka kaupungin kaikilla toimialoilla on merkitystä liikkumisen edellytysten luomisessa ja liikkumisen lisääntymisen vaikutukset näkyvät monen toimialan strategisissa mittareissa positiivisena kehityksenä (terveys, hyvinvointi, elämänlaatu, oppiminen, liikenteen päästöjen vähentäminen, elinkeino- ja yhdistystoiminta).
- Liikkumismahdollisuuksia on paljon, mutta tieto niistä on hajallaan eri sivustoilla, palvelujärjestelmissä ja portaalissa, mikä on todettu keskeiseksi haasteeksi erityisesti ikääntyneiden ja iäkkäiden kohderyhmässä.





Toimenpide	Mittari	Aikataulu ja vastuutaho
<p><b>Toimenpide 1:</b> Monikanavainen markkinoitviestintä (2018–2021) muuttaa liikkumisohjelman konkreettiseksi teoksi ja liikkeeksi. Kampanja koostuu sosiaalisen median joukoistavista kampanjoista (#HelsinkiLiikkuu), mainonnasta kaupungin digitaalisilla pinnoilla, tapahtumista, vaikuttajien ulostuloista, sisällöntuotannosta eri kanaviin sekä sarjasta herättäviä toimenpiteitä.</p>	<p><b>Liikkumisohjelman medianäkyvyyden tavoitearvo 800 000 euroa/vuosi</b></p> <p><b>Sosiaalisen median kanavien (Facebook, Instagram, Twitter) orgaaninen tavoitavuus kasvaa 30 prosenttia vuodessa. Vähintään yksi julkaisu tavoittaa 150 000 käyttäjää.</b></p> <p><b>Kehitetään mittari kaupunkilaisten tietoisuuden muutoksen arviointia varten.</b></p>	<p><b>Milloin:</b> 2018–2021</p> <p><b>Kuka vastaa:</b> Kulttuuri ja vapaa-ajan viestintä ja markkinointi, mainostointi Dynamo&amp;Son + markkinointitoimisto Mellakka Helsinki</p>
<p><b>Toimenpide 2:</b> Liikkumisohjelmalle laaditaan internetsivut (<a href="http://www.helsinkiliikkuu.fi">www.helsinkiliikkuu.fi</a>), jotka kokoavat nykyisin hajallaan olevat liikkumismahdollisuudet, -palvelut ja olosuhteet sekä tiedon ja vinkit asiakaslähtöisesti ja houkuttelevasti yhteen. Sivustoa hyödynnetään eri palveluiden liikuntaneuvonnassa ja elintapaohjauksessa.</p>	<p><b>Kävijämäärätavoite 40 000 kävijää ensimmäisen vuoden aikana.</b> Tietolähde: Kulttuurin ja vapaa-ajan viestinnän seuranta (kuukausittain)</p>	<p><b>Milloin:</b> 2018</p> <p><b>Kuka vastaa:</b> Kulttuurin ja vapaa-ajan viestintä ja markkinointi ja Evermade</p>
<p><b>Toimenpide 3:</b> Luennoidaan ja viestitään liikkumisesta ja liikkumisohjelmasta. Järjestetään tilaisuuksia kaupunkikonsernin sisäisesti ja ulkoisille kumppaneille ja kohderyhmille.</p>	<p><b>Vaikuttajaviestinnän toimenpiteet ja tavoitavuus toimialoitain ja sidosryhmittäin</b></p>	<p><b>Milloin:</b> 2018–2021</p> <p><b>Kuka vastaa:</b> Kulttuurin ja vapaa-ajan toimiala</p>
<p><b>Toimenpide 4:</b> Ratkaistaan ikään-tyneiden ja iäkkäiden liikkumiseen liittyvät, jo pitkään tunnistetut, viestinnälliset haasteet kaupungin toimialojen yhteisessä aihetta käsittelevässä työryhmässä, Seniorifon kanssa sekä hyödyntämällä Harvard-Bloomberg -kehittämissankkeen tuloksia (ks. tavoitealue 7). Vuonna 2019 ikään-tyneiden ja iäkkäiden kohderyhmä on ohjelman markkinoitviestinnän painopistealue.</p>	<p><b>Konkreettisten viestinnällisten toimenpiteiden seuranta ja tavoitavuus</b></p>	<p><b>Milloin:</b> 2018–2021</p> <p><b>Kuka vastaa:</b> Ikään-tyneiden ja iäkkäiden liikkumisen alatyöryhmä, kaikki toimialat</p>

# Tavoitealue 2:

## Liikkuminen on koko kaupungin yhteinen asia, jota edistetään rohkeasti ja innovatiivisesti.

### Mitä tavoitellaan?

- Liikkuminen on koko kaupunkikonsernin yhteinen tavoite. Päätösten vaikutuksia arvioidaan liikkumisen näkökulmasta.
- Tunnistetaan liikkumisen merkitys ratkottaessa kaupungin keskeisiä strategisia päämääriä (esim. syrjäytymisen ehkäisy, ilmastonmuutos, hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen).
- Työntekijöiden valmiudet ja osaaminen edistää liikkumista vahvistuvat.
- Kaupunki on aktiivinen ja helppokäyttöinen alusta järjestöille, seuroille, yrityksille ja kaupunkilaisille.
- Asiakaslähtöisyys, yhdenvertaisuus ja tasa-arvo ovat palveluiden ja olosuhteiden kehittämisen lähtökohta.
- Digitalisaatio, data ja tutkimus ohjaavat kehitystyötä.
- Kansainväliset verkostot haastavat uudistukseen.
- Ideat käsitellään systemaattisesti ja ne johtavat päätöksiin ja toimenpiteisiin.

### Perustelut toimenpiteille:

- Liikkumisen edistäminen on totuttu mieltämään pääsääntöisesti liikunta- ja urheiluosuoritusten kautta ja siten myös pitkälti liikuntatoimialan asiaksi. Arki- ja hyötyliikkumisen edistäminen ja istumisen vähentäminen edellyttävät asian huomioimista kaikessa toiminnassa. Poikkihallinnollista yhteistoimintaa liikkumisen edistämiseksi on tehty, mutta pääsääntöisesti sattumanvaraisesti.
- Liikkumiseen liittyviä olosuhteita, palveluita, hankkeita ja ohjelmia on paljon. Kokonaiskuvan parempi hahmottaminen edellyttää vahvistuvaa koordinaatiota.
- Kunnilla on lakisääteinen velvollisuus arvioida ennakkoon valmisteilla olevan päätöksen vaikutuksia ihmisten terveyteen ja hyvinvointiin (EVA-menettely). Päätösten ennakkovaikutusten arviointia tulisi enenevästi tehdä myös liikkumisen näkökulmasta keskeisenä hyvinvointiin ja terveyteen vaikuttavana tekijänä.
- Eläkeläisyhdistykset, potilasjärjestöt, sosiaali- ja terveysjärjestöt, paikallisyhdistykset, nuorisojärjestöt, hyvinvointi-, terveys- ja liikunta-alan yrittäjät, urheilu- ja liikuntaseurat, asukas-yhdistykset ja lukuisat muut toimijat ovat usealle kaupunkilaiselle syy lähteä liikkeelle ja toimimaan yhdessä. Kaupunki voi parhaimmillaan toimia aktiivisena alustana, mahdollistajana ja esteiden purkajana ulkoisille sidosryhmille.
- Ikä, sukupuoli, motivaatio, taidot, kokemukset, arvot ja asenteet vaikuttavat yksilöiden liikkumiskäyttäytymiseen. Koettujen liikkumisesteiden tunnistaminen ja purkaminen edellyttävät ihmisten kohtaamista, asukaslähtöisyyttä ja kohderyhmän nykyistä täsmällisempää profilointia.
- Liikkumista koskevaa tietoa on paljon, mutta sen hajanaisuus hankaloittaa tiedon hyötykäyttöä. Kaikkien ikäryhmien, erityisesti pienten lasten ja ikääntyneiden, liikkumisesta ei tiedetä riittävästi.
- Liikkumattomuus on maailmanlaajuinen terveyshaitta. Kansainvälisiä, kuten myös kansallisia esimerkkejä toimenpiteistä on olemassa paljon. Niiden aktiivinen testaaminen ja hyödyntäminen säästävät aikaa ja resursseja.

Toimenpide	Mittari	Aikataulu ja vastuutaho
<b>Toimenpide 5:</b> Kaupungin talousarviossa asetetaan kaupungille liikkumisen lisäämistä koskevia tavoitteita, toimenpiteitä ja mittareita.	<b>Liikkumiseen liittyvät kirjaukset lisääntyvät kaupungin talousarviossa ja toimintasuunnitelmissa.</b>	<b>Milloin:</b> 2018–2021 <b>Kuka vastaa:</b> Kaikki toimialat, liikkumisosiohjelma, hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen asiantuntijaryhmä
<b>Toimenpide 6:</b> Liikkuminen sisällytetään päätösten hyvinvointi- ja terveysvaikutusten ennakkoarviointiin.	<b>Liikkumisnäkökulma sisällytetään päätösten ennakkoarvioinnin arviointiin</b>	<b>Milloin:</b> 2018–2021 <b>Kuka vastaa:</b> Liikkumisosiohjelma, kaupungin kanslia ja hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen asiantuntijaryhmä
<b>Toimenpide 7:</b> Lisätään niiden toimenpiteiden suhteellista osuutta, joissa toteuttajana on useampi kaupungin toimiala.	<b>Toimenpiteiden suhteellinen %-osuus kasvaa, joissa on toteuttajana useampi toimiala.</b>	<b>Milloin:</b> 2018–2021 <b>Kuka vastaa:</b> Kaikki toimialat, liikkumisosiohjelma
<b>Toimenpide 8:</b> Ymmärretään liikku- misen merkitys kaupungin strate- gisten päämäärien saavuttamisessa mm. kestävä liikku- misen, hyvin- voinnin ja terveyden edistämisen ja syrjäytymisen ehkäisyn osa-alueilla. Luodaan säännöllisesti kokoontuva verkosto strategisten kärkihankkei- den (Mukana-ohjelma, merellinen strategia, HYTE), lakisäätöjen ohjelmien (mm. Stadin ikäohjelma) ja muiden kehittämishankkeiden (mm. Töölönlahti, kotouttamisosiohjelma, Sutjakka Stadi) välille.	<b>Luodaan yhteistoimintaverkosto hankkeiden välille</b>	<b>Milloin:</b> 2018–2021 <b>Kuka vastaa:</b> Kaupunginkanslia, Kau- pungin ympäristö, kulttuuri ja vapaa- aika, HSL, Helsingin Satama
<b>Toimenpide 9:</b> Henkilöstön osaa- mista liikku- misen edistäjänä vahvistetaan.	<b>Pidetyt koulutustilaisuudet ja nii- den osallistujamäärät</b>	<b>Milloin:</b> 2019 <b>Kuka vastaa:</b> Sosiaali- ja terveysosio
<b>Toimenpide 9.1</b> Liikkumisosiohjelma sisällytetään osaksi sosiaali- ja ter- veysosion keskitetyn koulutuksen suunnitelmaa 2019.	<b>Koulutusten ja niihin osallistu- neiden määrä (kpl) ja %-osuudet henkilöstöstä</b>	<b>Milloin:</b> 2018–2021 <b>Kuka vastaa:</b> Kasvatus ja kou- lutus, kulttuuri ja vapaa-aika, Opetushallitus
<b>Toimenpide 9.2</b> Koulutetaan var- haiskasvatukseen, perusopetuksen ja iltapäivätoiminnan henkilöstöä toimimaan aktiivisena roolimallina liikunnalliseen elämäntapaan.	<b>Koulutusten ja niihin osallistu- neiden määrä (kpl) ja %-osuudet henkilöstöstä</b>	<b>Milloin:</b> 2018–2021 <b>Kuka vastaa:</b> Kasvatus ja kou- lutus, kulttuuri ja vapaa-aika, Opetushallitus
<b>Toimenpide 10:</b> Lisätään palveluiden yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa. Vahvistetaan asiakaslähtöisyyttä ja osallisuutta palveluiden ja olosuhteiden kehittämisessä. Huomioidaan erityisesti ne kaupunkilaiset, jotka liikkuvat vähän ja joiden liikkeel- lähdössä on selkeitä, tunnistettu esteitä.	<b>Seuranta asiakasprofiilien ja kau- punkilaiskohtaamisten määrästä</b>	<b>Milloin:</b> 2018–2020 <b>Kuka vastaa:</b> Kulttuuri ja vapaa-aika

Toimenpide	Mittari	Aikataulu ja vastuutaho
<p><b>Toimenpide 11:</b> Liikkumishjelma integroidaan sosiaali- ja terveystoimen digisuunnitelmaan #Stadin sotea digisti 2018–2020 mm. Omaolo-palvelun ja ryhmäetäkuntoutuksen kehittämisen näkökulmista. Kartoitetaan ja kehitetään sosiaali- ja terveystoimialan henkilöstön tietämystä uusista, liikkumista ja terveellisiä elintapoja edistävästä digiratkaisuista. Lisäksi tavoitteena on asiakkaiden digiosaamisen tukeminen.</p>	<p><b>Liikkumishjelma on integroitu soten digisuunnitelman toimenpiteisiin</b></p>	<p><b>Milloin:</b> 2019–2020</p> <p><b>Kuka vastaa:</b> Sosiaali- ja terveystoimi</p>
<p><b>Toimenpide 12:</b> Etsitään aktiivisesti kumppanuuksia järjestöjen, seurojen, yritysten ja yhdistysten kanssa.</p>	<p><b>Järjestettyjen tilaisuuksien, niihin osallistuneiden määrä (kpl) ja profiili</b></p>	<p><b>Milloin:</b> 2019–2021</p> <p><b>Kuka vastaa:</b> Liikkumishjelma, kulttuuri ja vapaa-aika</p>
<p><b>Toimenpide 12.1</b> Järjestetään hyvinvointi-, terveys- ja liikunta-alan yrityksille digimessut -tapahtuma 2019 ja kokeiluhaku, jossa yrityksillä on mahdollisuus esitellä ratkaisujaan liikunnalliseen elämäntapaan ohjauksessa kumppanuudessa kaupungin kanssa.</p>	<p><b>Järjestetään vuonna 2019 yritystapahtuma/digimessut/kokeiluhaku (kyllä/ ei)</b></p>	<p><b>Milloin:</b> 2019</p> <p><b>Kuka vastaa:</b> Sosiaali- ja terveystoimi, kaupungin kanslia, kulttuuri- ja vapaa-aika</p>
<p><b>Toimenpide 13:</b> Lisätään yhteistyötä tutkijoiden kanssa. Panostetaan erityisesti pienten lasten ja ikääntyneiden ja iäkkäiden liikkumista koskevan tietoperustan vahvistamiseen.</p>	<p><b>Tutkimushankkeiden määrä (kpl) ja sisällöt</b></p>	<p><b>Milloin:</b> 2018–2021</p> <p><b>Kuka vastaa:</b> Kulttuuri ja vapaa-aika</p>
<p><b>Toimenpide 14:</b> Liitytään uusiin, kansainvälisiin asiantuntijaverkostoihin ja työryhmiin.</p>	<p><b>Seuranta kansainvälisestä yhteistyöstä</b></p>	<p><b>Milloin:</b> 2018–2021</p> <p><b>Kuka vastaa:</b> Kulttuuri ja vapaa-aika</p>
<p><b>Toimenpide 15:</b> Tehostetaan ideoiden toimeenpanoa. Käynnistetään liikkumishjelmalle kokeilutyöryhmä.</p>	<p><b>Pysyvä seuranta ideoista ja toimeenpanon vaiheista</b></p>	<p><b>Milloin:</b> 2018–2021</p> <p><b>Kuka vastaa:</b> Kulttuuri ja vapaa-aika</p>

# Tavoitealue 3:

## Kaupunkiympäristö ja liikunta- ja kulttuuritarjonta kokonaisuudessaan kannustavat ja houkuttelevat liikkumaan.

### Mitä tavoitellaan?

#### Kaupunkilaisten kokemus liikkumismahdollisuuksista ja liikkumisen esteistä ikä- väestöryhmittäin

- Kehitettävä mittari

#### Kävelyn kulkumuoto-osuus nousee noin 35 prosentista 45 prosenttiin vuoden 2021 loppuun mennessä.

- Helsingiläisten liikkumistottumukset -tutkimus, Helsingin kaupunki (joka vuosi), Valtakunnallinen henkilöliikennetutkimus, Liikennevirasto (joka 6. vuosi) ja HSL:n Liikkumistutkimus (joka 6. vuosi)

#### Pyöräilyn kulkumuoto-osuus nousee 10 prosentista 15 prosenttiin vuoteen 2020 mennessä.

- Helsingiläisten liikkumistottumukset -tutkimus, Helsingin kaupunki (joka vuosi), Pyöräilybarometri, Helsingin kaupunki (joka toinen vuosi), Valtakunnallinen henkilöliikennetutkimus, Liikennevirasto (joka 6. vuosi) ja HSL:n Liikkumistutkimus (joka 6. vuosi)

#### Pyöräilymäärät kasvavat sähköisissä laskentapisteissä.

- Kaupungin laskentapisteet

### Perustelut toimenpiteille

- Liikkuminen tapahtuu aina joissain fyysisissä olosuhteissa - joko rakennetussa tai rakentamattomassa ympäristössä. Fyysinen ympäristö onkin keskeisimpiä arkiaktiivisuutta määrittäviä tekijöitä.
- Puistot, varhaiskasvatyksen, koulujen ja oppilaitosten pihat, kävely- ja pyörätiet, ulkoilureitit, leikkipuistot, luontopolut, liikuntapaikat ja lähiliikuntapaikat ovat kaikki oleellisia liikkumisympäristöjä. Liikkumis- ja liikuntaolosuhteiden laadusta ja kattavuudesta ei ole kaupunginosakohtaista tilannekuvaa.
- Ympäristön turvallisuus, meluisuus ja viihtyisäksi kokeminen vaikuttavat olennaisesti arkiaktiivisuuteen.
- Ympäristön esteettömyyttä on kehitetty määrätietoisesti, mutta työ on jatkuvaa ja kehittämistarpeita edelleen paljon.
- Jalankulun osalta kehittämistarpeet liittyvät jalkakäytävien ja kävelyteiden rakentamiseen, talvikunnossapidon (auraus, hiekoitus) sekä jalankulun liikenneturvallisuuden ja reittien viihtyisyyden parantamiseen (selkeät suojatiet ja risteysalueet, kävelykadut). Jalankulun esteet korostuvat ikäihmisten ja liikkumis- ja toimintaesteisten kohderyhmässä.
- Pyöräilyn määrät ovat kasvussa, mutta kulkumuoto-osuus on jo vuosia pysytellyt 10 prosentissa. Tutkimusten mukaan helsinkiläiset pyöräilisivät enemmän, mikäli pyöräilykohtien ja alueiden olisivat paremmin turvattuja ilkeillä ja varastamisella, pyöräilyverkko olisi kattavampi ja yhtenäisempi, pyöräily olisi turvallisempaa sekä pyöräilykunto ja työmaa-aikaiset järjestelyt olisivat paremmat. Yli kolmannes arvioi lisäävänsä pyöräilyään, mikäli väylien talvihoitoa parannettaisiin. Jopa 45 prosenttia lisäisi pyöräilyään, jos pyörän kuljettamista joukkoliikenteessä helpotettaisiin.
- Merkittävä osa Helsingin koulujen pihasta ei ole liikkumiseen kannustavia pihan kunnon, varusteita tai virikkeellisuuden osalta.

Toimenpide	Mittari	Aikataulu ja vastuutaho
<p><b>Toimenpide 16:</b> Kulttuuri- ja vapaa-ajan toimiala laatii vuoden 2019 aikana pitkän aikavälin suunnitteluperiaatteet kulttuurin ja vapaa-ajan olosuhteiden rakentamiseen. Olosuhteilla tarkoitetaan esimerkiksi sisä- ja ulkoliikuntapaikkoja, venepaikkoja, koulurakennuksia, nuorisotiloja, ulkoilualueita, taapahtuma-alueita ja harjoitustiloja. Työssä huomioitavia näkökulmia ovat erityisesti alueiden yhdenvertaisuus, väestönkasvu, väestörakenteen monimuotoistuminen ja kaupungin uudet asuinalueet. Periaatteiden pohjalta laaditaan pidemmän aikavälin suunnitelma kulttuurin ja vapaa-ajan olosuhteista.</p>	<p><b>Suunnitteluperiaatteiden valmistuminen</b></p>	<p><b>Milloin:</b> 2019 <b>Kuka vastaa:</b> Kulttuuri ja vapaa-aika</p>
<p><b>Toimenpide 17:</b> Koulujen pihoja kehitetään liikkumiseen innostaviksi. Pihojen toiminnallisuuden ja monikäyttöisyyden tila kartoitetaan hyödyntämällä mm. Etelä-Suomen Aluehallintoviraston koulupihojen kartoitusta ja Liikkuva Koulu -ohjelman koulujen nykytilan arviointia. Kunnostustoimenpiteistä tehdään aikataulutettu suunnitelma, jossa huomioidaan välituntiliikkumisen, oppituntien, iltapäivätoiminnan ja harrastuskäytön tarpeet sekä lasten, nuorten ja perheiden omatoimisen käytön edellytykset myös koulupäivien ulkopuolella. Kymmenen koulunpihan liikkumisolosuhteita parannetaan vuodelle 2019 myönnettyllä lisärahoituksella.</p>	<p><b>Kartoituksen valmistuminen, %-osuus kunnostusta vaativista koulupihoista, kunnostettujen koulupihojen määrä (kpl)/vuosi</b></p>	<p><b>Milloin:</b> 2019 <b>Kuka vastaa:</b> Kaupunkiympäristö, kasvatus ja koulutus, kulttuuri ja vapaa-aika</p>
<p><b>Toimenpide 18:</b> Päivitetään Pyöräliikenteen edistämishjelma.</p>	<p><b>Ohjelman valmistuminen</b></p>	<p><b>Milloin:</b> 2019–2020 <b>Kuka vastaa:</b> Kaupunkiympäristö</p>

Toimenpide	Mittari	Aikataulu ja vastuutaho
<b>Toimenpide 19:</b> Rakennetaan 3 000 uutta pyörätelinettä yleisille katualueille vuoden 2021 loppuun mennessä.	<b>Rakennettujen pyörätelineiden määrä</b>	<b>Milloin:</b> 2018–2021 <b>Kuka vastaa:</b> Kaupunkiympäristö
<b>Toimenpide 20:</b> Rakennetaan 75 kilometriä kantakaupungin pyöräliikenteen tavoiteverkkoa ja Baa-verkkoa vuoden 2021 loppuun mennessä.	<b>Rakennetut kilometrit</b>	<b>Milloin:</b> 2018–2021 <b>Kuka vastaa:</b> Kaupunkiympäristö
<b>Toimenpide 21:</b> Lisätään kaupunkipyörien määrää ja käyttöä.	<b>Kaupunkipyörien määrä ja käytön tunnusluvut</b>	<b>Milloin:</b> 2018–2021 <b>Kuka vastaa:</b> Kaupunkiympäristö, HSL
<b>Toimenpide 22:</b> Toteutetaan EU:n Horizon 2020 -hanke (Handshake), jossa kolme pyöräliikenteen "pääkaupunkia" Amsterdam, Kööpenhamina ja München jakavat oppejaan kymmenelle muulle Euroopan kaupungille, yhtenä niistä Helsinki.	<b>Helsinkiin sovellettujen parhaiden käytäntöjen määrä (kpl)</b>	<b>Milloin:</b> 2018–2022 <b>Kuka vastaa:</b> Kaupunkiympäristö
<b>Toimenpide 23:</b> Vahvistetaan pyöräväylien ylläpitoa noudattaen pyöräväylien talvihoidon kokeiluraportin suosituksia.	<b>Kaupunkilaisten mielipide talvikunnossapidon tilanteesta (pyöräilybarometri)</b>	<b>Milloin:</b> 2018–2022 <b>Kuka vastaa:</b> Kaupunkiympäristö
<b>Toimenpide 24:</b> HSL toteuttaa kävelyn markkinointistrategiaa (2018–2025) tavoitteena tehdä Helsingin seudusta maailman kävelyn pääkaupunki.	<b>Kampanjan seurantamittarit</b>	<b>Milloin:</b> 2018–2025 <b>Kuka vastaa:</b> HSL
<b>Toimenpide 25:</b> HSL toteuttaa pyöräilykampanjaa 2016–2020.	<b>Kampanjan seurantamittarit</b>	<b>Milloin:</b> 2016–2020 <b>Kuka vastaa:</b> HSL
<b>Toimenpide 26:</b> Lisätään eri-ikäisten valmiuksia aktiiviseen kulkemiseen ja liikkumiseen. Tämä edellyttää tietoisuuden lisäämistä, koulutusta ja neuvontaa sekä ympäristön ja palveluiden esteettömyyden ja liikenteen turvallisuuden parantamista. Lisätään kaupunkitasoista yhteistyötä liikkumisohjelman, esteettömyystyöryhmän ja Liikenneturvallisuuden koordinaatioryhmän kanssa.	<b>Esteettömyysmittaristo</b> <b>Liikenneturvallisuuden mittaristo</b> <b>Seuranta järjestetyistä koulutuksista ja toimenpiteistä</b>	<b>Milloin:</b> 2019–2021 <b>Kuka vastaa:</b> Kaikki kaupungin toimialat, Esteettömyystyöryhmä ja Liikenneturvallisuuden koordinaatioryhmä

# Tavoitealue 4:

## Pienet lapset omaksuvat liikunnalliset perustaidot ja -tottumukset.

### Mitä tavoitellaan?

- Suositusten mukaan liikkuvien alle kouluikäisten lasten osuus kasvaa nykyisestä 10–20 prosentista 40 prosenttiin seuraavan viiden vuoden aikana. (Huom! Lähtötilanne perustuu kansalliseen tilannekuvaan ja tavoitetaso voi täsmentyä)
- Lähteet: Lasten terveys, hyvinvointi ja palvelut (LTH), muut tutkimushankkeet. Kehitettävä mittari: objektiivinen liikemittaustieto pienten lasten liikkumisesta ja paikallaanolosta
- Pienten lasten motoriset perustaidot paranevat kansallisessa vertailussa.

### Perustelut toimenpiteille

- Vain 10–20 prosenttia alle kouluikäisistä lapsista liikkuu liikuntasuosituksen mukaisesti.
- Liikunnalliset tai vastaavasti liikkumattomat tottumukset alkavat urautua pääsääntöisesti 3-vuoden iässä.
- Pienten lasten ohjattu vapaa-ajan liikuntaharrastaminen on yleistä (n. 40–50 %) ja harrastaminen aloitetaan yhä nuorempana.
- Pääkaupunkiseudun lasten motoriset perustaidot ovat alhaisemmat kuin Suomessa keskimäärin. Motoriset taidot vaikuttavat lasten liikunnallisuuteen myöhemmällä iällä.
- Pääsääntöisesti arkikäytännöt ovat fyysisesti passiivisia ja paikallaanoloa on keskimäärin paljon.
- Perheet liikkuvat Helsingissä arkisin vähemmän yhdessä kuin muualla maassa.
- Turhat kiellot, estot ja rajoitteet sekä ympäristön ja liikenteen vaaralliseksi kokeminen vähentävät lasten luontaista liikettä ja ulkona leikkimistä.
- Varhaiskasvatusyksiköiden tilat, pihat, varusteet ja välineet eivät kaikilta osin tue liikunnallisuuden lisäämistä.





Toimenpide	Mittari	Aikataulu ja vastuutaho
<p><b>Toimenpide 27:</b> Kaikki Helsingin varhaiskasvatustyksiköt ovat valtakunnallisen Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman piirissä vuoden 2021 loppuun mennessä. Ohjelma kehittää varhaiskasvatuksen liikunnallisuutta mm. tilojen, varusteiden, ohjatun toiminnan, henkilöstön osaamisen, osallisuuden ja leikin näkökulmista. Käytännön työkaluja ohjelmaan pilotoidaan Liikkuvan arjen rakenteita varhaiskasvatukseen -hankkeessa. Vahvistetaan varhaiskasvatuksessa toimivien fysioterapeuttien roolia arkiliikkumisen tukena erityisesti ne lapset huomioiden, joilla on ongelmia motorisissa perustaidoissa tai oman toiminnan ohjauksessa.</p>	<p><b>Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmassa mukana olevien varhaiskasvatustyksiköiden määrä (kpl) ja osuus (%)</b></p> <p><b>Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman nykytilan arvioinnin tulokset osa-alueittain.</b></p> <p><b>Liikkuvan arjen rakenteita varhaiskasvatukseen -hankkeen seurantamittarit</b></p> <p><b>Fysioterapeuttien käyntimäärät ja %-osuus päiväkodeista, joissa fysioterapeutti on toiminut</b></p>	<p><b>Milloin:</b> 2018–2021</p> <p><b>Kuka vastaa:</b> Kasvatus ja koulutus, kulttuuri ja vapaa-aika, sosiaali- ja terveystoimiala</p>
<p><b>Toimenpide 28:</b> Kaikissa leikkipisteiden eri-ikäisten toimintoissa on mukana liikkumisen elementti.</p>	<p><b>Suunnitelmat ja toteutukset on kirjattu yksiköiden toimintasuunnitelmiin.</b></p>	<p><b>Milloin:</b> 2018–2021</p> <p><b>Kuka vastaa:</b> Kasvatus ja koulutus, kaupunkiympäristö, kulttuuri ja vapaa-aika</p>
<p><b>Toimenpide 29:</b> Tuotetaan vuoden 2019 aikana kahdelle Helsingin alueelle ja 2020 kaikille Helsingin alueille kulttuurin ja vapaa-ajan palveluista palvelutarjotin päiväkodeille ja kouluille.</p>	<p><b>Palvelutarjottimen vaikutukset pilotoiduilla alueilla</b></p>	<p><b>Milloin:</b> 2019</p> <p><b>Kuka vastaa:</b> Kulttuuri ja vapaa-aika, kasvatus ja koulutus</p>
<p><b>Toimenpide 30:</b> Valtakunnallisen Neuvokas perhe -kortin käyttöä lisätään neuvoloiden perheille antamassa elintapaohjauksessa.</p>	<p><b>Selvitetään ja otetaan käyttöön mittari vuoden 2019 aikana.</b></p>	<p><b>Milloin:</b> 2019</p> <p><b>Kuka vastaa:</b> Sosiaali- ja terveystoimi</p>

# Tavoitealue 5:

## Riittävä liikunnallisuus on osa lasten ja nuorten arkea ja oppimista.

### Mitä tavoitellaan?

**Suosituksen mukaan liikkuvien alakoululaisten määrä nousee noin 45 prosentista 60 prosenttiin seuraavan viiden vuoden aikana.**

- Lähteet: LIITU-tutkimus, Jyväskylän yliopisto ja UKK-instituutti (joka toinen vuosi), Kouluterveyskysely, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (joka toinen vuosi)

**Suosituksen mukaan liikkuvien yläkoululaisten määrä nousee noin 20 prosentista 30 prosenttiin seuraavan viiden vuoden aikana.**

- Lähteet: LIITU-tutkimus, Jyväskylän yliopisto ja UKK-instituutti (joka toinen vuosi), Kouluterveyskysely, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (joka toinen vuosi)

**Suosituksen mukaan liikkuvien toisen asteen opiskelijoiden osuus nousee 20 prosentista 30 prosenttiin seuraavan viiden vuoden aikana.**

- Lähteet: Kouluterveyskysely, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (joka toinen vuosi), Liikkuva opiskelu -ohjelman seuranta

**Valtakunnallisten fyysisen toimintakyvyn mittaustulokset paranevat ja ovat kansallisten mediaanitulosten yläpuolella (mm. kestävyys, voima, kehon liikkuvuus)**

- Lähteet: Valtakunnalliset Move!-mittaustulokset joka vuosi, Opetushallitus ja valtion liikuntaneuvosto

### Perustelut toimenpiteille:

- Valtaosa helsinkiläisistä lapsista ja nuorista voi hyvin, lähes kaikilla on harrastus ja terveydentila koetaan pääsääntöisesti hyväksi. Siitä huolimatta erilaista oireilua ja esimerkiksi koulu-uupumusta, ahdistuneisuutta, epäterveellisiä elintapoja, yksinäisyyttä ja väsymystä esiintyy monella lapsella ja nuorella.

- Liikunta on lasten ja nuorten suosituin harrastus. Jopa 60 prosenttia alle 14-vuotiaista harrastaa liikuntaa urheilu- tai liikuntaseurassa ja lähes 40 prosenttia liikkuu omatoimisesti päivittäin. Koko maahan verrattuna helsinkiläisten lasten ja nuorten liikkumisen on enemmän polarisoitunut – päivittäin liikkuvia on enemmän, mutta samoin harvoin liikkuvia.
- Noin kolmannes peruskouluikäisistä lapsista ja nuorista täyttää ikäryhmälleen asetetut liikuntasuositukset, alakoulussa osuus on noin 40 % ja yläkoulussa noin 15 %.
- Peruskoululaiset viettävät yli puolet valkeillaoloajastaan paikallaan joko istuen tai makuulla.
- Liikunta ja liikkuminen vähenevät ratkaisevasti iän myötä. Yläkoululaiset harrastavat ja liikkuvat muutoinkin vähiten ja vastaavasti istuvat eniten.
- Liikkuva koulu -ohjelman nykytilan arviointi osoittaa, että koulujen toimintakulttuuri on kehittynyt liikunnalliseen suuntaan, mutta edelleen oppilaiden osallistamista, koulutilojen aktiivista käyttöä, koulumatkoihin aktivointia, varusteita ja toiminnallista opetusta on syytä kehittää.
- Liikkumisen polarisaatio korostuu toisella asteella. Helsingissä on koko maata enemmän niitä nuoria, jotka eivät liiku ollenkaan. Ammattiin opiskelevista 15 prosenttia liikkuu jokainen viikonpäivä ainakin tunnin, 13 prosenttia ei yhtenäkkään päivänä. Noin 15–20 prosenttia toisen asteen opiskelijoista täyttää minimisuosituksen eli liikkuu vähintään tunnin päivässä.
- Lukiolaisilla on runsaasti paikallaanoloa, keskimäärin 9 tuntia päivässä.
- Ylipainoisten nuorten osuus on kasvanut kaikilla kouluasteilla. Yli neljännes ammattiin opiskelevista pojista ovat ylipainoisia.

Toimenpide	Mittari	Aikataulu ja vastuutaho
<b>Toimenpide 31:</b> Valtakunnallista Liikkuva koulu -hanketta ja myöhemmin ohjelmaa on toteutettu peruskouluissa vuodesta 2010. Kaikki Helsingin peruskoulut ovat mukana ohjelmassa. Ohjelmavaiheen vaikutukset ja tulokset arvioidaan vuodenvaihteessa 2018–2019 sekä koulujen toimintakulttuurin liikunnallisuuden että lasten ja nuorten liikkumisaktiivisuuden (sukupuoli, luokka-asteet, erityisryhmät) suhteen. Analyysissa hyödynnetään Liikkuvan koulun nykytilan arviointia, lasten ja nuorten tulokorttia 2018 sekä lasten ja nuorten liikuntaindikaattoreita. Jatkotoimenpiteet suunnataan keskeisiin kehittämistarpeisiin toiminnan tila ja kohderyhmän liikkumisen tarpeet huomioiden.	<b>Analyysin ja jatkotoimenpiteiden valmistuminen</b>	<b>Milloin:</b> 2018–2021 <b>Kuka vastaa:</b> Kasvatus ja koulutus, kulttuuri ja vapaa-aika

Toimenpide	Mittari	Aikataulu ja vastuutaho
<b>Toimenpide 32:</b> Iltapäivätoiminnan yksiköissä on koululaisille päivittäistä ulkoilua ja aktiivista toimintaa.	<b>Suunnitelmat ja toteutukset kirjattu yksiköiden toimintasuunnitelmiin.</b>	<b>Milloin:</b> 2018–2021 <b>Kuka vastaa:</b> Kasvatus ja koulutus
<b>Toimenpide 33:</b> Kouluterveydenhuollossa kehitetään ja kokeillaan yläasteikäisille sopivia menetelmiä hyvän arkirytmien ja terveellisten elämäntapojen tueksi digitaalisuus ja osallisuus huomioiden. Syksyllä 2019 kahdessa koulussa järjestetään ideointityöpajat siitä, kuinka liikunnasta saadaan lisättyä koulun arjessa yhteistyössä koululaisten ja opettajien kanssa.	<b>ISO-BMI (ylipaino) ja koulun hyvinvointiprofiili (lasten ja nuorten psyykinen hyvinvointi)</b>	<b>Milloin:</b> 2018–2021 <b>Kuka vastaa:</b> Sosiaali- ja terveystoimi
<b>Toimenpide 34:</b> Lisätään niiden koulujen osuutta, joissa järjestetään liikunnallista harrastustoimintaa. Kehitystyössä lähtökohtana on nykyisten matalan kynnyksen palveluiden (mm. nuorisopalvelut, EasySport, FunAction ja NYT-Liikunta) kehittäminen sekä uusien toimijoiden mukaanotto. Tehdään aktiivisesti yhteistyötä Mukan-ohjelman kanssa, jonka tavoitteena on pysyvä systeeminen muutos nuorten syrjäytymisen ehkäisyyn.	<b>Koulujen määrä (%), joissa on liikunnallista harrastustoimintaa</b>	<b>Milloin:</b> 2018–2021 <b>Kuka vastaa:</b> Kasvatus ja koulutus, kulttuuri ja vapaa-aika
<b>Toimenpide 35:</b> Rakennetaan opetus- ja kulttuuriministeriön kanssa digitaalinen harrastuspassi, joka auttaa lapsia ja nuoria löytämään mieluisan harrastuksen.	<b>Passin käyttöönotto</b>	<b>Milloin:</b> 2019 <b>Kuka vastaa:</b> Kulttuuri ja vapaa-aika
<b>Toimenpide 36:</b> Kehitetään uusia keinoja lasten ja nuorten matalan kynnyksen harrastustoimintaan sekä kaupunkilaisten liikkumiseen yhdessä helsinkiläisten kansalaisjärjestöjen kanssa. Myönnetään tukea kolmivuotisille, uutta kehittäville hankkeille noin 900 000 euroa vuodessa.	<b>Uusien toimintamallien sisällöt ja hankkeiden määrä</b> <b>Avustettuihin hankkeisiin osallistuneiden määrä</b>	<b>Milloin:</b> 2018–2020 <b>Kuka vastaa:</b> Kulttuuri ja vapaa-aika
<b>Toimenpide 37:</b> Liikkuva opiskelu -ohjelma laajenee kolmesta pilottilukiosta kuuteen lukioon lukuvuonna 2019–20. Vuonna 2021 kaikki kaupungin lukiot ovat mukana ohjelmassa. Toiminnallinen liikuntapäivä toteutetaan kerran lukuvuodessa kaikissa oppilaitoksissa joko omana tai yhteisenä muiden oppilaitosten kanssa.	<b>Ohjelmassa mukana olevien lukioiden määrä ja toiminnan kehittymisen (ohjelman nykytilan arviointi)</b> <b>Liikuntapäivien toteutuminen</b>	<b>Milloin:</b> 2019–2021 <b>Kuka vastaa:</b> Kasvatus ja koulutus, kulttuuri ja vapaa-aika
<b>Toimenpide 38:</b> Liikkuva opiskelu -ohjelma laajenee ammatillisen koulutuksen puolella kaikille viidelle kampukselle vuoden 2019 loppuun mennessä. Vuoden 2021 Liikkuva opiskelu -toimintaa tehdään kaikissa toimipaikoissa. Toiminnallinen liikuntapäivä toteutetaan kerran lukuvuodessa kaikissa oppilaitoksissa joko omana tai yhteisenä muiden oppilaitosten kanssa.	<b>Ohjelmassa mukana olevien Stadin ammattiopiston toimipaikkojen määrä ja toiminnan kehittyminen (ohjelman nykytilan arviointi)</b> <b>Liikuntapäivien toteutuminen</b>	<b>Milloin:</b> 2018–2019 <b>Kuka vastaa:</b> Kasvatus ja koulutus, kulttuuri ja vapaa-aika

# Tavoitealue 6:

## Helsingin kaupungin työntekijät liikkuvat enemmän ja istuvat vähemmän työpäivän aikana.

### Mitä tavoitellaan?

#### Arkiaktiivisuuden määrä kasvaa. (Lähtötilanne selvítettävä ja asettava tavoitteet sen jälkeen)

- Kehitettävä mittari Työterveyskyselyyn, Työterveys Helsinki (joka toinen vuosi)

#### Istumisen määrä vähenee. (Lähtötilanne selvítettävä ja asettava tavoitteet sen jälkeen)

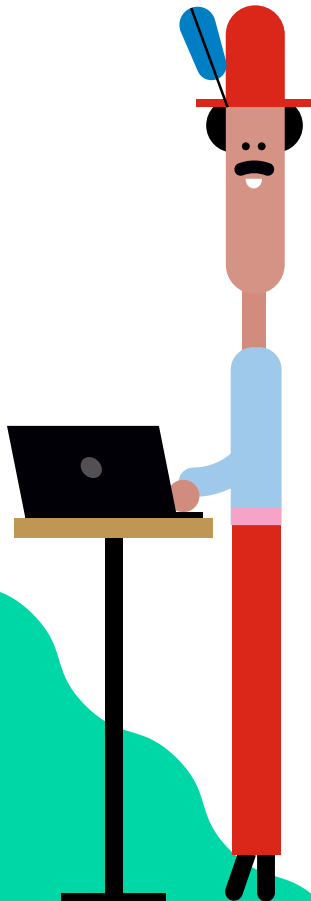
- Kehitettävä mittari Työterveyskyselyyn, Työterveys Helsinki (joka toinen vuosi)

#### Vapaa-ajan liikuntaa harrastamattomien osuus (1 krt/vk tai vähemmän) pienenee

- Työterveyskysely, Työterveys Helsinki (joka toinen vuosi)

### Perustelut toimenpiteille:

- Säännöllinen liikkuminen vaikuttaa positiivisesti työsuoritukseen ja työkykyyn, auttaa hallitsemaan työstressiä ja rentoutumaan, vähentää unettomuutta ja antaa virkistävän unen sekä parantaa itsetuntoa ja elämänhallintaa.
- Kaupungin henkilöstön kokonaisaktiivisuutta (arki- ja hyötyliikkuminen, vapaa-ajan liikunta, istuminen, lihaskuntoharjoittelu) tai suositusten mukaan liikkumista ei ole toistaiseksi tutkittu.
- Noin neljännes kaupungin henkilöstöstä harrastaa säännöllisesti liikuntaa hengästyttävästi ja hikoillen. Noin 35 prosenttia henkilöstöstä harrastaa vapaa-ajan liikuntaa korkeintaan kerran viikossa.
- 55 prosenttia työntekijöistä on vähintään ylipainoisia.
- Vuonna 2017 työkyvyttömyyseläkettä sai 144 600 henkilöä valtakunnallisesti. Työkyvyttömyyden aiheuttaneen sairauden suurimmat ryhmät olivat mielenterveyden häiriöt (42 %), tuki- ja liikuntaelinten sairaudet (26 %), hermoston sairaudet (9 %) ja verenkiertoelinten sairaudet (6 %). Mielenterveyden häiriöiden osuus on ollut suurin vuodesta 2000 lähtien.
- Sairauspoissaolojen määrä on vähentynyt Helsingin kaupungin työntekijöillä 2000-luvulla. Eniten sairauspoissaoloja on 50–59-vuotiaiden ryhmässä, yhteensä 18,07/henkilötyövuosi/naiset ja 13,78/henkilötyövuosi/miehet (2016.)
- Työpaikoilla voidaan edistää työkykyä ja terveellisiä elintapoja monin tavoin. Erityisesti työkykyisyyttä tulisi tukea fyysisesti kuormittavaa työtä tekevien, fyysisesti huonokuntoisten, inaktiivisten ja varhaisessa työkykyriskissä olevien osalta.
- Helsingin kaupungin henkilöstöliikunnan tarjonta on monipuolista. Sen sijaan arkiaktiivisuuden käsitettä ja siten lisäämisen keinoja sekä työssä että jokaisen omassa arjessa ei tunnisteta vielä riittävästi.



Toimenpide	Mittari	Aikataulu ja vastuutaho
<b>Toimenpide 39:</b> Käynnistetään Liikkuva työpaikka -toiminta, jonka tavoitteena on tukea työyhteisöjä aktiivisen arjen ja työpäivän aikana tapahtuvan aktiivisuuden lisäämisessä ja liiallisen istumisen vähentämisessä. Henkilöiden ammattirooli, ammatillinen identiteetti ja työpaikan olosuhteet huomioidaan valmistelussa.	<b>Kehitettävä mittari Työterveyskyselyyn 2019</b>	<b>Milloin:</b> 2019–2021 <b>Kuka vastaa:</b> Kaupunginkanslia, kulttuuri ja vapaa-aika
<b>Toimenpide 40:</b> Hankitaan koko henkilöstölle taukoliikuntasovellus työn tauottamiseen.	<b>Sovellus hankittu ja otettu käyttöön</b>	<b>Milloin:</b> 2019–2021 <b>Kuka vastaa:</b> Kaupunginkanslia
<b>Toimenpide 41:</b> Luodaan uusia liikuntaneuvonnan palvelupolkumalleja (yksilölliset työkykyä edistävät valmennukset) työterveyshuollon ja henkilöstöliikunnan välille. Tavoitteena on lisätä fyysisesti inaktiivisen henkilöstön kuntoa, terveyttä ja työkykyä.	<b>Alku- ja loppukysely: liikuntaaktiivisuuden määrän muutos (esim. aktiivisuusranneke, muutos kuntoluokassa)</b>	<b>Milloin:</b> 2019–2021 <b>Kuka vastaa:</b> Työterveys Helsinki, kulttuuri ja vapaa-aika
<b>Toimenpide 42:</b> Henkiöstön yhteisöllisyyttä ja yhteistä liikkumista edistetään kampanjalla, jonka yhteydessä kisataan myös Liikkuvin työpaikka -kilpailu. Voittaja valitaan yhteisesti laadittujen mittareiden perusteella.	<b>Kampanjan ja kilpailun toteutuminen (kyllä/ei)</b>	<b>Milloin:</b> 2019–2021 <b>Kuka vastaa:</b> Kaupunginkanslia, kulttuuri ja vapaa-aika
<b>Toimenpide 43:</b> Vahvistetaan liikunnallista hyvinvointiosuutta työhyvinvointipäivissä.	<b>Luodaan seurantamittari työhyvinvointipäivien sisällölliseen seurantaan</b>	<b>Milloin:</b> 2019–2021 <b>Kuka vastaa:</b> Kaikki toimialat
<b>Toimenpide 44:</b> Kehitetään hyvinvointi- ja työkykyvalmennuksia arkiaktiivisuuden näkökulma huomioiden. Luennot hyvinvointi- ja työkykyvalmennuksista avataan laajemmin saataville.	<b>Valmennusten oma alku- ja seurantakysely</b>	<b>Milloin:</b> 2018–2019 <b>Kuka vastaa:</b> Kaupunginkanslia, Työterveys Helsinki ja kulttuuri ja vapaa-aika

# Tavoitealue 7:

## Ikääntyneiden ja iäkkäiden arkiaktiivisuus lisääntyy ottamalla huomioon eriytyneet tarpeet.

### Mitä tavoitellaan?

**Objektiivisesti liikemittattu tieto ikääntyneiden ja iäkkäiden liikkumisesta osoittaa kasvua ja paikallaanolo laskua. (Kesustelu objektiivisista liikemittauksista on käynnistetty tutkijoiden kanssa.)**

**Suosituksen mukaan liikkuvien osuus selvitetään eri-ikäisten ikääntyneiden ja iäkkäiden osalta. Tavoitearvot ikäryhmille asetetaan seuraavalle viidelle vuodelle.**

- Kehitettävä mittari

**Arkiliikkumista useita tunteja viikossa harrastavien %-osuus kasvaa (yli 65-vuotiaat)**

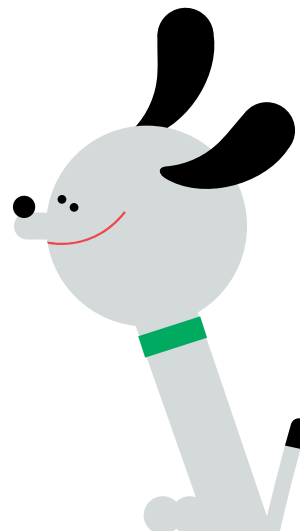
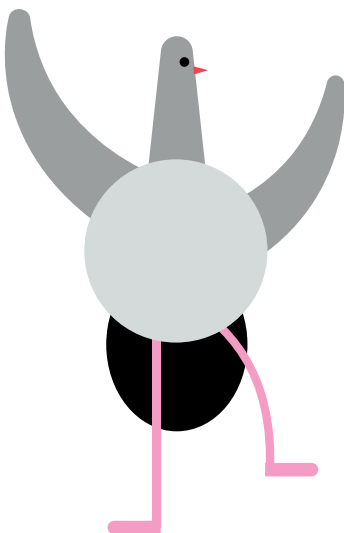
- Lähde: Finterveys, THL (2 vuoden välein)

**Kuntoliikuntaa useita tunteja viikossa harrastavien %-osuus kasvaa (yli 65-vuotiaat).**

- Lähde: Finterveys, THL

### Perustelut toimenpiteille:

- Erot ikääntyneiden ja iäkkäiden fyysisessä toimintakyvyssä, koetussa terveydessä ja osallisuudessa ovat suuria.
- Ikääntyneiden ja iäkkäiden kokonaisaktiivisuudesta ei ole objektiivisesti mitattua, kattavaa seurantatietoa.
- Liikuntasuosituksen mukainen liikkuminen toteutuu huonosti ikäihmisillä. ATH-tutkimuksessa yli 75-vuotiailta kerätyn kyselytiedon (N=6 625) mukaan kestävyysliikuntasuosituksen toteutti 11,5 prosenttia ja koko suosituksen kattaen myös lihasvoima- ja tasapainoharjoittelun vain 2,5 prosenttia vastaajista.
- Noin 84 % 55–74-vuotiaista kykenee kävelemään puoli kilometriä levähtämättä, kun vastaavasti vain hieman yli puolet 75 vuotta täyttäneistä kykenee tähän.
- Kaatumiset ovat yleisiä iäkkäässä väestössä. Lähes kolme neljästä kaatumisesta tapahtuu vähän liikkuville iäkkäille. Hyvän fyysisen toimintakyvyn ylläpitäminen ja erityisesti lihasvoimaa ja tasapainoa harjoittava liikunta vähentävät kaatumisriskiä.
- Liikkuminen mielekkäässä sosiaalisessa ympäristössä vähentää syrjäytymistä ja yksinäisyyttä. Liikkumisen ja toiminnan mahdollistaminen lisää itsemääräämisoikeuden toteutumista ja omatoimisuuden mahdollisuuksia.
- Palveluita ikäihmisille järjestävät lukuisat eri tahot. Hallintokuntien ja toimijoiden välinen yhteistyö kaipaa selkeyttämistä. Palvelut eivät nykyisellään parhaalla tavalla saavuta heterogeenistä kohderyhmäänsä, eivätkä kohtaa ikäihmisten erilaisia tarpeita.
- Erityisenä haasteena ikäihmisten kohderyhmässä ovat tiedon hajanaisuus ja viestinnälliset haasteet.



Toimenpide	Mittari	Aikataulu ja vastuutaho
<b>Toimenpide 45:</b> Toteutetaan innovaatioprojekti Bloomberg Philanthropies -säätiön ja Harvardin yliopiston kanssa ikäihmisten liikkumisesta.	<b>Innovaatioprojekti toteutettu</b>	<b>Milloin:</b> 2018–2019 <b>Kuka vastaa:</b> Kaupunginkanslia, kaikki toimialat
<b>Toimenpide 46:</b> Ikääntyneiden ja iäkkäiden arkiaktiivisuutta ja liikuntaa lisätään nykyistä kokonaisvaltaisemmalla otteella. Uudistusta valmistelee työryhmä, jossa on edustajat kaikilta kaupungin toimialoilta ja keskeisistä sidosryhmistä (tutkijat, järjestöt, asiantuntijalaitokset). Työryhmä työskentelee kiinteässä yhteistyössä vanhusneuvoston, vammaisneuvoston, rintamaveteraaniasian neuvottelukunnan, Stadin ikäohjelman, Liikkuvat-verkoston ja keskeisten kehittämishankkeiden, kuten Sutjakka Stadin ja Gero-metron kanssa.	<b>Työryhmän tulosraportit 2019–2021</b>	<b>Milloin:</b> 2018–2021 <b>Kuka vastaa:</b> Ikääntyneiden ja soveltavan liikunnan alatyöryhmä
<b>Toimenpide 47:</b> Ikääntyneiden ja iäkkäiden eriytyneet tarpeet, toiveet ja arkielämän haasteet tunnistaen luodaan toimiva ja aukoton palveluketju arkiaktiivisuuden edistämiseen ja toimintakyvyn tukemiseen. Palvelupolku huomioi kaupunkiympäristön ja olosuhteet, lähipalvelut, kuljetus- ja neuvonta- ja avustajapalvelut, apuvälineet ja vapaa-ajan toiminnan kokonaisuudessaan.	<b>Työryhmän tulosraportit 2019–2021</b>	<b>Milloin:</b> 2018–2021 <b>Kuka vastaa:</b> Ikääntyneiden ja soveltavan liikunnan alatyöryhmä, kaikki toimialat, järjestöt, asiantuntijalaitokset
<b>Toimenpide 48:</b> Roolit ja vastuut ikääntyneiden ja iäkkäiden liikuntapalveluiden tuottamisessa selkeytetään kaupunkitoimijoiden, kumppaneiden ja sidosryhmien välillä.	<b>Työryhmän tulosraportit 2019–2021</b>	<b>Milloin:</b> 2018–2021 <b>Kuka vastaa:</b> Ikääntyneiden ja soveltavan liikunnan alatyöryhmä, kaikki toimialat, järjestöt, asiantuntijalaitokset
<b>Toimenpide 49:</b> Laajennetaan liikkumissopimuksen käyttöä kotihoidossa siten, että vähintään 70 %:lle säännöllisen kotihoidon asiakkaista on tehty liikkumissopimus. Vuonna 2017 liikkumissopimus oli tehty 44 %:lle kotihoidon asiakkaista. Liikkumissopimuksen laskentatapaa selkiytetään syksyllä 2018.	<b>Liikkumissopimus tehty (%) säännöllisen kotihoidon asiakkaista</b>	<b>Milloin:</b> 2019 <b>Kuka vastaa:</b> Sosiaali- ja terveystoimiala
<b>Toimenpide 50:</b> Osallistutaan Voimaa vanhuuteen -hankkeeseen valituilla pohjoisen ja lännen alueilla vuonna 2018. Tehdään vuodeksi 2019 koko kaupunkia kattava suunnitelma hankkeen hyvien käytänteiden laajentamiseksi.	<b>Arvioidaan onko suunnitelma tehty ja toiminta on laajentunut</b>	<b>Milloin:</b> 2018–2019 <b>Kuka vastaa:</b> Sosiaali- ja terveystoimiala, kulttuuri ja vapaa-aika

## Tavoitealue 8:

# Liikkumista hyödynnetään nykyistä paremmin sairauksien ennaltaehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa. Toimenpiteitä kohdennetaan erityistä tukea tarvitseville kuntalaisryhmille.

### Miksi tärkeää?

- Vähäinen fyysinen aktiivisuus on useiden kroonisten sairauksien riskitekijä. Liikunta on positiivisesti vaikuttava osatekijä sairauksien ennaltaehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa.
- Kansallisesti liikuntaneuvonnan toteuttamisessa perusterveydenhuollossa on puutteita ja sen käytön terveydellisiä ja taloudellisia seurauksia tunnetaan puutteellisesti.
- Liikuntahoitojen vaikutuksia ovat kroonisesti sairaiden potilaiden fyysisen kunnon paraneminen, kipujen väheneminen erityisesti useissa tuki- ja liikuntaelinsairauksissa, sairauksien etenemisen hidastuminen erityisesti kardio-metabolistissa sairauksissa, masennuksen väheneminen, yleisen hyvinvoinnin paraneminen ja joissain sairauksissa eliniän piteneminen.
- Finterveys 2017 -tutkimuksen mukaan kansallisesti aikuisväestön lihavuus ja masennus yleistyvät, monet ovat vaarassa sairastua sydäntauteihin ja diabetekseen. Vaikka ylipainoisia nuoria on Helsingissä kaikilla kouluasteilla jonkin verran vähemmän verrattuna koko maahan, ylipainoisten nuorten osuus on kasvanut kaikilla kouluasteilla. Yli puolet Suomen aikuisista on ylipainoisia. Helsingissä arvioidaan olevan 60 000 lihavaa työikäistä.
- Toiminta- ja työkyvyn paraneminen on hidastunut. Helsingiläisten hyvinvointi ja terveys polarisoituvat. Sukupuolten ja koulutusryhmien väliset erot heijastuvat eroina jopa kuolleisuudessa ja elinajanodotteessa.
- Vamma, sairaus tai toimintakyvyn rajoite ovat yleisiä tunnistettuja vapaa-ajan liikunnan esteitä. Noin 15–20 % suomalaisesta väestöstä kuuluu soveltavan liikunnan piiriin Helsingissä se tarkoittaa noin 100 000–140 000 helsinkiläistä.

Toimenpide	Mittari	Aikataulu ja vastuutaho
<b>Toimenpide 51:</b> Sosiaali- ja terveystoimi järjestää kaupungin omalle henkilöstölle, asiakkaille, kokemusasiantuntijoille ja kaupungin yhteistyökumppaneita työpajoja, joissa haetaan uusia ratkaisuja arkiaktiivisuuden ja liikunnallisuuden edistämiseksi sosiaali- ja terveystoimissa.	<b>Työpajat on toteutettu ja niiden sisältöä hyödynnetty jatkovalmistelussa</b>	<b>Milloin:</b> 2018–2019 <b>Kuka vastaa:</b> Sosiaali- ja terveystoimiala



Toimenpide	Mittari	Aikataulu ja vastuutaho
<p><b>Toimenpide 52:</b> Sosiaali- ja terveystoimessa pilotoidaan ja otetaan käyttöön sähköiset Omaolo-palvelut vuonna 2019. Palvelu sisältää mm. hyvinvointitarkastuksen ja valmennuksen. Liikkumisvalmennusosion raportointia kehitetään vuonna 2019. Sotedigin kanssa varmistetaan Omaolon sähköisiin hyvinvointivalmennuksiin kuuluvan liikkumisvalmennusosion käytön raportointi niin, että saadaan tiedot liikuntavalmennuksen ottaneista ja sen mahdollisesta vaikutuksesta liikuntatottumuksen muutokseen. Omaolo Hyvinvointitarkastuksen ja valmennusohjelmien hyödyntämisessä huomioidaan erityisesti liikkuminen osana paljon palvelua tarvitsevien tuen mallia.</p>	<p><b>Tehdyt terveystarkastukset (Vuonna 2017: 1 769 sähköistä terveystarkastusta) ja liikuntavalmennuksen valinneiden määrä (2017: 142 henkilöä).</b></p>	<p><b>Milloin:</b> 2019 <b>Kuka vastaa:</b> Sosiaali- ja terveystoimiala</p>
<p><b>Toimenpide 53:</b> Aikuissosiaalityössä huomioidaan aiempaa vahvemmin liikkumiseen kannustaminen osana sosiaalista kuntoutusta, palvelutarpeen arviointia ja asiakassuunnitelmaa. Vuonna 2019 kehitetään ja otetaan käyttöön uusi toimintatapa liikkumisen puheeksiottamiseksi, tukemiseksi sekä asiakkaiden ohjaukseksi arkiaktiivisuutta edistäviin palveluihin, mm. matalan kynnyksen liikkumis- ja kulttuuripalveluihin.</p>	<p><b>Uusi toimintatapa on kehitetty ja otettu käyttöön. Sosiaali- ja terveystoimen toimijat ovat luoneet uudenlaisia kumppanuuksia liikunta- ja kulttuuripuolen toimijoiden kanssa.</b></p>	<p><b>Milloin:</b> 2019 <b>Kuka vastaa:</b> Sosiaali- ja terveystoimiala</p>
<p><b>Toimenpide 54:</b> Vahvistetaan liikkumisen näkökulmaa paljon palveluita tarvitsevien asiakkaiden interventioissa.</p>	<p><b>Selvitetään ja otetaan käyttöön mittari vuoden 2019 aikana.</b></p>	<p><b>Milloin:</b> 2019–2021 <b>Kuka vastaa:</b> Sosiaali- ja terveystoimiala</p>
<p><b>Toimenpide 55:</b> Kehitetään sairaalatoimintaan liittyvää potilaiden arkiliikkumiseen kannustamista osastoilla ja kotiutuksen yhteydessä.</p>	<p><b>Selvitetään ja otetaan käyttöön mittari vuoden 2019 aikana.</b></p>	<p><b>Milloin:</b> 2018–2019 <b>Kuka vastaa:</b> Sosiaali- ja terveystoimiala</p>
<p><b>Toimenpide 56:</b> Toimeenpannaan Sutjakka Stadi -ohjelmaa</p>	<p><b>mm. ylipainoisten 4-vuotiaiden %-osuus, Ylipainoisten oppilaiden osuus (%), Aikuisten lihavuus koulutusryhmittäin (%)</b></p>	<p><b>Milloin:</b> 2015–2020 <b>Kuka vastaa:</b> Sosiaali- ja terveystoimiala</p>
<p><b>Toimenpide 57:</b> Luodaan toimivat palvelupolku niiden henkilöiden arkiaktiivisuuden ja liikunnan edistämiseen, joilla on vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi vaikea osallistua. Tavoitteena on, että ympäristö ja olosuhteet, kuljetus- ja neuvonta- ja avustajapalvelut, apuvälineet ja vapaa-ajan toiminta tukevat aukottomasti kohderyhmän liikkeellelähtöä.</p>	<p><b>Työryhmän tulosraportit 2019–2021</b></p>	<p><b>Milloin:</b> 2018–2021 <b>Kuka vastaa:</b> Ikääntyneiden ja soveltavan liikunnan alatyöryhmä, kaikki toimialat, järjestöt, asiantuntijalaitokset</p>

# 5

## Seuranta ja mittaristot

Liikkumisohjelman tavoitteiden toteutumista seurataan kolmessa suunnassa.

Kaupungin johtoryhmä seuraa ohjelmaa kolmen strategisen mittarin suunnassa, jotka ovat:

- Helsingiläisten liikkumisen ja paikallaanolon %-osuudet valveillaoloajasta (liikemitattu tieto ikäryhmittäin ja sukupuolittain)
- Lasten fyysinen toimintakyky (Move! -mittaukset 5.- ja 8.-luokkalaisille sukupuolittain)
- Vapaa-ajan liikuntaa harrastavien %-osuus (ikäryhmittäin ja sukupuolittain)

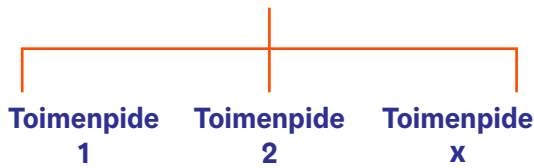
Liikkumisohjelman johto- ja projektiryhmä seuraavat ohjelman osatavoitteiden ja toimenpiteiden toteutumista ohjelmaan kirjattujen mittareiden suunnassa. Liikkumisohjelman seuranta edellyttää tutkimus- ja seuranta-aineistojen määrätietoista kehittämistä ja yhteistyötä tutkijoiden ja kaupunkitoimijoiden kanssa.

Ohjelman toteutumista, vaikutuksia ja vaikuttavuutta voidaan arvioida lyhyellä ja pidemmällä aikajänteellä. Toimenpiteet on toistaiseksi suunniteltu tuleville kolmelle vuodelle muistaen kuitenkin, että ohjelma kehittyy ja päivittyy sitä toimeenpantaessa. Pysyvämpiä muutoksia helsinkiläisten liikkumiskäyttäytymisessä on realistista arvioida saavutettavan noin viiden vuoden sisällä toimenpiteiden käynnistymisestä. Ohjelmassa on mahdollisuus luoda uudenlaista näkökulmaa myös liikkumisen pidemmän aikavälin vaikuttavuuden arviointiin mm. terveydentilaa, työ- ja toimintakykyisyyttä, oppimistuloksia sekä sosiaalista ja psyykkistä hyvinvointia koskien (ks. kuvio 3).

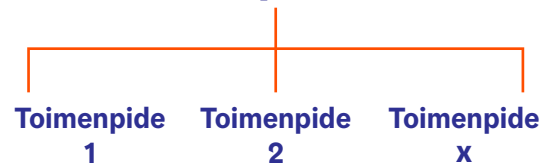


## Toimenpiteiden aikajänne 1–3 v.

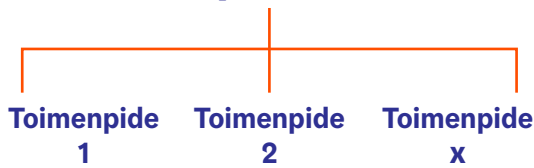
### Tietoisuus



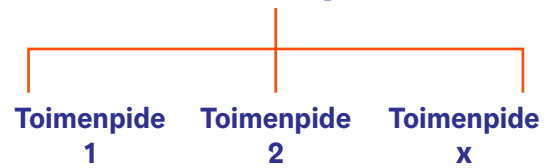
### Uusi tapa tehdä



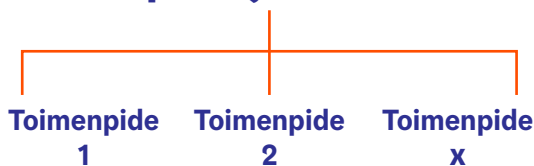
### Ympäristöt



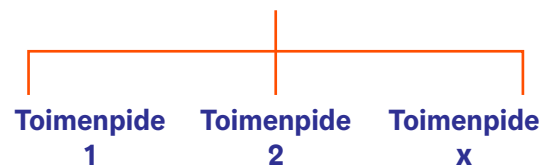
### Pienet lapset



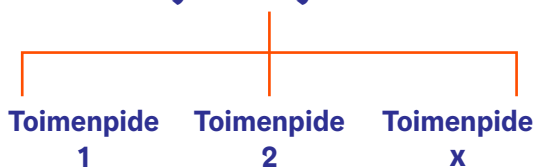
### Lapset ja nuoret



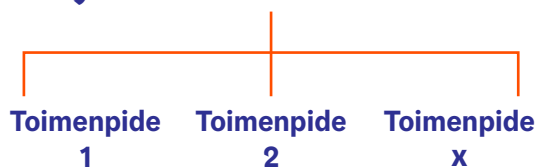
### Henkilöstö



### Ikääntyneet ja iäkkäät



### Erityistä tukea tarvitsevat



## Aikajänne n. 5 v.

- Liikkumisen %-osuus valveillaoloajasta kasvaa.
- Paikallaanolon %-osuus valveillaoloajasta pienenee.
- Vapaa-ajan liikuntaa harrastavien osuus (%) kasvaa.

## Aikajänne yli 10 v.

- Koettu elämänlaatu
- Koettu työkyky
- Sairauspoissaolot
- Sosiaalinen hyvinvointi
- Liikenteen päästöt
- Oppiminen
- Fyysinen toimintakyky
- Ylipainoisuus, lihavuus
- Koettu terveys
- Elintapasairaudet

# 6

## Tausta-aineistot ja perustelut

### 6.1 Kaupunkistrategian kirjaukset

Kaupunkistrategian mukaisesti Helsinki luo kaupunkiin terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen yhteistyörakenteet ja nostaa liikkumisen lisäämisen, liikkumishjelman, terveyden ja hyvinvoinnin edistämisenä pilottihankkeeksi. Kaupunkistrategian kirjaukset osoittavat, että kysymyksessä ei ole vapaa-ajan liikunnan ohjelma, vaan pikemminkin liikkumisen palauttaminen luontaiseksi osaksi elämää, arjen käytäntöjä ja elämäntottumuksia. Kaupunkistrategian mukaisesti:

- Liikkumista edistetään yhä laaja-alaisemmin kaupungin tuottamilla palveluilla sekä yhteistyössä eri kansalaisjärjestöjen, yhteisöjen, liikuntaseurojen, yritysten sekä asukkaiden kanssa.
- Liikkuminen ja sen aloittaminen tehdään houkuttelevaksi ja helpoksi. Kaupunkilaisten liikkeelle innostamiseksi käynnistetään markkinointiviestintäkampanja.
- Kaupunkiympäristöä sekä liikunta- ja kulttuuritarjontaa kehitetään liikkumiseen ja arkiaktiivisuuteen kannustavaksi tasapuolisesti eri kaupunginosissa. Kaupunkia suunnitellaan ja rakennetaan tavalla, joka ottaa erilaiset käyttäjät huomioon.
- Väestöryhmien erot tunnistetaan ja palveluja kohdennetaan erityistä tukea tarvitseville ja korkean riskin kohderyhmille.
- Lapsia ja nuoria liikutetaan yhä enemmän kiinteänä osana heidän arkeaan varhaiskasvatuksessa ja kouluissa.
- Helsinki houkuttelee aktiivisesti myös ikäihmisiä liikkeelle, niin liikunnan kuin kulttuurin pariin.

Kaupunkistrategia kokonaisuudessaan sisältää lukuisia merkittäviä tavoitealueita, kuten terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen, oppimisen vahvistaminen, syrjäytymisen ehkäisy, taloudellisen, sosiaalisen ja ekologisen kestävyuden edistäminen sekä elinvoimaisuuden vahvistaminen, jotka tukevat vahvasti myös liikkumisen edistämistä (ks. kuvio 4).<sup>29</sup>

Liikkumishjelman valmistelusta päätettiin kaupungin johtoryhmän kokouksessa 27.11.2017. Tämän jälkeen ohjelman valmistelua, suunnittelua ja seurantaa varten koottiin projekti- ja johtoryhmä.

Ohjelman projektisuunnitelma on valmisteltu huomioiden olemassa oleva tietoperusta helsinkiläisten liikkumisen tilasta, terveydestä ja hyvinvoinnista. Liikunnallista elämäntapaa ja vastaavasti liikkumisen esteitä on analysoitu tutkimusten ja palveluissa kerätyn asiakastiedon sekä kansainvälisten esimerkkien avulla.

Valmistelun keskeisenä lähtökohtana oli tunnistaa kaupungin nykyinen perustoiminta, palvelut, olosuhteet ja kehitystoiminta riittävällä tarkkuudella. Kansallisia ja kansainvälisiä esimerkkejä liikkumisen edistämisestä ja istumisen vähentämisestä on hyödynnetty toimenpiteitä laadittaessa.

<sup>29</sup> WHO (2014); Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, (2016); UKK-instituutti: Liikunnan terveysvaikutukset; Vasankari, T. & Kolu, P. (toim.) (2018); Liikenne- ja viestintäministeriö (2018); Opetushallitus (2018) Työ- ja elinkeinoministeriö (2014).

# Kaupunkistrategian liikkumista tukevia kirjauksia

- Helsinki luo kaupunkiin terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen yhteistyörakenteet.
- Laaditaan merellinen strategia helsinkiläisten virkistysmahdollisuuksien edistämiseksi.
- Sosioekonomisia ja alueellisia terveys- ja hyvinvointieroja kavennetaan.
- Helsinki luo aktiivisesti kumppanuuksia kansalaisjärjestöjen ja kaikkien kaupungin kehittämistä ja elävöittämisestä kiinnostuneiden kanssa.
- Jokaisella lapsella ja nuorella on harrastus.
- Jokaisella helsinkiläisellä – niin nuorella, ikääntyneellä kuin toimintarajoitteisella – on mahdollisuus elää kokemusrikasta ja laadukasta elämää.
- Helsinki käynnistää laajan ja kokonaisvaltaisen hankkeen yhdessä kumppaneiden kanssa systeemisten ratkaisujen löytämiseksi nuorten syrjäytymishaasteeseen.
- Baanan ja Töölönlahden alueesta tehdään tasokas ja kansainvälisesti tunnettu kulttuurin ja vapaa-ajan keskittymä.
- Kestävien liikennemuotojen kulku muoto-osuutta kasvatetaan.
- Helsingissä lapsilla ja nuorilla on turvalliset ja terveelliset oppimisympäristöt.

**Näyttö toimenpiteiden  
vaikuttavuudesta**

**Kansainvälinen  
ja kansallinen  
benchmarking**

**Kaupunki-  
strategian  
tavoitteet**

# **Analyysi**

**Helsinkiläisten  
liikuntatottumukset**

**Kaupungin  
perustehtävät ja  
käynnissä oleva  
kehittämis-  
toiminta**

**Liikkuminen  
elämänkulun  
eri vaiheissa**

## 6.2 Kuinka paljon ja miten helsinkiläiset liikkuvat?

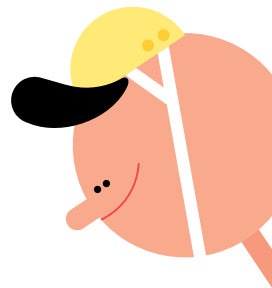
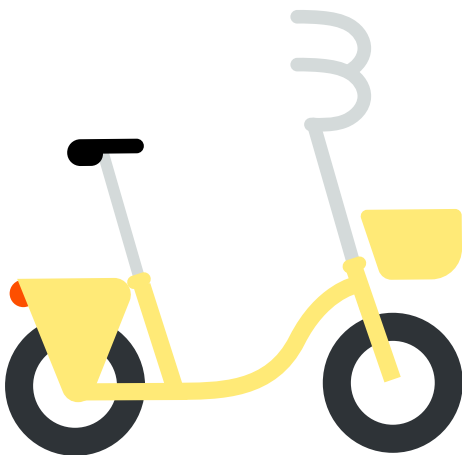
Väestön ja helsinkiläisten liikunta- ja liikkumiskäyttäytymistä tutkitaan monin eri tavoin mm. liikkumismuotojen, määrän, keston, useuden ja kuormittavuuden näkökulmista. Viime vuosina tutkimustieto on olennaisella tavalla syventynyt. Vielä kymmenen vuotta sitten väestön liikunta-aktiivisuutta tutkittiin pitkälti kyselytutkimuksilla. Kyselyiden näkökulma on pääsääntöisesti keskittynyt vapaa-ajan liikuntaharrastuksen ja kuntoliikunnan selvittämiseen.

Viime vuosina tutkimusten näkökulma on kuitenkin laajentunut vapaa-ajan liikunnasta fyysiseen kokonaisaktiivisuuteen, kuten myös istumisen ja paikallaolon määrään. Samanlaisesti kyselyitä on vähitellen korvattu objektiivisilla liikemittareilla, joiden tulokset ovat liikkumisen määrän osalta merkittävästi alhaisempia kuin vastaavasti kyselytutkimuksissa. Kyselytutkimuksiin vastaavilla on taipumus ns. yliparantoida liikkumistaan, eli he antavat itsestään aktiivisemman ja elintavoiltaan terveemmän kuvan kuin mikä tilanne todellisuudessa on.<sup>30</sup>

### Yleisimmin käytetyt käsitteet

- **Paikallaanolo** tarkoittaa istumisen lisäksi muuta valvellaolotoimintaa (makuulla ja seisominen), jonka energiankulutus on vähäinen.
- **Liikkuminen** on mitä tahansa lihasvoimalla tuotettua liikettä, joka ylittää energiankulutuksen levossa. Se luokitellaan rasittavuutensa perusteella kevyeksi, reippaksi tai rasittavaksi liikkumiseksi.
- **Liikunta** tarkoittaa sellaista fyysistä aktiivisuutta, jota toteutetaan tiettyjen syiden tai vaikutusten takia ja yleensä harrastuksena.<sup>31</sup> Liikunnalla pyritään ennalta asetettuihin tavoitteisiin ja niitä palveleviin liikesuorituksiin sekä toiminnasta saataviin elämyksiin.
- **Suosituksen mukaan liikkuminen, terveyden ja hyvinvoinnin kannalta riittävästi liikkuminen:** Eri ikäryhmiin sovelletaan suosituksia, joissa määritellään minimitaso liikunnan intensiteetille, määrälle ja kestolle, joista koituu terveys- ja hyvinvointivaikutuksia. Voimassa olevat eri ikä- ja väestöryhmien liikuntasuositukset perustuvat pitkälti reippaaseen ja rasittavaan liikuntaan.<sup>32</sup> Terveysvaikutuksia on kuitenkin alettu tunnistaa syntyvän jo kevyestä ja lyhytaikaisesta liikkumisesta erityisesti niillä henkilöillä, joiden reippaan ja rasittavan liikunnan määrä on vähäinen.<sup>33</sup>

Ohessa kuvataan ikäryhmäkohtaisesti keskeistä tietoa helsinkiläisten liikkumisesta. Tutkimusmenetelmällisistä eroista johtuen tulokset eivät ole kaikilta osin suoraan vertailtavissa ikäryhmien sisällä tai välillä. Kaikkien väestötasoisten tutkimusten tuloksia ei myöskään voida tarkastella Helsingin tasolla. Mikäli Helsinki-kohtaisia tuloksia ei ole saatavilla, tulokset on kerrottu valtakunnallisella tasolla.



<sup>30</sup> Husu Pauliina ym. (2010). Suomalaisen fyysisen aktiivisuus ja kunto. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu 2011:15.

<sup>31</sup> Liikunta. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecim ja Käypä hoito -johtoryhmän asettama työryhmä.

<sup>32</sup> Suni, Jaana ym. Liikunta on osa liikkumista – paikallaolon määrittämää täsmennetään parhaillaan. Liikunta ja tiede 51, 6/2014.

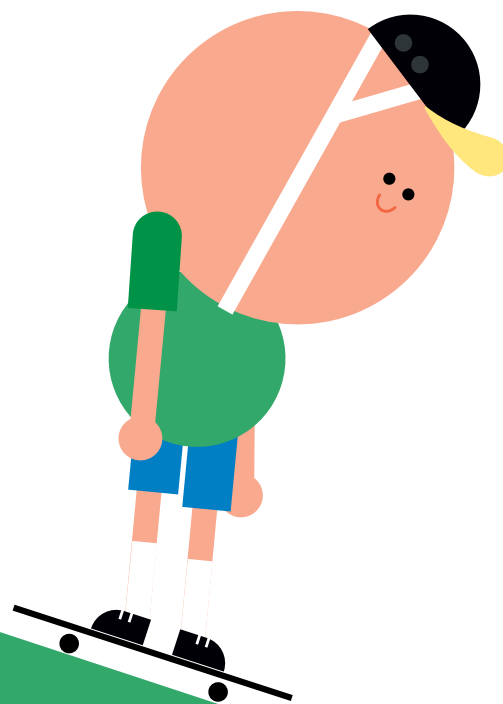
<sup>33</sup> 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee. 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services, 2018.

## 6.2.1 Alle kouluikäiset lapset

Pienten, alle kouluikäisten, lasten liikkumisen seurantaan ei tällä hetkellä ole kansallista seurantatutkimusta. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) on käynnistänyt Lasten terveys, hyvinvointi ja palvelut (LTH) -tutkimuksen, joka tuottaa jatkossa seurantatietoa pienten lasten ja perheiden terveydestä, hyvinvoinnista, palveluiden käytöstä ja palvelukokemuksista. Kyselytutkimus toteutetaan joka toinen vuosi ja se kohdistuu vuorotellen 3–4 kuukauden ikäisiin vauvoihin ja 4-vuotiaisiin lapsiin perheineen. Ohessa kuvattu tieto perustuu yksittäisiin tutkimushankkeisiin ja niistä saatuihin tuloksiin. Uusien tarkentuneiden mittausmenetelmien myötä mielikuva pienten lasten ”jatkuva ja ainaisesta liikkeestä ja leikistä” on osoitautumassa ainakin osin virheelliseksi.

- Leikki on luonnollinen osa lapsen jokapäiväistä elämää. Leikin avulla lapsi oppii muun muassa hahmottamaan omaa kehoa, käyttämään motorisia taitoja sekä kehittämään vuorovaikutustaitoja.
- Kolmen vuoden ikä on osoittautunut merkittäväksi ikäkauteksi, jolloin liikunnallinen elämäntapa alkaa urautua.
- Yleinen havainto ”pienet lapset ovat aina liikkeessä” ei näytä pitävän paikkaansa objektiivisten liikemittausten perusteella. Monenkaan lapsen päivittäinen fyysinen aktiivisuus täytää liikuntasuosituksen mukaista tavoitemäärää. Pojat ovat keskimäärin fyysisesti aktiivisempia kuin tytöt. Myös sukupuolten väliset erot kasvavat iän myötä.
- Erityistä tukea tarvitsevat lapset liikkuvat keskimäärin muita vähemmän.
- Lasten varhaiskasvatuksessa viettämästä ajasta huomattava osa on fyysisesti erittäin kevyttä.
- Ohjattu liikuntaharrastus aloitetaan aiempaa nuorempana. Pääkaupunkiseudulla asuvat lapset harrastavat ja osallistuvat ohjattuun liikuntaan enemmän kuin ikätoverinsa muualla maassa.

- Hieman yli puolet lapsista ulkoilee vielä päiväkotipäivän jälkeen. Noin joka kymmenes lapsista ei pääse iltaisin ulos leikkimään.
- Kansainväliset tutkimustulokset antavat viitteitä siitä, että motorisesti heikkojen lasten osuus on kasvanut viimeisen 30 vuoden aikana. Pääkaupunkiseudulla pienten lasten motoriset taidot ovat heikkomat kuin Keski- tai Pohjois-Suomessa. Etenkin palloilu oli monelle vaikeaa. Motoristen perustaitojen on todettu olevan yhteydessä paitsi lisääntyneeseen fyysiseen aktiivisuuteen, myös lapsen kognitiiviseen toimintakykyyn, muun muassa lasku- ja lukutaitoon, päättelykykyyn sekä koulumenestykseen.
- Kolmevuotiaiden lasten fyysisen aktiivisuuden määrässä on vain hyvin pieniä eroja arkipäivien ja viikonloppujen välillä, mutta mitä vanhemmiksi lapset tulevat, sitä selkeämmiksi erot käyvät. Viikonloppuisin lasten aktiivisuus vähenee.
- Perheiden, vanhempien ja huoltajien merkitys, esimerkiksi ja liikkumiseen kannustaminen ovat ratkaisevan tärkeitä pienten lasten liikkumisen edistämiseksi.



<sup>34</sup> Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille (2016); Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset; LIKES-tutkimuskeskus Lasten ja nuorten liikunnan tulokortti 2016 ja 2018.; Soini A. (ym). Kolmivuotiaiden päiväkotilasten mitattu fyysinen aktiivisuus. (2012); Sääkslahti, A. (2016). Taitavat tenavat -tutkimuksen tulokset 2016; Uutinen: <https://yle.fi/uutiset/3-10056026>.



## Arki- ja hyötyliikkuminen

**10%**

päivähoitopäivästä reipasta liikkumista.

**60%**

päivähoitopäivästä fyysisesti passiivista toimintaa.

**57%**

päiväkoti-ikäisistä kuljetetaan päiväkotiin autolla.

## Vapaa-ajan liikunta

**Yli 50%**

osallistuu jonkinlaiseen ohjattuun liikuntaan. Pääkaupunkiseudulla osallistuminen yleisempää.

**Yli 50%**

ulkoilee päivähoitopäivän jälkeen.

**40%**

osallistuu ohjattuun toimintaan viikoittain.

## Liikkuminen/paikallaanolo

Lapset liikkuvat keskimäärin

**1–2 h/pv**

Tästä noin 1 h reipasta liikuntaa. Pääosa ajasta matalatehoista liikkumista, istumista ja kävelyä.

**10–20%**

alle kouluikäisistä lapsista liikkuu suositusten mukaisesti.

Alle kouluikäisen lapsen tulisi liikkua vähintään kolme tuntia päivässä (kevyt liikkuminen, ja reipas ulkoilu sekä erittäin vauhdikas fyysinen aktiivisuus). Yli tunnin pituisia istumajaksoja tulisi välttää ja lyhyitäkin paikallaoloja tauottaa.

## 6.2.2 Peruskouluikäiset 7–15-vuotiaat

Peruskoululaisten liikuntakäyttötymistä seurataan ja tutkitaan ikäryhmistä kattavimmin ja systemaattisimmin sekä kyselytutkimuksilla (Kouluterveyskysely, Lasten ja nuorten liikuntakäyttötyminen Suomessa LIITU, WHO-Koululaistutkimus ja Nuorten vapaa-aikatutkimus), kuten myös objektiivisilla liikemittauksilla (LIITU-tutkimus 2016 ja 2018).

Valtakunnan tason tulokset osoittavat, että lapset ja nuoret viettivät yli puolet valvellaoloajastaan paikallaan istuen tai makuulla. Kymmenesosa ajasta kului reippaaseen tai rasittavaan liikkumiseen. Helsinki-kohtaisia liikemittauksia on kerätty ensimmäistä kertaa keväällä ja alkusyksystä 2018 LIITU-tutkimuksen yhteydessä.

- Helsinkiläislasten liikkuminen vähenee ja istuminen vastaavasti lisääntyy iän myötä. Alaluokkalaista 45 % liikkuu vähintään tunnin päivässä ja yläluokkalaisista enää 21 %. Pojat harrastavat liikuntaa tyttöjä aktiivisemmin kaikilla kouluasteilla. Reipas ja rasittava liikkuminen on vanhemmissa ikäryhmissä selvästi vähäisempää kuin nuoremmissä ryhmissä. Alakoulusta yläkouluun siirtymisen myötä koulutyön vaatimukset kasvavat, sosiaalisten verkostot voivat muuttua, mahdollisen liikuntaharrastuksen vaatimukset kasvavat ja kiinnostuksen kohteet elämässä muuttuvat luonnostaan.
- Positiivista on, että vähiten liikkuvien osuus on vähentynyt Helsingissä viime vuosien aikana. Hengästyttävää liikuntaa vapaa-ajallaan korkeintaan tunnin viikossa harrastavien osuus on laskenut eniten peruskoulun yläluokkalaisilla, joista vähän liikkuvien osuus on nyt 22 %.
- Koko maahan verrattuna helsinkiläisten lasten ja nuorten liikkuminen on enemmän polarisoitunut – päivittäin liikkuvia on enemmän, mutta samoin harvoin liikkuvia.
- Koulupäivän aikainen liikkuminen on erityisen tärkeässä asemassa vähiten liikkuvien lasten osalta.
- Pojat liikkuvat reippaasti ja rasittavasti enemmän kuin tytöt. Tytöt puolestaan liikkuvat kevyesti, seisoivat ja tauottivat istumistaan jonkin verran poikia enemmän.
- Suomessa liikunta- ja urheiluseurat tavoittavat lähes yhdeksän kymmenestä 9–15-vuotiaasta lapsesta ja nuoresta ja lähes kaksi kolmasosaa osallistuu toimintaan parhailaan. Taloustutkimuksen selvityksen mukaan kaksi kolmasosaa helsinkiläisistä 6–14-vuotiaista lapsista harrastaa liikuntaa seurassa, kun taas 15–17-vuotiaista nuorista

seurassa liikkuu kaksi viidesosaa. Urheiluseuraharrastus aloitetaan entistä nuorempana ja yhteen lajiin keskittymisen ja kilpaileminen luonnehtivat toimintaan osallistumista.

- Lapset ja nuoret kokevat itsensä pääosin päteviksi liikkujiksi. Erot fyysisessä toimintakyvyssä ja motorisissa perustaidoissa ovat kuitenkin suuria. Motoriset perustaidot ja kyvykkyyden kokemus ovat keskeinen liikuntakäyttötymistä selittävä tekijä.
- Vanhempien ja kavereiden liikunnallisella tuella on yhteys lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuteen.
- Perheen varakkuuden ja vanhempien sosioekonomisen aseman yhteys lasten liikunta-aktiivisuuteen on Suomessa hyvin vahva.
- Koulumatkat kuljetaan pääsääntöisesti kävellen tai pyörällä, mutta talvella osuudet laskevat.
- Toimintarajoitteita kokevien lasten ja nuorten joukossa pojat ovat liikunnallisesti aktiivisempia kuin tytöt.
- Ylipainoisten nuorten osuus on kasvanut Helsingissä kaikilla kouluasteilla. Verrattuna koko maahan osuus on Helsingissä kuitenkin jonkun verran alhaisempi. Peruskoululaisista 8.- ja 9.-luokkalaisista tytöistä 12 prosenttia ja pojista 18 on ylipainoisia.



<sup>35</sup> Kokko, S. & Hämylä R. Lasten ja nuorten liikuntakäyttötyminen Suomessa 2016.; Högnabba, S. ja Ranto, S. (2017); LIKES-tutkimuskeskus Lasten ja nuorten liikunnan tuloskortti 2016 ja 2018; Merikivi, Jani (ym.) (2016).; Myllyniemi, Sami ym. (2013)

# Arki- ja hyötyliikkuminen

**n. 70%**

peruskoululaisista kulkee kouluun jalan tai pyörällä.

**Alle 18-vuotiaat**

liikkuvat henkilöautolla matkustajina enemmän kuin yksikään henkilöryhmä.

Välituntien ulkona viettäminen: alakouluikäisistä

**lähes 100%**

yläkouluikäisistä

**alle 50%**

Koulupäivästä suurin osa ollaan paikallaan: yläkoululaiset jopa

**46 minuuttia**

jokaista tuntia kohti.

## Vapaa-ajan liikunta

**n. 60%**

peruskouluikäisistä liikkuu liikunta- ja urheiluseuroissa.

**n. 39%**

8.- ja 9.-luokkalaisista harrastaa lähes päivittäin omatoimista liikkumista.

**40%**

9–15-vuotiaista lapsista osallistuu liikunta-alan yritysten järjestämään toimintaan ja

**23%**

koulujen kerhotoimintaan viikoittain

## Liikkuminen/paikallaanolo

**50%**

valveillaoloajasta makuulla tai istuen.

**10%**

reipasta tai rasittavaa liikettä.

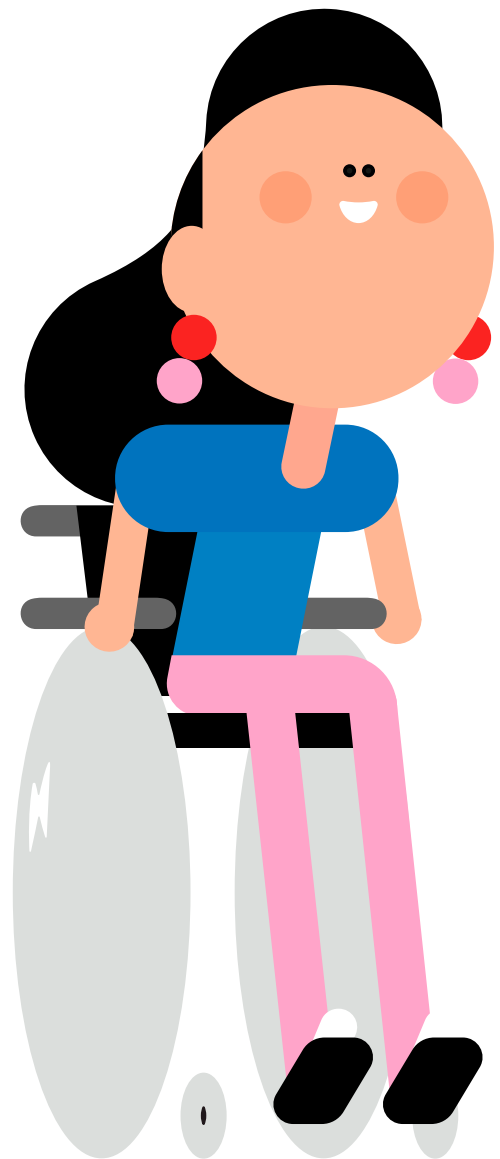
**Kolmannes peruskoululaisista liikkuu suositusten mukaisesti. Eniten liikkuvat 9-vuotiaat pojat (46%) ja vähiten 15-vuotiaat tytöt (13%). Lähes jokainen ylittää ruutuaikasuosituksen.**

7–18-vuotiaan lapsen ja nuoren tulisi liikkua vähintään 1–2 tuntia päivässä monipuolisesti ikään sopivalla tavalla. Yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulee välttää. Ruutuaikaa viihdemedian ääressä saa olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä.

## 6.2.3 Toisen asteen opiskelijat

Peruskoulun jälkeen liikkumisaktiivisuuteen liittyviä tietoja kerätään osana toisen asteen koulutusta (lukio tai ammatillinen koulutus) pääsääntöisesti Kouluterveyskyselyn yhteydessä. Objektivistista liikemittaustietoa liikkumisen ja paikallaanolon kokonaismäärästä on kerätty lähinnä yksittäisissä tutkimuksissa.

- Liikkumisen polarisaatio korostuu toisella asteella. Helsingissä on koko maata enemmän niitä nuoria, jotka eivät liiku ollenkaan. Ammattiin opiskelevista 15 prosenttia liikkuu jokainen viikonpäivä ainakin tunnin, 13 prosenttia ei yhtenkään päivänä.
- Liikkuva opiskelu -ohjelman yhteydessä kerätty aineisto osoittaa, että 22 prosenttia lukiolaisista liikkuu minimisuositusten mukaisesti eli vähintään tunnin päivässä. Kouluterveyskyselyn perusteella ammattikoululaisista 14,7 prosenttia ja lukiolaisista 13,6 prosenttia liikkuu tunnin päivässä.
- Vähiten liikkuvien osuus on pienentynyt Helsingissä viime vuosina. Tästä huolimatta korkeintaan tunnin viikossa hengästyttävää liikuntaa vapaa-ajallaan harrastavien osuus on edelleen lukiolaisilla 24 prosenttia ja ammatillisen koulutuksen opiskelijoilla jopa 41 prosenttia.
- Lukiolaisilla on runsaasti paikallaanoloa, keskimäärin 9 tuntia päivässä. 72 prosenttia lukiolaisista kokee liikunnan tukevan opiskeluaan. Yli 80 prosenttia lukiolaisista kokee hyvin mielekkäänä, että lukion olosuhteita kehitettäisiin liikkumista lisääviksi ja heillä olisi mahdollisuus käyttää liikuntatiloja opiskelupäivän aikana.
- Ammattiin opiskelevat raportoivat omaavansa vapaa-ajan liikuntaan vähemmän resursseja, esimerkiksi rahaa tai liikuntavälineitä. Heidän joukossaan havainnot liikunnan kielteisistä vaikutuksista muuhun elämään korostuvat enemmän kuin lukiolaisten.
- Kouluterveyskyselyn (2017) mukaan lukiolaisista pojista 16 prosenttia ja tytöistä 11 prosenttia oli ylipainoisia. Ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevista vastaavat lukemat olivat pojista 27 prosenttia ja tytöistä 20 prosenttia.



<sup>36</sup> Högnabba, S. ja Ranto, S. (2017); Siekkinen, Kirsti (2018); LIKES-tutkimuskeskus Lasten ja nuorten liikunnan tuloskortti 2018

## Arki- ja hyötyliikkuminen

**75%**

toisen asteen opiskelijoista kulkee opiskelumatkat jalan tai pyörällä.

Lukiolaisilla on keskimäärin

**1 tunti**

enemmän paikallaanoloa päivässä kuin yläkoululaisilla.

## Vapaa-ajan liikunta

**Lähes 50%**

lukiolaisista ja

**35%**

lukiolaisista ja

**31%**

ammattikoululaisista osallistuu ohjattuun vapaa-ajan liikuntaan kuukausittain.

**30%**

ammattikoululaisista harrastaa lähes päivittäin omatoimisesti vapaa-ajan liikuntaa.

## Liikkuminen/paikallaanolo

Lukiolaisilla on runsaasti paikallaanoloa, keskimäärin

**9 tuntia** päivässä.

Ammattikoululaisista

**14,7%**

ja lukiolaisista

**13,6%**

liikkuu tunnin päivässä.

# Noiin viidennes

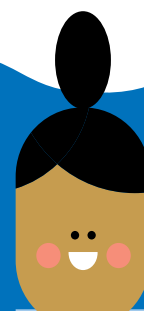
**toisen asteen opiskelijoista liikkuu suositusten mukaisesti.**

7–18-vuotiaan lapsen ja nuoren tulisi liikkua vähintään 1–2 tuntia päivässä monipuolisesti ikään sopivalla tavalla. Yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulee välttää. Ruutu-aikaa viihdemedian ääressä saa olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä.

## 6.2.4 Nuoret aikuiset (18–29-vuotiaat)

Nuorten aikuisten ikäryhmää koskevaa tutkimustietoa kerätään, mutta raportoidaan harvoin erikseen osana aikuisväestön terveys- ja hyvinvointiseurantoja. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksista on tutkittu pitkään YTHS:n kyselytutkimuksella.

- Korkeakouluopiskelijoista kolmannes liikkuu terveytensä kannalta riittävästi. Opiskelijoista neljänneksellä ei toteudu kumpikaan liikuntasuosituksen osa-alue (kestävyysliikunta tai lihaskunto/liikehallinta).
- Helsingissä nuorten (alle 30-vuotiaat) suosimia liikuntalajeja ovat juoksulenkkeily, jooga, pilates ja tanssi.
- Korkeakouluopiskelijat istuvat paljon. Mediaani istumisen tuntimäärille kyselytutkimuksen perusteella on lähes 11 tuntia (miehet 11 t, naiset 10,25 t). Vain 16 % opiskelijoista istui päivän aikana alle 8 tuntia. Miehistä 45 % ja naisista 34 % arvioi istuvansa yhteensä 12 tuntia tai yli. Ammattikorkeakouluopiskelijoilla runsas istuminen oli yleisempää kuin yliopisto-opiskelijolla.
- Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen (2016) mukaisesti puolet opiskelijoista hyötyliikkui vähintään puoli tuntia päivässä naiset miehiä yleisemmin (miehet 42 %, naiset 54 %). Hyötyliikunnaksi esimerkiksi matkat oppilaitokseen, harrastuksiin, töihin, asiointimatkat, koiran ulkoiluttaminen, siivoaminen ja puutarhatyöt. Yli tunnin päivässä harrastavia oli ammattikorkeakouluissa 17 % mutta yliopistoissa 12 %. Miehistä 13 % käytti hyötyliikuntaan vain alle neljännestunnin päivittäin. Erityisesti yliopistojen miesopiskelijoilla hyötyliikunta on vähentynyt neljän vuoden takaiseen tilanteeseen verrattuna.



## Arki- ja hyötyliikkuminen

### Puolet

opiskelijoista hyötyliikkuu (kulkeminen paikasta toiseen, koiran ulkoilutus, siivoaminen, puutarhatyöt) vähintään puoli tuntia päivässä.

Yli tunnin hyötyliikkuvien osuus on

**17%** ammattikorkeakoululaisista ja

**12%** yliopistossa opiskelevista.

## Vapaa-ajan liikunta

**60%**

korkeakoulu-opiskelijoista harrastaa vapaa-ajan kuntoliikuntaa ainakin kaksi kertaa viikossa.

**77%**

opiskelijoista harrastaa liikuntaa omatoimisesti yksin. Kuntoliikuntaa ei harrastanut lainkaan tai vain hyvin harvoin

**11%** opiskelijoista.

## Liikkuminen/paikallaanolo

Korkeakouluopiskelijat istuvat erittäin paljon, mediaanimäärä istumista on lähes

**11 tuntia** päivässä.

# Kolmannes

**korkeakouluopiskelijoista liikkuu suositusten mukaisesti.**

18–64-vuotiaiden tulisi liikkua vähintään 2 t 30 minuuttia reippaasta tai 1 t 15 minuuttia rasittavaa liikuntaa viikoittain. Lihaskuntoa ja liikehallintaa tulisi harjoittaa vähintään 2 kertaa viikossa.

## 6.2.5 Aikuisväestö (30–64-vuotiaat)

Aikuisväestön liikunta-aktiivisuutta seurataan pääsääntöisesti osana valtakunnallisia hyvinvointi- ja terveystutkimuksia, joissa liikkumiskäyttäytymistä seurataan yhtenä elintapana. Vuonna 2011 toteutettiin ensimmäistä kertaa valtakunnallinen, objektiiviseen liikemittaukseen perustuva tutkimus aikuisväestön fyysisestä kokonaisaktiivisuudesta (Terveys 2011).

- Aikuisväestö Helsingissä harrastaa yleisemmin säännöllistä kuntoliikuntaa kuin suomalaiset keskimäärin. Miehet harrastavat kuntoliikuntaa enemmän kuin naiset. Jos tarkastellaan liikkumista laajemmin, ei sukupuolien välillä ole eroa.
- Lähes kaikki (91 %) helsinkiläiset ilmoittavat liikkuvansa ainakin jollakin tavalla.
- Lenkkeily kävellen on yleisin liikunnan muoto. Myös pyöräily ja luonnossa liikkuminen sekä uinti, kuntosalilla käynti ja jumppa ovat suosittuja liikunnan muotoja.
- Valtakunnan tasolla työmatkaliikunta väheni erityisesti miehillä 70- ja 80-luvuilla, minkä jälkeen muutokset ovat olleet verrattain vähäisiä. Työmatkaliikunta on yleisempää naisilla ja pääkaupunkiseudulla asuvilla.
- Työnaikainen fyysinen kuormittavuus on vähentynyt tasaisesti 70-luvulta lähtien ja vähenee edelleen. Työaikansa viettää istuen useimmin nuorin ikäryhmä, 25–34 -vuotiaat. Työn fyysinen rasittavuus on suurinta vähiten koulutetuilla.

- Helsinkiläisistä naisista 26 prosenttia ja miehistä 31 prosenttia vastasi Taloustutkimuksen kyselyssä olevansa mukana liikunnan vapaaehtoistoiminnassa tai kansalais-toiminnassa. Liikuntaseurassa mukana kertoi olevansa 17 % kaikista aikuisista vastaajista. Terveytensä kannalta riittävästi liikkuvien osuus näyttää olevan selvästi keskimääräistä suurempi niiden joukossa, jotka harrastavat liikuntaa seuroissa, ja jotka käyttävät yksityisiä liikuntapalveluja. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) alueellinen terveys- ja hyvinvointitutkimus (ATH) esittää, että vähän yli 30 prosenttia helsinkiläisistä osallistuu aktiivisesti liikunta- ja urheiluseuratoimintaan.
- Väestön kokonaisaktiivisuus on vähentynyt merkittävästi. Valtaosan valvellaoloajastaan aikuiset viettävät istuen tai makuulla. Liikkumisesta suurin osa on kevyttä. Reippaan tai rasittavan liikkumisen osuus on aikuisväestöllä marginaalista. Helsinkiläisten kokonaisaktiivisuutta tutkitaan ensimmäistä kertaa objektiivisin mittausten menetelmin KunnonKartta-tutkimuksessa, jonka tulokset ovat saatavilla vuonna 2019.



<sup>38</sup> Liikennevirasto (2016); Keskinen V. ja Mäki N. (2017); Borodulin K., Jousilahti P. (2012); Aikuisten terveys-, hyvinvointi- ja palvelututkimus (ATH); Husu Pauliina (ym.) 2014; Husu, P. (2018)



## Arki- ja hyötyliikkuminen

Pääkaupunkiseudun asukkaiden työmatkat ovat maan lyhyimpiä.  
Työmatkoista

**19%**

ja työasiamatkoista

**8%**

tehdään jalan tai pyörällä. Työn aikainen fyysinen kuormitus on keskimäärin vähentynyt.

## Vapaa-ajan liikunta

**35%**

20–54-vuotiaista harrastaa kuntoliikuntaa useita tunteja viikossa.

Liikuntaa harrastamattomien osuus 20–64-vuotiaista vuonna 2016 oli miehillä

**25%**

ja naisilla

**21%**

## Liikkuminen/paikallaanolo

**60%**

aikuisväestön valveillaoloajasta on paikallaanoloa. Liikkumisesta suurin osa on kevyttä.

**1/10**

valveillaoloajasta reippasta tai rasittavaa liikuntaa.

# Noin joka viides

**aikuinen liikkuu suositusten mukaisesti.**

18–64-vuotiaiden tulisi liikkua vähintään 2 t 30 minuuttia reippaasta tai 1 t 15 minuuttia rasittavaa liikuntaa viikoittain. Lihaskuntoa ja liikehallintaa tulisi harjoittaa vähintään 2 kertaa viikossa.

## 6.2.6 Ikääntyneet (65 vuotta täyttäneet)

Ikääntyneellä tarkoitetaan vanhuuseläkkeeseen oikeuttavassa iässä olevaa henkilöä. Iäkkäällä tarkoitetaan ”henkilöä, jonka fyysinen, kognitiivinen, psyykinen tai sosiaalinen toimintakyky on heikentynyt korkean iän myötä alkaneiden, lisääntyneiden tai pahentuneiden sairauksien tai vammojen vuoksi taikka korkeaan ikään liittyvän rappeutumisen johdosta” (Vanhuspalvelulaki 980/2012, 3 §). Ikääntyneiden ja iäkkäiden liikunnan ja liikkumisen määrästä, intensiteetistä tai liikkumisen tavoista ei ole kattavasti kertyvää valtakunnallista seurantatietoa.

- Ikääntyneiden kohderyhmä muodostaa liikkumisen ja liikunnan näkökulmasta heterogeenisen kohderyhmän. Yksilöiden välinen vaihtelu fyysisessä aktiivisuudessa on paljon suurempaa kuin nuoremmissa ikäryhmissä.
- Valtaosa ikääntyneistä elää hyvää vanhuutta tyytyväisenä elämäänsä. Ikääntyneiden kohderyhmä on aiempia sukupolvia terveempi, koulutetumpi, vauraampi ja aktiivisempi. Päivittäistä toiminnoista ilman apua selviää noin 85 prosenttia 55–74-vuotiaista ja noin 67 prosenttia vähintään 75 vuotta täyttäneistä.
- Hyvinvointierot ovat kuitenkin suuret. 63 vuotta täyttäneistä helsinkiläisistä hiukan yli puolet (53 %) koki terveytensä olevan keskitasoinen tai sitä huonompi vuonna 2013 (koko maa 56 %).
- Iän myötä monet elimistön toiminnot vähitellen heikkenevät ja huonon terveyden kokemukset yleistyvät. Naisilla toimintakyvyn puutteet ovat jonkin verran yleisempiä kuin miehillä ja yleistyvät naisilla jyrkemmin kuin miehillä.
- Liikuntasuosituksen mukainen liikkuminen toteutuu huonosti ikäihmisillä. ATH-tutkimuksessa yli 75-vuotiailta kerätyn kyselytiedon (N=6 625) mukaan kestävyysliikuntasuosituksen toteutti 11,5 prosenttia ja koko suosituksen kattaen myös lihasvoima- ja tasapainoharjoittelun vain 2,5 prosenttia vastaajista.
- Noin 84 % 55–74-vuotiaista kykenee kävelemään puoli kilometriä levähtämättä, kun vastaavasti vain hieman yli puolet 75 vuotta täyttäneistä kykenee tähän.

- Kaatumiset ovat yleisiä iäkkäässä väestössä ja heikkokuntoisimmista joka toinen kaatuu vuosittain. Turvallinen ympäristö ja kaatumisten ehkäisy sekä toimintakyvyn ylläpitäminen vahvistavat edellytyksiä selviytyä jokapäiväisistä askareista.
- THL:n aikuisten terveys-, hyvinvointi- ja palvelututkimuksen mukaan noin joka kymmenes helsinkiläinen tuntee itsensä yksinäiseksi.



<sup>39</sup> Aikuisten terveys-, hyvinvointi- ja palvelututkimus (ATH); UKK-instituutti. Ikääntyminen ja liikunta; Ikääntyneet Helsingissä. Luettavissa internetissä: <http://ikaantyneethelsingissa.fi/etusivu>.

## Arki- ja hyötyliikkuminen

Ei kattavaa tietoa ikäihmisten arkikäytännöistä.

### Vapaa-ajan liikunta

# 16,8%

55–74-vuotiaista harrastaa kuntoliikuntaa useita tunteja viikossa.

### Liikkuminen/paikallaanolo

# 7,4 h

istumista tai makuulla oloa/pvä (70–84-vuotaat).

Kevyttä liikkumista

# 2,7 h

päivässä ja reipasta liikuntaa noin

# 40 min/päivä

# Vain muutama prosentti

ikäntyneistä liikkuu sekä kestävyys- että lihaskunto-suositusten mukaisesti. Erytisesti voima- ja tasapaino-harjoittelu on liian vähäistä.

Yli 65-vuotiaiden tulisi liikkua vähintään 2 t 30 minuuttia reippaasta tai 1 t 15 minuuttia rasittavaa liikuntaa viikoittain. Lihaskunnon ja notkeuden säilyttämistä sekä tasapainon kehittämistä tulisi tehdä 2–3 kertaa viikossa.

## 6.3 Väestöryhmäkohtaisia havaintoja

- Helsingiläisten hyvinvoinnissa ja terveydessä<sup>40</sup> on havaittavissa sukupuolten ja koulutusryhmien välisiä selkeitä eroja, jotka heijastuvat eroina jopa kuolleisuudessa ja elinajanodotteessa. Vähemmän koulutettujen ja työntekijäasemassa olevien kuolleisuus on huomattavasti suurempi Helsingissä kuin vastaavilla ryhmillä muualla maassa.
- Yksinhuoltajaperheiden määrä on Helsingissä suuri. Yksinhuoltajaperheissä haastetta aiheuttaa ongelmien kasautuminen (köyhyys, tukiverkoston puute, vanhemman uupumus, maahanmuuttajataustaisuus).
- Väestöryhmien ohella terveys- ja hyvinvointierot näkyvät myös asuinalueiden välisinä eroina. Esimerkiksi korkea työttömyys sekä matala tulotaso ja koulutustaso paikantuvat Helsingissä usein samoille alueille.
- Vapaa-ajan liikunnan, työmatka- ja kuntoliikunnan harrastaminen vaihtelee Suomessa voimakkaasti erityisesti sosioekonomisen aseman mukaan. Vapaa-ajan liikunnan suuria eroja selittävät lisäksi ikä, sukupuoli, siviilisäät, asuinpaikka ja etninen tausta. Syyt harrastamattomuuteen voivat liittyä myös yksilöllisiin tekijöihin, kokemuksiin ja arvoihin. Ajan puute, saamattomuus, kokemus liikuntataitojen riittämättömyydestä, vamma, sairaus tai toimintakyvyn rajoite ovat yleisesti tunnettuja syitä olla aloittamatta tai lopettaa liikuntaharrastus. Osa ihmisistä kokee, että heillä ei ole liikuntatarjonnan puutteen, harrastamisen korkeiden kustannusten tai liiallisen kilpailullisuuden vuoksi mahdollisuuksia harrastaa liikuntaa.
- Pojat liikkuvat enemmän ja intensiivisemmin kuin tytöt. Ero on havaittavissa jo varhaiskasvatuksikäisillä, on suurimmillaan alakoulussa ja pienenee nuoruudessa. Miehillä kertyy enemmän reipasta tai rasittavaa liikuntaa kuin naisille, kun taas naisille kertyy enemmän kevyttä liikuntaa.
- Maahanmuuttajataustaiset nuoret liikkuvat huomattavasti vähemmän ja harvemmin kuin suomalaistaustaiset ikätoverinsa. Maahanmuuttajien liikkumisessa korostuvat usein myös sukupuolten väliset erot.
- Vamma, sairaus tai toimintakyvyn rajoite ovat yleisiä tunnistettuja vapaa-ajan liikunnan esteitä. Noin 15–20 % suomalaisesta väestöstä kuuluu soveltavan liikunnan piiriin Helsingissä se tarkoittaa noin 100 000–140 000 helsinkiläistä.

### Johtopäätökset:

- Helsingissä vapaa-ajan liikuntaa harrastetaan yleisemmin kuin muualla maassa ja liikuntaa harrastamattomia on muuta maata vähemmän.
- Valtaosa helsinkiläisistä ei kuitenkaan liiku terveysliikuntasuosittelun mukaisesti.
- Objektivistisesta liikemittaustietoa helsinkiläisten kokonaisuudesta on kerätty ensimmäisen kerran vuonna 2018. Toistaiseksi julkaistut valtakunnalliset tutkimukset osoittavat, että suomalaisten valvellaolo kuuluu pääsääntöisesti istuen tai makuulla. Reippaan ja rasittavan liikkumisen määrä on marginaalista.
- Suurimmat hyödyt terveyden edistämisestä saadaan, jos vähiten liikkuvat lisäävät liikkumistaan jonkin verran. Kevytä arki- ja hyötyliikuntaa on perusteltua pyrkiä lisäämään erityisesti niillä, jotka eivät täytä suosituksia.

- Liiallista, pitkäkestoista istumista ja paikallaanoloa tulisi vähentää valtaosalla kaikenikäisistä helsinkiläisistä – myös niillä jotka liikkuvat terveytensä kannalta riittävästi.
- Vapaa-ajan liikuntaan liittyviä esteitä on kustannustehokasta poistaa niiltä henkilöiltä, jotka haluaisivat liikkua, mutta eivät syystä tai toisesta kykene sitä tekemään.

## 6.4 Liikunnalliseen elämäntapaan vaikuttaminen

Liikunnalliseen elämäntapaan vaikuttaminen kiinnittyy kahteen tulokulmaan: yksilön valintaan ja mahdollisuuksiin.<sup>41</sup> Viime kädessä yksilö tekee valinnat elintavoistaan ja -tuttumuksistaan. Helsingin kaupunki luo omalla toiminnallaan ja aktiivisilla kumppanuuksilla järjestöjen, yhteisöjen, yritysten, seurojen ja tutkimuslaitosten kanssa edellytyksiä ja kannusteita kaupunkilaisten mahdollisuudelle tehdä liikunnallisia ratkaisuja arjessa ja vapaa-ajalla. Vaikuttavan ja tehokkaan ekosysteemin luominen edellyttää, että liikkumiseen vaikuttavat tekijät ymmärretään riittävän laaja-alaisesti olosuhteiden, palveluiden, ohjauksen ja neuvonnan näkökulmista (kuvio 12).

Pitkälle kehittyneet yhteiskunnat ovat kohdanneet liikkumattomuuden ongelman tilanteessa, jossa väestön terveyden ja hyvinvoinnin kehitys on ollut suotuisaa, olemassa olevat palvelut ovat entistä laadukkaampia ja monipuolisempia, ja elintaso sekä elämän laatu yleisesti parantuneet.

Liikkumattomuus on kompleksinen ilmiö, jonka edessä hallinto on ollut lukuisissa yhteyksissä voimaton. Liikkuminen laaja-alaisesti mielletynä ei noudata hallinnonalarajoja, sen sijaan julkinen sektori on tottunut lähestymään asioita toimenpide, ohjelma tai kohderyhmä kerrallaan. Yksilöiden liikkumismahdollisuuksien turvaaminen ei sen sijaan noudata hallinnonalarajoja. Kansainväliset raportit ja tutkimukset<sup>42</sup> osoittavat keskeisiksi lähtökohdiksi liikkumisen edistämisen onnistumisessa seuraavat näkökulmat:

- Liikkumisen edistäminen edellyttää poikkihallinnollista, moniammatillista ja sidosryhmät laajasti sitouttavaa näkökulmaa.
- Keskeisiä lähtökohtia poikkihallinnollisille liikkumisen edistämisen ohjelmille ovat yhdenvertaisuus ja tasa-arvo koko elämäntilanteessa, tiedolla johtamisen politiikka, kriittisten ikä- ja väestöryhmien tarpeiden tunnistaminen, päätöksentekijöiden, yhteisöjen ja yksilöiden sitouttaminen sekä verkostomainen yhteistoiminta.
- Liikkumisen edistäminen kiinnittyy merkittäviin yhteiskuntapolitiittisiin tavoitteisiin, joita ovat mm. kestävä kehitys, eriarvoisuuden ja segregaatoin ehkäisy.
- Liikkumisen edistäminen kiinnitetään niiden arki- ja toimintaympäristöjen ja -kulttuurien kehittämiseen, joissa ihmiset aikaansa viettävät. Näitä ovat mm. koulu ja varhaiskasvatus.

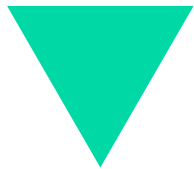
<sup>40</sup> ks. mm. Borodulin Katja & Jousilahti Pekka (2012); Haapamäki Elise ja Alsuhaail Faris (2016); Högnabba Stina ja Ranto Sanna (2017); Keskinen Vesa ja Mäki Netta (2017) ja Turpeinen, Salla (ym) (2017).

<sup>41</sup> Mäki-Opas T (2015)

<sup>42</sup> Health Gregory W et al (2012); Edwards P, Tsouros A. (2006); World Health Organization (2017); World Health Organization (2018); Das Pamela ja Richard Horton (2016).

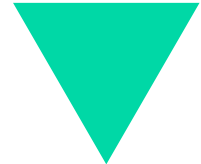
- Health in all Policies -ajattelu soveltuu myös liikunnan edistämiseen. Eri sektoreiden päätösten vaikutuksia väestön liikkumiseen tulisi ennakoarvioida nykyistä kattavammin.
- Kustannusvaikuttavuusnäyttö sekä tieto eri toimenpiteiden tehokkuudesta ja vaikutuksista on edelleen hajanaista.

Yleinen havainto on, että toimenpiteet tavoittavat usein ne, jotka ovat muutenkin liikunnallisia. Yksittäisiä onnistuneita interventioita on paljon, mutta usein niitä ei ole kyetty jalkauttamaan laajemmin. Lukuisissa interventioissa haluttu vaikutus eli liikunnan lisääntyminen lakkaa, kun interventio päättyy.



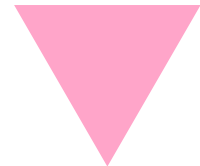
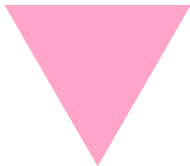
## Ympäristöolot:

ilmasto, sää, ilma,  
maan pinnanmuodot.



## Rakennettu ympäristö, palvelut, informaatio ja neuvonta.

Maankäyttö, liikenne, kaupunkisuunnittelu,  
viher- ja puistoalueet, liikuntaneuvonta,  
liikuntaan aktivointi, ohjauspalvelut,  
terveysneuvonta jne.



## Sosiaaliset tekijät:

sosiaalinen tuki ja koheesio, kulttuuri,  
tulotaso, yhdenvertaisuus.

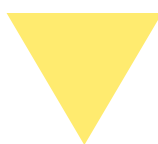


## Yksilölliset tekijät:

ikä, sukupuoli, motivaatio, taidot,  
kokemukset, arvot asenteet.



## Liikunnallinen elämäntapa



KUVIO 12: Sovellus kuvasta liikunnalliseen elämäntapaan vaikuttavat tekijät<sup>41</sup>

## 6.5 Helsingin kaupunki liikkumisen edistäjänä

Kaupungin jokaisen toimialan vastuulle kuuluu tehtäviä, jotka vaikuttavat suoraan tai välillisesti kaupunkilaisten liikkumisen edellytyksiin (kuvio 13).

Kaupunkiorganisaatiossa **kaupunginkanslian** tehtävänä on toimia kaupunginvaltuuston ja kaupunginhallituksen yleisenä suunnittelu-, valmistelu- ja toimeenpanoelimenä sekä vastata kaupungin kehittämisestä. Kaupunginkanslian vastuulle kuuluvat lisäksi työhyvinvoinnin suunnittelu ja kehittäminen, maahanmuutto- sekä elinkeino- ja kilpailukykyasiat.

**Kulttuurin ja vapaa-ajan toimiala** ylläpitää ja parantaa eri-ikäisten helsinkiläisten mahdollisuuksia hyvinvointiin, sivistymiseen sekä aktiiviseen kansalaisuuteen. Toimialan palvelualueita ovat kulttuuri, nuoriso ja liikunta. Liikuntapalvelut vastaavat liikkumisohjelman suunnittelusta, koordinoinnista ja seurannasta.

**Kaupunkiympäristön toimiala** vastaa kaupunkiympäristön suunnittelusta, rakentamisesta ja ylläpidosta. Kaavoituksella määritellään yleispiirteisesti yhdyskuntarakenteen olemus, eri toimintojen sijainti, liikenteelliset verkostot, asuminen, palvelut ja työpaikat. Kaupunkiympäristön toimiala vastaa myös kävelyn ja pyöräilyn olosuhteista liikennesuunnittelun, rakentamisen ja kunnossapidon osalta.

**Kasvatuksen ja koulutuksen toimiala** huolehtii varhaiskasvatuksesta, esi- ja perusopetuksesta sekä lukiokoulutuksesta, suomenkielisestä ammatillisesta koulutuksesta ja vapaasta sivistystyöstä. Opetus- ja koulutussisältöjensä kautta toimiala vaikuttaa kaupunkilaisten liikuntataitoihin, tietoisuuteen ja kykyyn omaksua uutta tietoa. Kasvatuksen ja koulutuksen oppimisympäristöt ovat myös merkittäviä liikkumista mahdollistavia yhteisöjä ja ympäristöjä.

**Sosiaali- ja terveystoimialan** tehtävänä on tuottaa hyvinvointia, terveyttä ja sosiaalista turvallisuutta helsinkiläisille. Toimialan palvelualueet ovat perhe- ja sosiaali-, terveys- ja päihde- sekä sairaala-, kuntoutus- ja hoivapalvelut. Perhe- ja sosiaalipalveluissa (mm. neuvola, koulu- ja



KUVIO 13: Kaupungin toiminnan kiinnittyminen liikkumisen edistämiseen. Kuviossa ei ole huomioitu erikseen läpäiseviä periaatteita yhdenvertaisuudesta ja tasa-arvosta.

opiskelijaterveydenhuolto), terveys- ja päihdepalveluissa (mm. terveysasemat) ja sairaala-, kuntoutus- ja hoivapalveluissa (mm. monipuolinen palvelukeskus, kotihoito, fysioterapia) tarjotaan tukea, neuvoa ja ohjausta liikkumisen edistämiseen osana terveellisten elintapojen edistämistä sekä sairauden hoitoa ja kuntoutusta. Lasten, nuorten ja perheiden liikkumistottumuksia seurataan mm. osana eri ikäryhmille tarkoitettuja terveystarkastuksia. Sosiaali- ja terveystoimialan toiminta korostuu ikääntyneiden ja erityistä tukea tarvitsevien asiakkaiden liikkumisessa. Sosiaali- ja terveystoimiala vastaa myös vammaispalveluista.

## 6.6 Nykyisiä palveluita ja olosuhteita

Liikkumisohjelman valmistelun yhteydessä tunnistettiin tarve kartoittaa mahdollisimman kattavasti kaupungin nykyinen toiminta liikkumisen edistämiseksi. Yksittäisiä palveluita, olosuhteita, hankkeita ja projekteja on paljon, mutta läheskään kaikilta osin toiminnasta ei ole esitettävissä täsmällisiä tunnuslukuja toiminnan volyymin tai tavoitavuuden osalta.

### 6.6.1 Liikuntapalvelut

Helsingissä on yhteensä noin 2 100 julkisessa käytössä olevaa **liikuntapaikkaa** (LIPAS-tietokanta). Kaupunki ylläpitää niistä yli 1 500: liikuntatoimi hoitaa yli 500 ja kaupukikonsernin muut yhteisöt lähes 1 000 liikuntapaikkaa. Lähes neljännes liikuntapaikoista on liikunta-alan yritysten hallinnoimia. Liikuntapalveluiden hallinnassa on noin 70 liikuntahallia tai -salia, joiden joukossa on esim. kolme jäähallia, neljä uimahallia ja yksi ratsastushalli. Kaupungilla on 12 kuntosalia ja viisi voimailusalia ympäri Helsinkiä sekä useita ulkokuntosaleja. Ulkoliikuntamahdollisuudet tarkoittavat liikuntapuistoja, urheilukenttiä, lähiliikuntapaikkoja, maauimaloita, uimarantoja, tenniskenttiä, kuntoratoja, luistelu- ja tekojääkenttiä, latuja ja talviuintipaikkoja. Liikuntapaikkojen kokonaiskävijämäärä on vuositasolla noin neljä miljoonaa.

**Helsingin kaupunki avusti vuonna 2017 yhteensä 360 liikunta- ja urheiluseuraa** joko toiminta-, tai tila-avustuksin tai muiden liikuntaa edistävien yhteisöjen avustustuksilla. Vuonna 2017 avustuksia seuroille myönnettiin yhteensä noin 7,4 miljoonaa euroa. Avustetuissa seuroissa liikkui noin 100 000 liikunnan harrastajaa. Avustuspolitiikassa painotetaan lasten ja nuorten liikuntaa. Liikuntapalvelut myöntävät vuorot kaupungin liikuntatiloihin ja koulujen liikuntasaleihin, joita voi käyttää ilta-, viikonloppu- ja loma-aikoina.

Vuonna 2017 järjestettiin yli **4 500 liikuntaryhmää** kaikenikäisille ja -kuntoisille kaupunkilaisille. Liikuntapalvelut toteuttavat lisäksi alueliikuntaa, kuntotestausta, kuntosaliohjelmien laadintaa, laiteopastusta, liikuntaneuvontaa sekä tuottavat liikuntaohjeita ja -esitteitä. Liikuntapalvelut ovat mukana liikunnallisissa massatapahtumissa, kuten Naisten Kymppi ja Helsinki City Marathon. **Erityisryhmien liikunnalla** tarkoitetaan terveyttä ja toimintakykyä edistävää liikuntaa, jolla edesautetaan mahdollisimman itsenäistä arjesta selviytymistä. Erityisliikunnan piiriin kuuluvat vammaiset ja pitkäaikaissairaat aikuiset sekä iäkkäät, joiden alentunut toimintakyky estää heitä osallistumasta muuhun liikuntatoimintaan. Tarjolla on mm. jumppia, itsenäistä ja ohjattua harjoittelua kuntosalissa ja altaalla.

### 6.6.2 Ulkoilu, luonto ja virkistys

Kaupungin lähellä oleva **luonto, puistot ja metsät** ovat kaikkien vapaasti käytettävissä erilaisiin vapaa-ajan harrasteisiin. Ydinkeskustassa avautuu pohjoiseen laaja Keskuspuisto. Lisäksi kaupungilla on lähikuntien puolella noin 5 000 hehtaaria luonnontilassa olevia ulkoilualueita. Kesäisin järjestetään maksuttomia opastettuja puistokävelyitä eri puolille Helsinkiä. Kaupunki selvittää mahdollisuuksia perustaa Helsinkiin kansallinen kaupunkipuisto. Liikuntapalvelut hallinnoivat saaristoalueita ja merellisiä ulkoilupuistoja kaupungin tuntumassa ja lähialueilla. Alueet ovat kaikkien käytössä joko vapaasti tai vuokraten. Pääkaupunkiseudun kaupungit järjestävät kuntalaisille opastettuja luontoretkeä. Vesiliikenne ulkoilusaariin jakautuu reittiliikenteeseen ja kiertoajeluihin, joista vastaavat yksityiset liikennöitsijät. Venesatamista vastaavat sekä liikuntapalvelut ja lukuisat venekerhot ja -seurat. Vierassatamia on Katajanokalla, Suomenlinnassa, Pihlajasaaressa käyntisatamassa ja Valkosaaressa. Helsingin kaupunki omistaa 14 600 hehtaarin suuruisen merialueen kaupungin läheisyydessä ja lähikunnissa. Tällä alueella voi kalastaa lunastettuaan kalastusluvan.

### 6.6.3 Jalankulun ja pyöräilyn edistäminen

**Kävelyn edistäminen** on keskeinen osa liikennejärjestelmän kehittämistä. Sen edistämisen tavoitteita on kirjattu mm. Helsingin liikkumisen kehittämissuunnitelmaan (2013). Kävelykeskustan yleissuunnitelma hyväksyttiin vuonna 1989, jonka jälkeen kävelykatuja ja jalankulua alueiden laajennuksia on toteutettu vaiheittain. Vuonna 2012 hyväksytyjen **esteettömyyslinjausten** myötä mm. katualueiden suunnitteluohjeita on kehitetty parantamaan esteettömyyttä. Helsingin liikenneturvallisuuden kehittämissuunnitelmassa (2015) asetettiin useita jalankulun turvallisuutta parantavia toimenpiteitä. Vuonna 2016 julkaistiin Pyöräliikenteen suunnitteluohje, jonka myötä on parannettu turvattomia suojatieylytyksiä sekä rakennettu jalankulun ja pyöräilyn ali- ja ylikulkuja. Käytössä on HSL:n kävelyn ja pyöräilyn reittiopas. HSL:n ja Helsingin seudun kuntien tavoitteena on tehdä metropolialueesta maailman kävelyn pääkaupunki. Helsingissä järjestetään läpi vuoden eri teemaisia kävelykiertoja. Helsingin kaupungin matkailu- ja kongressitoimisto/Helsingin Matkailu Oy on julkaissut Kävellessä Helsingissä - 5 reittiä Helsinkiin esitteen. Jalankulumääriä seurataan erityisesti keskusta-alueella.

**Pyöräilyn** edistämishohjelma hyväksyttiin vuonna 2014 ja pyöräliikenteen suunnitteluohje vuonna 2016. Helsingissä on 1 200 kilometriä pyöräteitä. Kotiseutu pyöräilyreittejä on lähes 30. Sujuvat pyöräreitit on koottu kävelyn ja pyöräilyn reittioppaaseen ja koko pääkaupunkiseudun pyöräreitit pyöräilykarttaan. **Kaupunkipyörä** määrä on lisääntynyt tasaisesti. Kesällä 2018 kaupunkipyöriä on 2 550. Narinkkatorin laidalla Kampissa toimiva Pyöräkeskus neuvoo ja auttaa pyöräileviä kaupunkilaisia keväästä loppusyksyyn. Pyöräilyn yleisyyttä tutkitaan ja seurataan eri tutkimuksin (mm. Pyöräilybarometri, Helsingin liikkumistottumukset ja HSL:n liikkumistutkimus) sekä pyöräliikenteen laskentapisteissä. Pyöräilyn edistämiseen liittyvä järjestötoiminta on aktiivista. Pyöräilymetropoli.fi -sivusto kokoaa yhteen pyöräilyyn liittyvää materiaalia.

## 6.6.4 Lasten, nuorten ja perheiden liikkumisen edistäminen

**Neuvoloissa** kohdataan lähes kaikki odottavat perheet ja lapsiperheet. Raskauden ja imetyksen aikainen liikkumiseen liittyvä sekä lapsiperheille annettava ohjaus perustuvat kansallisiin alle kouluikäisen lapsen, raskaana olevan ja synnyttäneen liikuntasuosituksiin. Jokaiseen neuvolan tekemään määräaikaistarkastukseen ja erityisesti laajoihin tarkastuksiin, joita tehdään kerran raskauden aikana ja kolme kertaa lastenneuvola-aikana, sisältyy terveellisiin elämäntapoihin vaikuttaminen. Liikuntaneuvonnan toteutumisen tilasta ei ole täsmällistä tietoa. Lapsen ollessa leikki-iässä neuvolassa korostuu vanhempien liikunnan lisäksi lapsen liikunta ja perheen yhdessä liikkuminen. Neuvoloissa käytetään Suomen Sydänliiton kehittämiä Neuvokas perhe-kortteja. Helsingin kaupunki on ollut tukemassa MLL:n tekemää mediakasvatusta. Mediankäytön puheeksiotto tukee osaltaan perheiden liikunnallisuutta. 3-vuotiaiden terveystarkastuksissa, neuvola päiväkodissa -mallissa, vanhemmilla on mahdollisuus valita yhdeksi ryhmäkeskustelun aiheista liikunta.

Helsingissä on lähes **70 leikkipuistoa**. Useimmissa leikkipuistoissa on kahluuallas, pelikenttä ja erilaisia leikkilinjaita. Osassa leikkipuistoista on pelikenttiä, jotka talvisin jäädytetään luistelukentiksi. Varusteet ja toimintamahdollisuudet vaihtelevat puistokohtaisesti. Puistoissa järjestetään ohjattua ulko- ja sisätoimintaa lapsille, lapsiperheille ja varhaisnuorille arkisin 7–8 tuntia. Leikkipuistojen ulkoalueet leikkivälineineen ovat vapaasti käytettävissä ilta-aikaan ja viikonloppuisin. Leikkipuistot järjestävät ulkoilupainotteista iltapäivätoimintaa koululaisille koulupäivän jälkeen, loma-aikoina ja kesällä. Leikkipuistojen lisäksi Helsingissä on yli **200 leikkipaikkaa**, joissa ei ole ohjattua toimintaa.

**Valtakunnallisessa Ilo kasvaa liikkuen- ohjelmassa** on mukana 89 varhaiskasvatuksen toimintayksikköä Helsingistä (kaupungin päiväkotia on 328 ja niissä lapsia 26 499, yksityisiä päiväkotia on 126, joissa lapsia 3 519). Ohjelma tarjoaa varhaiskasvatustilalle välineitä lasten liikkumisen lisäämiseen ja oman työn kehittämiseen VASU2017 sekä varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten pohjalta. Ohjelmaa toteutetaan oman varhaiskasvatustyön lähtökohdista käsin, pienten askelten ideologialla ja jatkuvan kehittämisen mallia hyödyntäen. Toimipaikat rekisteröityvät valtakunnalliseen ohjelmaan ja tekevät itsearviointin toimintansa nykytilasta. Tavoitteiden asettelu tapahtuu yhdessä perheiden ja henkilökunnan kanssa.

**Metsäeskari-toiminta** on toimintamuoto, jossa lapsen oppimisympäristönä on luonto ja koko kaupunki. Sääolosuhteista johtuen toimintaa järjestetään tarvittaessa kaupungin muissa toimitiloissa (museo, kirjasto, uimahalli jne.). Lapsi saa kokemuksia ja elämyksiä monipuolisesta ryhmätoiminnasta leikkien, liikkuen, taiteellisen kokemuksen ja ilmaisemisen sekä tutkimisen kautta.

Helsingissä on järjestetty perusopetuslain mukaista **aamupäivätoimintaa** elokuusta 2018 alkaen kaikissa kaupungin peruskouluissa tarvelähtöisesti. Toiminta kohdistuu 1.–2. vuosiluokan oppilaisiin ja 3.–4. luokkien erityisen tuen oppilaisiin. Toimintaa järjestetään ennen varsinaisia oppitunteja. Toiminta on luonteeltaan lapsilähtöistä yhdessäoloa, jossa vapaamuotoinen ja osittain ohjattu tekeminen; leikit, pelit,

ulkoilu ym. tukevat toiminnallisen koulupäivän hyvää aloitusta. **Perusopetuksen iltapäivätoiminta** on vakiintunut palvelu, jossa alkuopetusikäisillä ja erityistä tukea tarvitsevilla lapsilla on toiminnassa mahdollisuus osallistua päivittäin ulkoleikkeihin ja monipuoliseen taide-, kulttuuri- ja liikunnalliseen toimintaan koulupäivän jälkeen.

**Liikkuva koulu -ohjelman** jalkauttamistyö Helsingin kaupungin peruskouluihin käynnistyi syksyllä 2012. Vuoden 2016 loppuun mennessä kaikki kaupungin koulut olivat rekisteröityneet mukaan ohjelmaan. Kulttuurin ja vapaa-ajan toimialan ja kasvatuksen ja koulutuksen toimialan yhteistoiminta on ollut jatkuva. Liikuntapalveluissa toimenpiteiden painopiste on vähän liikkuvien oppilaiden aktivoimisessa sekä kohdennettujen toimenpiteiden tarpeessa olevien oppilaiden palveluiden kehittämisessä. Näiden toimenpiteiden lisäksi perusopetuksen oppilaille on tuotettu kaikkien saatavilla olevia matalan kynnyksen liikuntaryhmiä yhteistyössä helsinkiläisten liikuntaseurojen kanssa. Uutena avauksena vuonna 2017 käynnistyi **KouluPT-toiminta**, jonka tarkoituksena on tarjota henkilökohtaista liikuntaneuvontaa ja ohjausta niille yläkoulun oppilaille, joiden fyysinen toimintakyky tai liikuntataidot tuntuvat riittämättömiltä.

Syksyllä 2017 **Liikkuva opiskelu** -toiminta laajeni toiselle asteelle. Helsingin kaupungin suomenkielisistä lukioista Helsingin kielilukio, Helsingin kuvataidelukio ja Kallion lukio ja vastaavasti Stadin ammattiopiston toimipaikoista Kullervonkadun, Sturenkadun ja Savonkadun toimipaikat ovat mukana Opetushallituksen Liikkuva opiskelu -ohjelmassa. Mäkelänniemen lukiolle on myönnetty valtakunnallinen kehittämistehtävä, jossa lisätään lukiolaisten päivittäistä liikuntaa. Hankkeen toimenpiteet koskevat kaikkia oppilaitoksen opiskelijoita. Tavoitteena on panostaa pilottikohteiden toimintakulttuuriin siten, että kynnys liikunnan kokeiluun on mahdollisimman alhainen. Konkreettisten palvelumallien lisäksi Helsingissä on kehitetty hallintokuntien yhteistyönä lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelmatyöhön liittyvää hyvinvointikertomusta.

Terveysneuvonta kuuluu kaikkiin **koulu- ja opiskeluterveydenhuollon** toteuttamiin terveystarkastuksiin, kuten myös muuhun vastaanotto toimintaan. Niissä huomioidaan oppilaan, opiskelijan ja perheen tarpeet ja toiveet. Liikuntaneuvonta on osa terveysneuvontaa. Terveystarkastaja liikkumisen edistäjänä tunnistaa, tukee ja ohjaa liikunnallista elämäntapaa tukevien toimintojen pariin. Tarkoituksena on kannustaa omatoimiseen fyysisestä toimintakyvystä huolehtimiseen. Koululaiset tavataan vuosittain määräaikaissa terveystarkastuksissa. Kouluterveydenhuollossa on käytössä Suomen Sydänliiton kehittämä Neuvokas perhe -menetelmä, joka tarjoaa ammattilaiselle hyvän menetelmän ja työvälineet lapsiperheiden elintapaohjaukseen. Yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa järjestetään EasySport-startti liikunta- ja painonhallintaryhmiä alakoululaisille ja heidän vanhempien. Kouluterveydenhuolto on osa Liikkuva koulu -ohjelmaa.

**Opiskeluterveydenhuollossa** toisen asteen 1. vuosikurssin opiskelijat kutsutaan terveydenhoitajan terveystarkastukseen. Ammattikorkeakoulujen opiskelijat täyttävät sähköisen terveystarkastuslomakkeen, jonka perusteella opiskelija kutsutaan terveystarkastukseen. Ammatillisella puolella opiskelijat tulevat työskentelemään aloilla, joissa hyvän ergonomian noudattamisen tärkeys, oikeat työskentelyasennot ja palauttavan liikunnan merkitys korostuvat.

**EasySport** on edullista tai kokonaan maksutonta toimintaa alakoululaisille yhteistyössä helsinkiläisten urheiluseurojen



kanssa. Vuonna 2016 EasySport-toimintaan osallistui 21 000 alakoululaista. Käyntikertoja toimintaan kertyi lähes 67 000. **FunAction**-harrasteliikunnan tavoitteena on tarjota matalan kynnyksen liikuntamahdollisuus 13–17-vuotiaille yläkouluikäiselle eri liikuntalajien ja ystävien seurassa ilman kilpaurheilullisia tavoitteita. Vuonna 2017 toimintaan osallistui 16 000 oppilasta. Käyntikertoja toimintaan kertyi yli 28 000. Vuoden 2018 aikana FunAction on tarkoitus laajentaa koko Helsingin alueelle. Vuonna 2013 startannut NYT-liikunta on tarkoitettu 18–29-vuotiaille ja sen tavoitteena on tarjota matalan kynnyksen liikuntaa monipuolisen viikoittaisen liikuntatarjonnan ja liikuntaneuvonnan avulla. Yksilöllistä liikuntaneuvontaa erityisesti niille nuorille, jotka eivät ennestään ole juuri harrastaneet liikuntaa. Toiminnassa on viime vuosina ollut käyntikertoja noin 29 000. Toiminta jatkuu vuonna 2018 kaupungin vakinaisena toimintana, jonka aikana toiminta muuttui myös maksulliseksi. **LET'S MOVE**-hankkeen tavoitteena on turvapaikanhakijoiden osallisuuden lisääminen ja maahanmuuttajien kotoutumisen edellytysten tukeminen liikunnan keinoin. **Nuorisopalvelut** tuottavat yhdessä nuorten kanssa kulttuuripalveluita ja harrastuksia, edistävät nuorten yhteiskunnallista osallistumista ja tarjoavat nuorille tukea ja neuvontaa. Nuorisotyötä tehdään nuorisotaloissa, muissa toimipaikoissa ja projekteissa. **Boosti** on liikuntaan painottuvaa kohdennettua nuorisotyötä Helsingissä. Toiminta on tarkoitettu 12–18-vuotiaille Helsingissä asuville nuorille. Toimintaa suunnataan erityisesti niihin nuoriin ja nuorten ryhmiin, jotka liikkuvat vähän ja tarvitsevat siihen erityistä tukea.

## 6.6.5 Aikuisten ja henkilöstön liikunta

**Henkilöstöliikunta** tuottaa kaupungin henkilöstölle omia ohjattuja liikuntaryhmiä. Henkilöstöllä on käytössään alennetut sisäänkäyntimaksut liikuntapalveluiden kuntosalille ja liikuntapalveluiden ja Urheiluhallit Oy:n uimahalleihin sekä joidenkin yksityisten liikuntapalveluiden tuottajien palveluihin. Työmatkaliikkumiseen kannustetaan Työmatkalla -sivujen avulla, valtakunnallisin tempauksin sekä Kilometrikisoihin perustetulla henkilöstön yhteisellä joukkueella. Istumisen vähentämiseen ja aktiivisempaan työpäivään annetaan vinkkejä UP!-Aktiivisempi -päivä intrasivuilla sekä kannustetaan UP-tietokoneherätteellä. **Hyvinvointi- ja työkykyvalmennukset** ovat varhaisvaiheen kuntoutusta. Prosesseihin liittyy

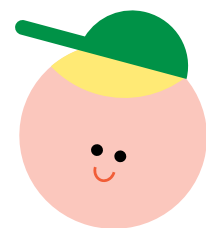
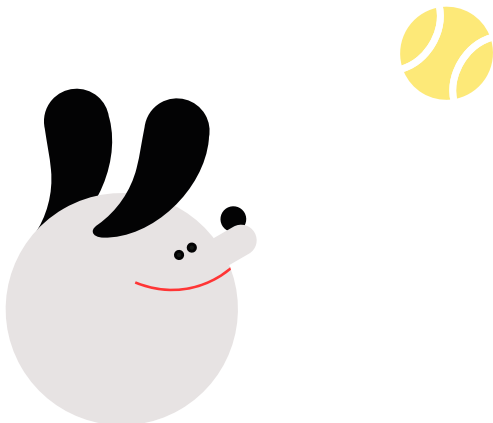
aloitus kuntoutuslaitoksessa. Hyvinvointivalmennukseen liittyy puolen vuoden etävalmennus ja työkykyvalmennuksiin vuoden jatkoprosessi työterveyshuollon asiantuntijoiden vetämänä. Tavoitteena on saada elintapamuutokset osaksi osallistujien arkea ja saavuttaa pysyviä työkykyhyötyjä.

Terveyttä edistävän liikunnan edistäminen on osa sosiaali- ja terveydenhuollon ehkäiseviä ja korjaavia palveluja. Ammatillaisen tehtäviin kuuluu liikkumisen puheeksiotto, neuvonta ja motivointi. Terveysasemat toimivat matalan kynnyksen toimintaperiaatteella ja niillä järjestetään mm. Terve elämä -ryhmiä, joissa arkiliikkumiseen kannustetaan vertaistuen avulla. Jokainen ryhmäläinen laatii itselleen liikkumishojelman, ja ryhmissä voidaan pitää liikuntapäiväkirjaa. Ryhmäläisiä ohjataan aktiivisesti kaupungin liikuntapalveluihin, kuten Aktiivix ja Liikkujax -liikuntaneuvontaan.

Jokaisella terveysasemalla on **itsehoitopiste**, jossa asiakkaat voivat mitata verenpaineen, painon ja vyötärön ympäryksen ja saada monipuolista tietoa itsehoidon tueksi. Terveysasemilla järjestetään lisäksi erilaisia tiedotuskampanjoita terveyteen liittyvistä teemoista. Sosiaali- ja terveystoimen verkkosivut ja sähköiset palvelut tukevat itsehoitoa ja arkiliikkumisen edistämistä. Itsehoitosivuilta löytyy tietoa ja tukea oman hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen.

Helsinkiiläisillä on myös mahdollisuus tehdä Duodecimin tekemä ja ylläpitämä **sähköinen terveystarkastus**. Terveystarkastuksesta saa raportin omista tuloksista ja ohjeet, miten jatkossa kannattaa toimia. **Sähköisessä terveystarkastuksessa** voi asettaa elintapoihin liittyviä tavoitteita ja seurata omaa edistymistään. Muutosten tueksi voi ottaa käyttöön valmennusohjelmia esimerkiksi painonhallinnasta, liikunnasta, ravinnosta ja unesta. Sähköinen terveystarkastus on tarkoitettu kaikille yli 15-vuotiaille helsinkiiläisille. Myös kaikki kyseisenä vuonna 40 vuotta täyttävät miehet saavat suosituksen sähköisen terveystarkastuksen tekemiseen.

Terveys- ja hyvinvointikeskuksen (THK) asiakkaan palvelutarve ratkaistaan tarvittaessa moniammatillisesti, esimerkiksi yhteistyössä fysioterapeutin kanssa. Lihavuuden ehkäisyyn ja hoidon toimenpideohjelmaa, **Sutjakkaa Stadia**, viedään eteenpäin verkostoissa. Liikkumisen edistäminen kuuluu osaksi ohjelmaa.



## 6.6.6 Ikääntyneiden ja iäkkäiden liikunta

**Senioriliikunnan palvelut** on tarkoitettu 63 vuotta täyttäneille. Liikunnan tavoitteena on fyysisen kunnon ylläpitäminen ja kehittäminen, toimintakyvyn parantaminen sekä ilo ja virkistys. Henkilöt, joilla on rintama-, sotilas- tai rintamapalvelustunnus ja sotainvalidit pääsevät maksutta ohjattuihin liikuntaryhmiin sekä Helsingin kaupungin kuntosaleihin ja uimahalleihin.

Monet kotona asuvista ikäihmisistä tarvitsevat seuraa, kannustusta ja tukea ulkona liikkumiseen. Kaupunki järjestää koulutusta, jossa kasvatetaan valmiuksia ja käytännön vinkkejä liikuntakaveriksi ryhtymiseen erityisesti yli 65-vuotiaille ikäihmisille.

Helsingissä on **16 palvelukeskusta**, jotka tuottavat liikuntapalveluja itse ja antavat tiloja muiden tuottajien järjestämään toimintaa varten. Toiminnan tavoite on tukea kotona asumista ja liikkumisen osalta motivoida ja kannustaa erityisesti eniten tukea tarvitsevien asiakkaiden liikkumista. Palvelukeskusasiakkaiden toimintakyvyn tila vaihtelee. Sosiaali- ja terveystoimen henkilökunnan työpanos kohdistuu enemmän tukea tarvitseviin asiakkaisiin, vapaaehtoiset ja muut toimijat tuottavat palveluita aktiivisille asiakkaille. Useimmissa palvelukeskuksissa on kuntosali, joissa järjestetään eri kuntoisten asiakkaiden kuntopiirejä ja tasapainoryhmiä. Ryhmissä on tarjolla erilaisia liikuntavaihtoehtoja, kuten tuoli- ja tasapainojumppaa, kehonhuoltoa, tanssillisia ryhmiä, asahia, joogaa, kävelysählyä ja pingistä. Iltapäivätanssit tarjoavat sekä liikuntaa, että mahdollisuuden kuunnella musiikkia ja katsella toisten tanssivan. Lähiympäristöön tehdään ohjattuja kävelyretkiä.

Palvelukeskukset ovat mukana toteuttamassa **etäkuntoutusta**. Toistaiseksi etäkuntoutus on käytössä sellaisilla kotihoitoasiakkailta, joilla on Palvelukeskus Helsingin etähoito. Asiakkailta on mahdollisuus osallistua laitteiden kautta myös palvelukeskustoimintaan mm. jumpparyhmiin ja ohjelmalliseen toimintaan. Lisäksi monipuolisissa palvelukeskuksissa toimii etälaitteen avulla keskusteluryhmiä, ja etälaitteen avulla voi osallistua päivätoimintaryhmiin. Etäkuntoutusta annetaan myös sairaalasta kotiutuville kuntoutujille, jolloin kyseessä on tavoitteellinen kuntoutus. Palvelukeskustoiminta vaikuttaa arkiaktiivisuuteen, sillä asiakkaat lähtevät kotoa liikkeelle. Suuri osa asiakkaista käy palvelukeskuksessa useita kertoja viikossa. Vuonna 2017 palvelukeskuskortteja oli asiakkailla yli 15 000, ja palveluiden käyttökertoja yli miljoona. Käyttökertoja oli liikuntaryhmissä 277 548 kertaa.

**Kotihoidossa** tuetaan asiakkaiden toimintakykyä. Asiakkaan kanssa tehdään hoito- ja palvelusuunnitelma, jossa otetaan kantaa asiakkaan arkiaktiivisuuteen esimerkiksi liikkumissopimuksen muodossa.

**Helsingin työväenopiston liikuntaopetuksen** tavoitteena on antaa kaupunkilaisille tietoja, taitoja ja virikkeitä omasta kunnosta huolehtimiseen. Opetus koostuu pääasiallisesti erilaisista tanssin, joogan ja kehonhuollon kursseista. Lisäksi omia liikuntakursseja järjestetään miehille, senioreille ja maahanmuuttajille. Liikuntaryhmät kokoontuvat useimmiten peruskoulujen tiloissa ympäri kaupunkia ja työväenopiston omissa liikuntatiloissa.



# Lähteet

**Aira, Tuula (ym.) ja Tiirikainen, Mikko (ym.) (2013).** Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Luettavissa internetissä: <http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/252/murrosika.pdf>.

**Andersen Lars Bo (ym) (2016).** Update on the global pandemic of physical inactivity. The Lancet , Volume 388 , Issue 10051 , 1255–1256.

**Aura Ossi, Ahonen Guy, Hussi Tomi ja Ilmarinen Juhani (2016).** Strateginen hyvinvointi 2016.

**Borodulin Katja & Jousilahti Pekka (2012).** Liikunta vapaa-ajalla, työssä ja työmatkalla 1972-2012. Tutkimuksesta tiivistä-marraskuu 2012. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Saatavilla internetistä: [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90886/URN\\_ISBN\\_978-952-245-793-6.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90886/URN_ISBN_978-952-245-793-6.pdf?sequence=1&isAllowed=y).

**Chau, JY., (ym) (2013).** Daily sitting time and all-cause mortality: a meta-analysis.

**Das Pamela ja Richard Horton (2016).** Physical activity—time to take it seriously and regularly. The Lancet Volume 388, No. 10051, p1254–1255.

**Edwards P, Tsouros A. (2006).** Promoting physical activity and active living in urban environments: the role of local governments. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2006 ([http://www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0009/98424/E89498.pdf](http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0009/98424/E89498.pdf), accessed 31 August 2017).

**Global Burden of Disease Health Financing Collaborators Network. (2017).** Future and potential spending on health 2015–40: development assistance for health, and government, prepaid private, and out-of-pocket health spending in 184 countries. Lancet 389:2005–2030.

**Haapamäki Elise ja Alsu hail Faris (2016).** Helsingiläisten aikuisten koettu terveys ja elintavat. Alueellisen terveys- ja hyvinvointitutkimuksen tuloksia Helsingissä. Helsingin kaupungin tilastoja 2016:9.

**Health Gregory W et al (2012)** Evidence-based intervention in physical activity: lessons from around the world. Lancet 2012; 380: 272-281.

**Heiskanen Jarmo (2011).** Suomalaisen työikäisen kestävyyskunto. Nykyhetken tilanne ja ennusteita. LIKES-tutkimuskeskus 2011. Luettavissa internetissä: [https://www.likes.fi/filebank/635-Suomalaisen\\_tyoikaisen\\_kestavyyskunto\\_-kirja.pdf](https://www.likes.fi/filebank/635-Suomalaisen_tyoikaisen_kestavyyskunto_-kirja.pdf).

**Helajärvi Harri, Lindholm Harri, Vasankari Tommi ja Heinonen Olli J. (2015)** Vähäisen liikkumisen terveyshaitat. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 2015;131(18):1713-8.

**Helsingin kaupunki (2018).** Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen (HYTE) johtaminen ja koordinointi Helsingissä. Luettavissa internetissä: <https://www.hel.fi/static/helsinki/kaupunkistrategia/karki/hyte/hyte-raportti.pdf>.

**Hirvonen, Jukka & Vahatalo, Maaria (2018).** Ympäristöasenteet ja kaupunkikehitys Helsingissä ja Vantaalla. Tutkimuksia 2018:1. Kaupungin kanslia, kaupunkitutkimus.

**Husu Pauliina ym. (2010).** Suomalaisen fyysinen aktiivisuus ja kunto. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu 2011:15. Saatavilla internetissä: [http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/588-Suomalaisten\\_fyysinen\\_aktiivisuus\\_netti.pdf](http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/588-Suomalaisten_fyysinen_aktiivisuus_netti.pdf).

**Husu Pauliina (ym.) (2014)** Suomalaisen aikuisten kiihtyvyyssmittarilla mitattu fyysinen aktiivisuus ja liikkumattomuus. Suomen Lääkärilehti 2014.

**Husu, Pauliina; Sievänen, Harri; Tokola, Kari; Suni, Jaana; Vähä-Ypyä, Henri; Mänttari, Ari; Vasankari, Tommi** Suomalaisen objektiivisesti mitattu fyysinen aktiivisuus, paikallaanolo ja fyysinen kunto. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu 2018:30.

**Ikääntyneet Helsingissä.** Luettavissa internetissä: <http://ikaantyneethelsingissa.fi/etusivu>.

**Högnabba Stina ja Ranto Sanna:** Kouluterveyskysely 2017 – katsaus Helsingin tuloksiin, Helsingin kaupunginkanslian tilastoja 2017.

**Itkonen Hannu, Lehtonen Kati ja Aarresola Outi. (2018)** Tutkimuskatsaus liikuntapoliittisen selonteon tausta-aineistoksi. Valtion liikuntaneuvoston julkaisu 2018:6.

**Kansaneläkelaitos (KELA).** Tilasto ja tietovarantoryhmä.

**Keskinen Vesa ja Mäki Netta (2017).** Helsingiläisten liikuntatottumukset 25.1.2017. Luettavissa internetissä: <http://tilajakehitys.hel.fi/node/114>

- Kokko Sami & Mehtälä Anette (toim.) (2016).** Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa -tutkimus (2016). Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4. Luettavissa internetissä: [http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/438/LIITU\\_2016.pdf](http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/438/LIITU_2016.pdf)
- Kolu, Päivi (ym.) (2014).** Suomalaisten aikuisten kiihtyvyyssmittarilla mitattu fyysinen aktiivisuus ja liikkumattomuus. Suomen Lääkäri lehti 25-32/2014 v sk 69.
- Kunttu, Kristiina ym. (2017).** Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016. Ylioppilaiden Terveystieteiden tutkimuksia 48. Luettavissa internetissä: [http://www.yths.fi/tutkimukset/korkeakouluopiskelijoiden\\_terveystutkimus](http://www.yths.fi/tutkimukset/korkeakouluopiskelijoiden_terveystutkimus).
- Liikenne- ja viestintäministeriö (2018).** Kävelyn ja pyöräilyn edistämishjelma. Saatavilla internetissä: <https://www.lvm.fi/documents/20181/959445/K%C3%A4velyn%20ja%20py%C3%B6r%C3%A4ilyn%20edist%C3%A4misohjelma%20LVM%202018.pdf/2ad61cbf-960c-4f27-9f3f-575bfeacfa52>
- Liikennevirasto (2016).** Valtakunnallinen henkilöliikennetutkimus. Luettavissa internetissä: <https://www.liikennevirasto.fi/tilastot/henkiloliikennetutkimus#.W2sMpmb2SUK>.
- Liikunta. Käypä hoito -suositus.** Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Käypä hoito -johdoryhmän asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2016 Saatavilla internetissä: [www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi).
- LIKES-tutkimuskeskus (2016).** Lasten ja nuorten liikunnan tuloskortti 2016. Luettavissa internetissä: <https://www.likes.fi/filebank/2501-tuloskortti2016-web.pdf>.
- Luonnonvarakeskus.** Luonnon virkistyskäyttö –tutkimus. Luettavissa internetissä: <https://www.luke.fi/tietoa-luonnonvaroista/virkistyskaytto/>
- Merikivi, Jani (ym.) (2016).** Media hanskassa. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2016 mediasta ja liikunnasta. Valtion nuorisosiain neuvottelukunnan julkaisuja ISSN 1455-268X (painettu), nro 55. Saatavilla internetissä: [https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/media\\_hanskassa.pdf](https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/media_hanskassa.pdf).
- Mäki-Opas Tomi (ym.). (2015)** Terveys sosiologinen näkökulma liikunnallisen elämäntavan polarisoitumiseen – valinnat vai mahdollisuudet. Yhteiskuntapolitiikka 80 (2015:3). Luettavissa internetissä: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/127048/maki-opas.pdf?sequence=1>.
- Myllyniemi, Sami ym. (2013)** Nuoria liikkeellä! Nuorten vapaa-aikatutkimus 2013. Nuorisosiain neuvottelukunnan julkaisuja ISSN 1455-268X (painettu), nro 49. Saatavilla internetissä: [https://tietoa-uorista.fi/wp-content/uploads/2013/05/Nuoria\\_liikkeella\\_verkko.pdf](https://tietoa-uorista.fi/wp-content/uploads/2013/05/Nuoria_liikkeella_verkko.pdf).
- Opetushallitus (2018).** Koulupäivän aikainen liikunta ja oppiminen. Saatavilla internetissä: [https://www.oph.fi/download/189075\\_koulupaivan\\_aikainen\\_liikunta\\_oppiminen.pdf](https://www.oph.fi/download/189075_koulupaivan_aikainen_liikunta_oppiminen.pdf).
- Opetushallitus. Lasten ja nuorten fyysisen toimintakyvyn mittaukset (Move!).** Luettavissa <https://www.edu.fi/move/tulokset>.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö (2016).** Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:22. Luettavissa internetissä: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/75406>.
- Paffenbarger Ralf, Blair Steven & Lee I-Min (2001).** A History of Physical Activity, Cardiovascular Health and Longevity: The Scientific Contributions of Jeremy N. Norris, DSc, DPH, FRCP. International Journal of Epidemiology 30, 1184–1192.
- Physical Activity Guidelines Advisory Committee (2018).** Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services, 2018. Luettavissa internetistä: [https://health.gov/paguidelines/second-edition/report/pdf/PAG\\_Advisory\\_Committee\\_Report.pdf](https://health.gov/paguidelines/second-edition/report/pdf/PAG_Advisory_Committee_Report.pdf)
- Puolustusvoimat.** Varusmiesten kuntotilastot 2017. Luettavissa internetissä: <https://puolustusvoimat.fi/web/sotilasliikunta/varusmiesten-kuntotilastot>.
- Salasuo Mikko (2012).** Uusi uljas maailma. Liikunta ja Tiede 4/2012.
- Salasuo Mikko & Ojajarvi Anni (2014).** Melkein sata vuotta poikien liikkumista – Elämäntapa ja fyysinen aktiivisuus neljän sukupolven lapsuudessa ja nuoruudessa. Kasvatus & Aika 1/2014. Saatavilla internetistä: [http://www.kasvatus-ja-aika.fi/site/?lan=1&page\\_id=609](http://www.kasvatus-ja-aika.fi/site/?lan=1&page_id=609).
- Siekkinen, Kirsti (2018).** Lisää liikettä opiskelun tueksi. Tuloksia lukiolaisten fyysisestä aktiivisuudesta ja ajatuksista liikkumisen lisäämisestä. LIKES-tutkimuskeskus. Esitys ppt-muodossa: [www.slideshare.net/likesresearchcenter](http://www.slideshare.net/likesresearchcenter)
- Soini, Anne ym. (2012).** Kolmivuotiaiden päiväkotilasten mitattu fyysinen aktiivisuus. 2012. Liikunta & Tiede 49 (1). Luettavissa internetissä: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/41248/lt112tutkimusartikkelisoini.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

**Sosiaali- ja terveysministeriö ja opetus- ja kulttuuriministeriö (2013).** Muutosta liikkeellä. Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10. Saatavilla internetissä: [http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74509/JUL2013\\_10\\_Muutosta\\_liikkeella\\_verkko.pdf](http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74509/JUL2013_10_Muutosta_liikkeella_verkko.pdf).

**Suni, Jaana ym. (2014).** Liikunta on osa liikkumista – paikallaanolon määritelmää täsmennetään parhaillaan. Liikunta ja tiede 51, 6/2014.

**Sääkslahti, Arja (2016).** Taitavat tenavat -tutkimuksen tulokset 2016. Julkaisematon tiedonanto.

**Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL).** Hyvinvointi- ja terveyserot. Internetsivu: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elintavat/liikunta>.

**Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.** Aikuisten terveys-, hyvinvointi- ja palvelututkimus ATH. Tulokset luettavissa internetissä: <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/aikuisten-terveys-hyvinvointi-ja-palvelututkimus-ath>.

**Turpeinen, Salla (ym) (2017).** Liikunta ja tasa-arvo 2017. Katsaus sukupuolten tasa-arvon nykytilaan liikunta-alalla. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2018:6. Luettavissa internetissä: [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160521/OKM\\_6\\_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160521/OKM_6_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y);

**Työ- ja elinkeinoministeriö (2014).** Liikuntaliiketoiminnan ekosysteemin muutokset. TEM raportteja 20/2014. Saatavilla internetissä: <https://tem.fi/documents/1410877/2871099/Liikuntaliiketoiminnan+ekosysteemin+muutokset+03072014.pdf>.

**UKK-instituutti.** Ikääntyminen ja liikunta. Luettavissa internetissä: [http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa\\_terveysliikunnasta/liikunmaan/aloittajan\\_liikuntaopas/ikaantyminen\\_ja\\_liikunta](http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunmaan/aloittajan_liikuntaopas/ikaantyminen_ja_liikunta)

**UKK-instituutti:** Liikunnan terveysvaikutukset. Saatavilla internetissä: [http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa\\_terveysliikunnasta/liikunnan\\_vaikutukset](http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset)

**Vasankari Tommi & Kolu Päivi (toim) (2018)** Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnan yhteiskunnalliset kustannukset. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 31/2018. Saatavilla internetissä: <https://tietokayttoon.fi/documents/10616/6354562/31-2018-Liikkumattomuuden+lasku+kasvaa.pdf/3dde-40cf-25c0-4b5d-bab4-6c0ec8325e35?version=1.0>

**World Health Organization (WHO).** Physical Activity. [http://www.who.int/topics/physical\\_activity/en/](http://www.who.int/topics/physical_activity/en/)

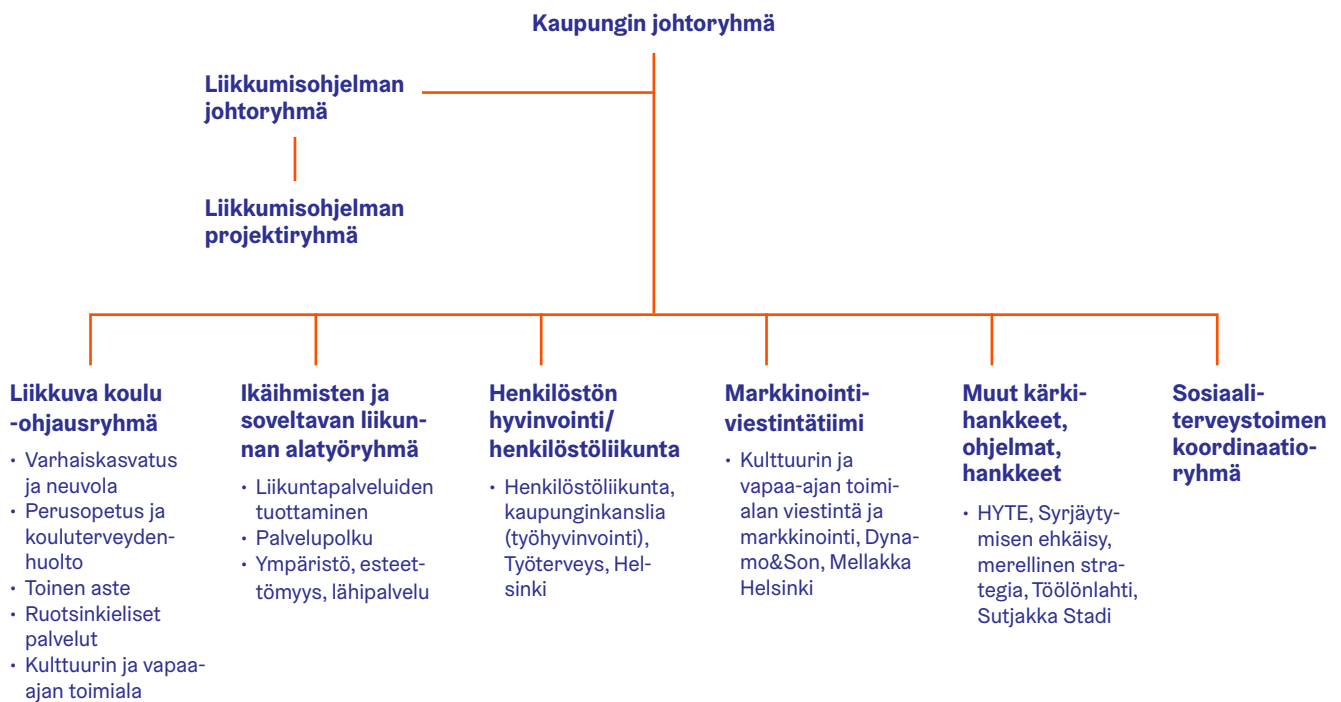
**World Health Organization (2017).** Towards More Physical Activity in Cities. Transforming public spaces to promote physical activity – a key contributor to achieving the Sustainable Development Goals in Europe.

**World Health Organization (2018).** Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world. Geneva: Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

**Yleisradio (2018).** Taitavat tenavat -tutkimushanke. Hätkähdyttävä tutkimustulos: Suurimpien kaupunkien lapset ovat kömpelömpiä kuin maakunnissa kasvaneet. Sääkslahti, Arja & Niemistö Donna. Uutinen: <https://yle.fi/uutiset/3-10056026>.

# Liite 1

## Liikkumisohjelman organisoituminen



### Liikkumisohjelman johtoryhmä

Loikkanen Tarja	liikuntajohtaja, kulttuurin ja vapaa-ajan toimiala (puheenjohtaja)
Arvo Tuija	ylihoitaja, sosiaali- ja terveystoimiala
Haavisto Tuula	kulttuurijohtaja, kulttuurin ja vapaa-ajan toimiala,
Hankonen Nelli	apulaisprofessori, Helsingin Yliopisto
Johansson Mikko	koordinaattori, kulttuurin ja vapaa-ajan toimiala
Järvenkallas Satu	varhaiskasvatusjohtaja, kasvatuksen ja koulutuksen toimiala
Lindström Kia	yksikön päällikkö, markkinointiviestintä, kulttuurin ja vapaa-ajan toimiala
Essi Eranka	viestintäjohtaja, kulttuurin ja vapaa-ajan toimiala (16.8.2018 alkaen)
Nystrand Claudia	toiminnanjohtaja, Monikansallisten naisten hyvinvointi ja liikunta ry (Monaku ry)
Paaajnen Minna	projektipäällikkö, kulttuurin ja vapaa-ajan toimiala (sihteeri)
Putkonen Reetta	liikenne- ja katu-suunnittelupäällikkö, kaupunkiympäristön toimiala
Salospohja Tuuli	liikuntapalvelupäällikkö, kulttuurin ja vapaa-ajan toimiala
Vasankari Tommi	johtaja, UKK-instituutti
Vatka Mikko	nuorisosiainjohtaja, kulttuurin ja vapaa-ajan toimiala
Vänttinen Katri	kirjastopalvelujen johtaja, kulttuurin ja vapaa-ajan toimiala

### Liikkumisohjelman projektiryhmä

Paaajnen Minna	projektipäällikkö, kulttuurin ja vapaa-ajan toimiala (puheenjohtaja)
Hjort Niklas	projektisuunnittelija, kulttuurin ja vapaa-ajan toimiala, Boosti-kehittämishanke
Jyrkiäinen Pekka	erityissuunnittelija, kulttuurin ja vapaa-ajan toimiala
Keisanen Reetta	pyöräilykoordinaattori, kaupunkiympäristön toimiala
Kyntölä Laura	erityissuunnittelija, kaupunginkanslia
Laine Kaisa	hankekoordinaattori, kulttuurin ja vapaa-ajan toimiala
Loikkainen Tarja	liikuntajohtaja, kulttuurin ja vapaa-ajan toimiala
Malvela Miia	kehittämispäällikkö, Kunnossa kaiken ikää -ohjelma
Palve-Kaunisto Leena	palveluvastaava, kasvatuksen ja koulutuksen toimiala
Räsänen Jenni	kehittämisasiantuntija, kulttuurin ja vapaa-ajan toimiala
Saarinen Tarja	erityissuunnittelija, sosiaali- ja terveystoimi
Salospohja Tuuli	liikuntapalvelupäällikkö, kulttuurin ja vapaa-ajan toimiala
Soini Tytti	liikunnansuunnittelija, kulttuurin ja vapaa-ajan toimiala



**Helsinki**