

Liikkumisohjelma

Valtuustoseminaari 31.1.2019

Projektipäällikkö Minna Paajanen

Helsinki



**Helsinki nostaa
liikkumisen lisäämisen
terveyden ja
hyvinvoinnin
edistämisen
pilottihankkeeksi.**

**Liikkumisohjelma
palauttaa fyysisen
aktiivisuuden helpoksi
ja houkuttelevaksi
osaksi jokapäiväistä
elämää.**

Helsinki



**Vapaa-ajan liikunta on
yleistynyt ja liikuntatarjonta
monipuolistunut.**

**Samanaikaisesti liikkuminen
arjessa on vähentynyt
modernin elämäntyylin myötä.
Liikkumattomuus koskettaa
valtaosaa meistä.**

**Helsinki tarttuu haasteeseen,
jonka ratkaisemisessa kukaan
muu ei ole onnistunut.**

Helsinki



Suomalaiset istuvat tai makaavat 2/3 päivästä



Peruskouluikäiset n. 8 h / päivä



Opiskelijat jopa 11 h / päivä



Aikuiset n. 9 h / päivä

Suosituksien mukaan liikkuvia on järkyttävän vähän:

Alle kouluikäiset: 3 h/päivä (kevyt liikkuminen, reipas ulkoilu ja erittäin vauhdikas fyysinen aktiivisuus).
+ Yli tunnin pituisia istumajaksoja vältettävä ja lyhyitäkin paikallaoloja tauotettava.

10–20%

7–18-vuotiaat: 1–2 h monipuolista liikettä/päivä
+ Ruutuaikaa korkeintaan kaksi 2h/pv

30%

Aikuiset: 2,5 h reipasta tai 1 h 15 min rasittavaa liikuntaa/viikko
+ lihaskuntoa ja liikehallintaa vähintään 2 krt/vko.

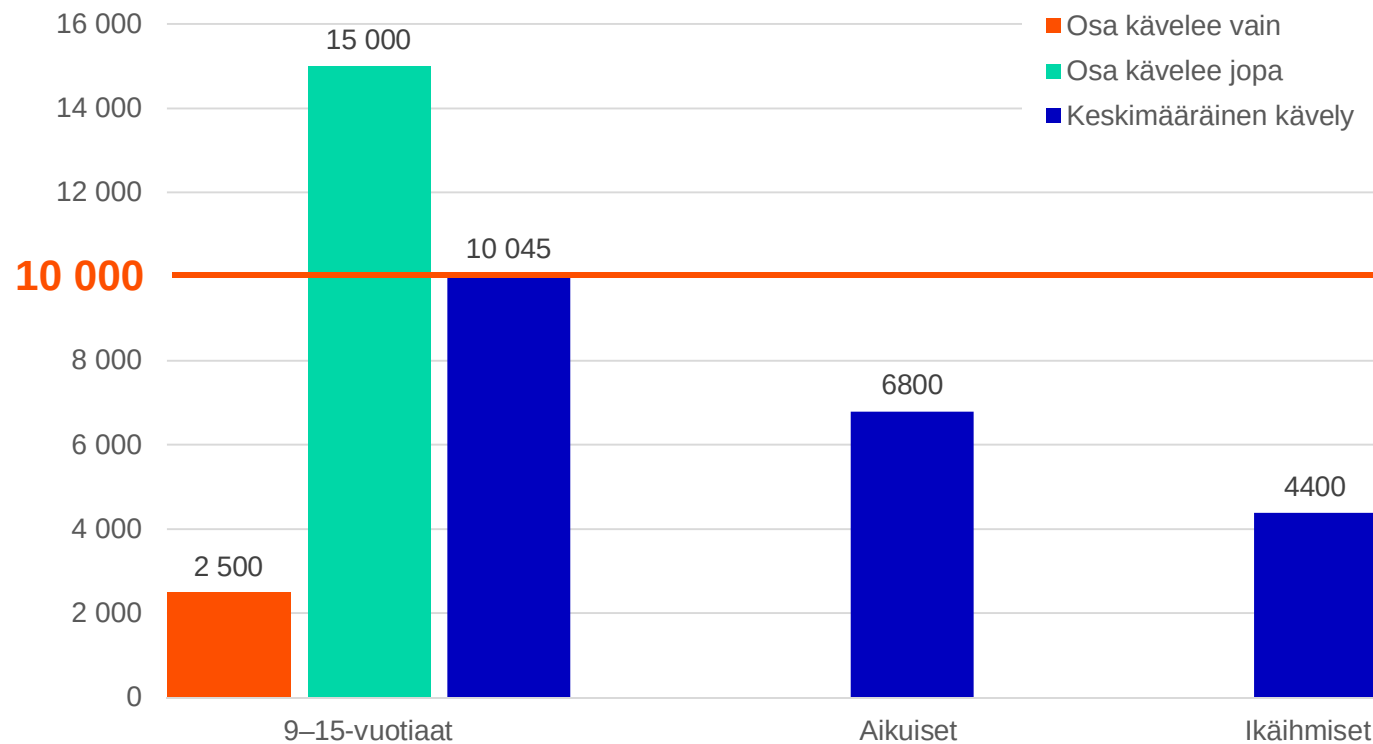
25%

Ikäihmiset: 2,5 h reipasta tai 1 h 15 min rasittavaa liikuntaa/viikko
+ lihaskuntoa ja liikehallintaa vähintään 2–3 krt/vko.

2,5%

Lähteet: Tieteelliset perusteet varhaisvuosien liikuntasuosituksiin, LIITU-tutkimus, Kouluterveyskysely, KunnonKartta –tutkimus, ATH-tutkimus.

Askelmäärä jakautuu epätasaisesti ja laskee iän myötä



Hyvä muistisääntö on ollut tähän asti 10 000 askelta päivässä.

Seuraukset ovat vakavia:

- Neljänneksi merkittävin kuolemanriskiä lisäävä tekijä
- Altistaa valtimo-, tuki-, ja liikuntaelin- sekä syöpäsarauksille ja ylipainoisuudelle
- Vähintään 3,2 mrd:n euron yhteiskunnalliset kustannukset vuosittain

Lähteet: World Health Organization (WHO) ja Vasankari, T. & Kolu, P. (2018)



**Liikkuminen
on koko kaupungin
yhteinen asia,
jota edistämme
rohkeasti ja
innovatiivisesti.**



Liikkumisohjelman aikataulu

2017

2018



2017–2018

- olemassa olevien tutkimusten, suunnitelmien, hankkeiden ja toimintamallien kartoitus
- ohjelman esittely, tietoisuuden lisääminen, verkostoituminen (toistaiseksi yli 60 tilaisuutta)

2019–2023 ohjelman toimenpiteet toteutuvat ja niistä viestitään monikanavaisesti

Helsinki

Liikkumishjelman tavoitteet



Tietoisuus lisääntyy
(4 toimenpidettä)



Pienet lapset omaksuvat
liikunnalliset perustaidot
ja -tottumukset
(4 toimenpidettä)



Ikääntyneet
liikkuvat enemmän
(6 toimenpidettä)



Systeeminen muutos:
yhdessä, innovatiivisesti
(11 toimenpidettä)



Liikunnallisuus on osa
lasten ja nuorten elämää
(8 toimenpidettä)



Liikkumista
hyödynnetään
sairauksien ennalta-
ehkäisyssä, hoidossa
ja kuntoutuksessa
(7 toimenpidettä)



Kaupunkiympäristö
kannustaa liikkumaan
(11 toimenpidettä)



Kaupungin työntekijät
liikkuvat enemmän ja
istuvat vähemmän
(6 toimenpidettä)

**Rakennamme
75 kilometriä
pyöräliikenneverkkoa
vuoteen 2021 mennessä.**

**Kannustamme kaupunkilaisia
liikkeelle neuvoloissa,
sairaaloissa sekä sosiaali- ja
terveyspalveluissa.**

Parannamme kymmenen koulunpihan liikkumisolosuhteita vuonna 2019.

**Teemme liikkumis-
sopimuksen vähintään
70 prosentille kotihoidon
asiakkaista.**

**Huolehdimme, että kaikki
varhaiskasvatusyksiköt,
koulut ja toisen asteen
oppilaitokset liittyvät
Liikkuva koulu -ohjelmaan.**

**Teemme yhteistyötä
Harvardin yliopiston ja
Bloomberg Philanthropies
-säätiön kanssa ikäihmisten
liikkumisessa.**

**Myönnämme 900 000 euroa
lasten ja nuorten
harrastustoiminnan
kehittämiseen.**

Koulutamme henkilöstöä.

**Kehitämme liikkumista
työpäivän aikana
Liikkuva työpaikka
-toiminnan avulla.**

**Autamme lapsia ja nuoria
löytämään mieluisan
harrastuksen digitaalisen
harrastuspassin avulla.**

Kokoamme joukkoja yhteen

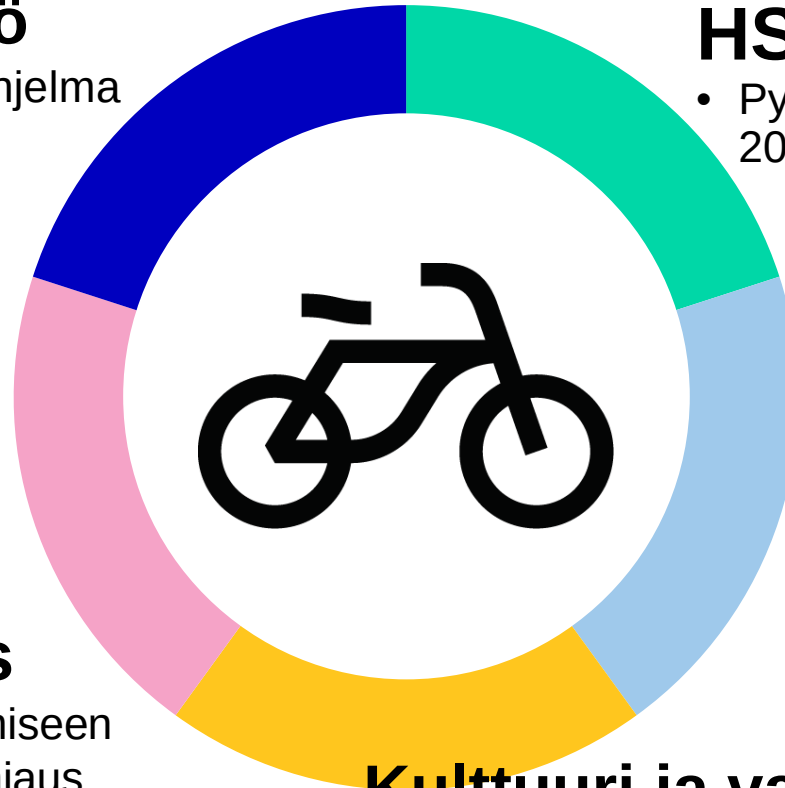
Kaupunkiympäristö

- Pyöräliikenteen edistämishjelma
- Ilmansuojelusuunnitelma
- Melun torjunnan toimintasuunnitelma 2018–2022
- Hiilineutraali Helsinki 2035-toimenpide

Kasvatus ja koulutus

Aktiiviseen kulkemiseen kasvattaminen, ohjaus ja neuvonta

Helsinki



HSL

- Pyöräilykampanja 2016–2020

HSY

- Ilmastotreeni

Kulttuuri ja vapaa-aika

- Liikkumishjelma
- Liikennepuisto, eri ikäisten liikuntaan aktivointi
- Töölönlahden kehittäminen

Strategiset mittarit 2018-2023



Liikkumisen /
paikallaanolon
%-osuus ikäryhmittäin ja
sukupuolittain



Lasten ja nuorten
fyysinen toimintakyky
(Move!) luokka-asteittain
(5.–8.luokkalaiset) ja
sukupuolittain

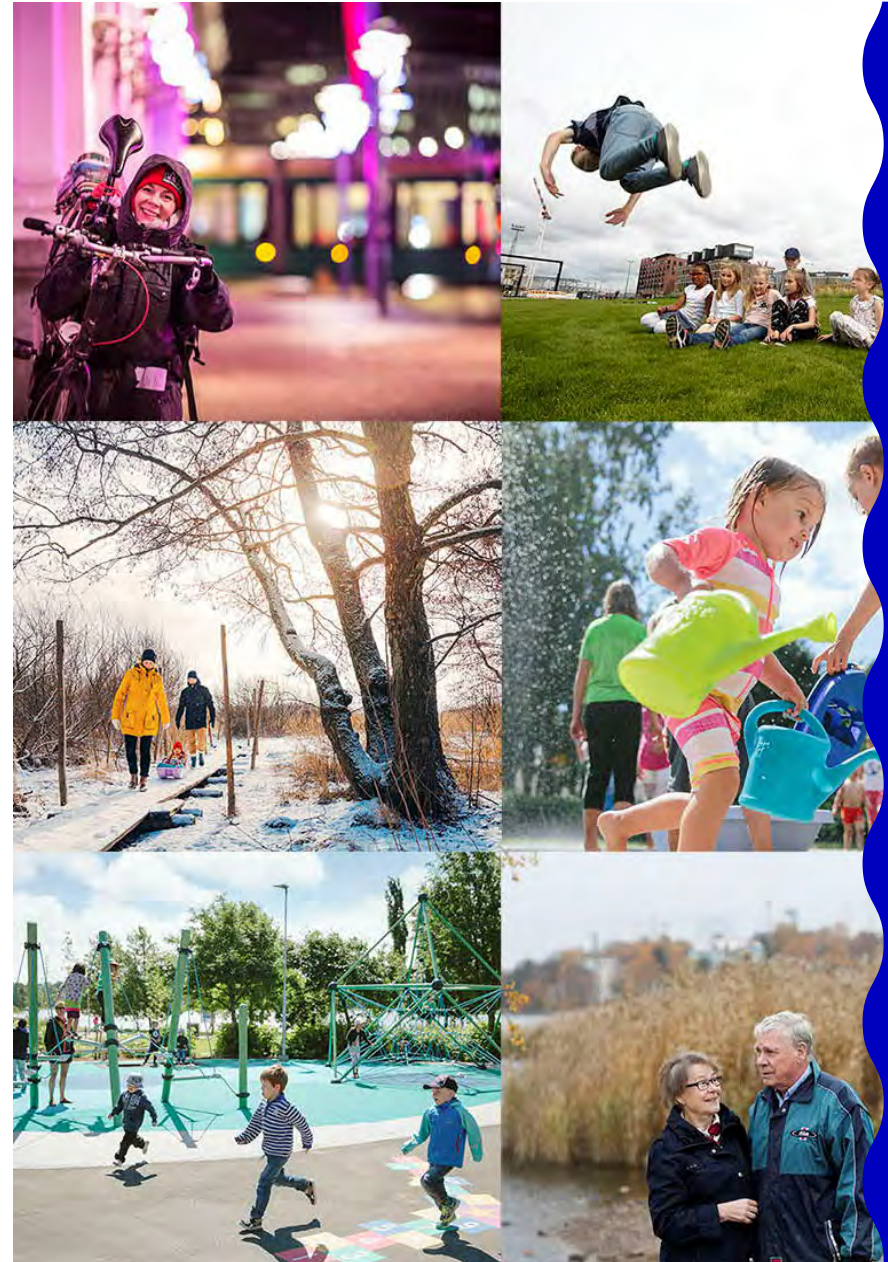


Vapaa-ajan liikuntaa
harrastavien %-osuus
ikäryhmittäin ja
sukupuolittain

Miksi hyödyllistä?

- Vähemmän päästöjä, melua ja ruuhkia
- Hyvä elämä ja mielen tasapaino
- Vähemmän sairauksia, enemmän virtaa ja työkykyisyyttä
- Valmiudet oppia ja muistaa nollasta satavuotiaaksi
- Vähemmän yksinäisyyttä, enemmän merkityksellisyyttä
- Miljardien säästöt terveys- ja tuottavuuskuluissa
- Lisää yritys- ja elinkeinotoimintaa

Helsinki



Poistetaan liikkumisen esteitä määrätietoisesti



Kaikki syyt lähteä liikkeelle ovat arvokkaita.

Kiitos!

Tervetuloa dialogistandille!

Toimialajohtaja Tommi Laitio
Liikuntajohtaja Tarja Loikkanen
Liikenne- ja katusuunnittelupäällikkö Reetta Putkonen
Varhaiskasvatusjohtaja Satu Järvenkallas
Kulttuurijohtaja Tuula Haavisto
Viestintä- ja markkinointipäällikkö Essi Eranka
Projektipäällikkö Minna Paajanen

Helsinki