

Puuskuttaako?

Ei vois
vähempää
liikuttaa

ENEMPÄÄ

Mitä heikompi kunto, sitä nopeammin se kasvaa. Jo 30 minuuttia päivässä riittää.

Hae vauhtia arkeesi henkilöstöedustamme!
Kaupungin Intra > Meillä töissä > Henkilöstöedut

Helsinki



Henkilöstön
liikkumisen
lisääminen
osana HYTE-
työtä

Minna Paajanen
yksikön päällikkö, Liikkumisen edistäminen -yksikkö

Eeva-Liisa Rautiainen
liikunnansuunnittelija, henkilöstöliikunta

Wilma Haapala
projektikoordinaattori, Liikkumisen edistäminen -yksikkö

”Kaupungin työntekijöiden työkyky ja hyvinvointi paranevat liikkumista lisäämällä” on kaupungin hyvinvointisuunnitelman yksi tavoitteista.

Hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistämisen painopisteet 2022-2025

Hyvinvointi- ja terveyserot kaventuvat ja eriarvoisuus vähenee:



Johtamis- ja koordinaatorakennetta, toimintatapoja ja vaikuttavuutta parannetaan



Ajankohtainen asia

Jo viisikymppisten fyysinen toimintakyky on vaakalaudalla – suomalaismiesten kestävyys on heikentynyt vuosikymmeniä eikä loppua näy

Tutkimuksessa laskettiin ennustemalli suomalaisten työikäisten miesten kestävyyskunnolle vuonna 2040. Tulokset eivät lupaa hyvää terveydelle tai työurien pidentämiselle.



Helsinki

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos ja Kela julkaisivat keväällä 2023 katsauksen³, jonka perustella suomalaisten työ- ja toimintakyky ovat heikkenemässä pitkään jatkuneen hyvän kehityksen jälkeen. Syitä 2010-luvulla alkaneeseen huonoon käänteeseen ovat mielenterveyden ongelmat, lihavuus, huono ravitsemus, vähäinen liikunta, tupakointi ja päihteiden käyttö. Taustalla vaikuttavat lisäksi keskeiset kansantaudit, kuten sydän- ja verisuonitaudit.

Tarve

Vähäinen liikkuminen lisää ylipainon ja lihavuuden, tyypin 2 diabeteksen, metabolisen oireyhtymän, sydän- ja verisuonitautien, tiettyjen syöpäsairauksien sekä ennenaikaisen kuoleman riskiä. Liikkumattomuudesta aiheutuu vähintään 3 miljardin yhteiskunnalliset kustannukset.

Valtaosa aikuisväestöstä harrastaa jotain liikuntaa. Siitä huolimatta noin 20 % työikäisistä liikkuu Suomessa kestävyys- ja lihaskunnon näkökulmasta riittävästi. Työikäiset istuvat päivittäin keskimäärin yli 9 t 18 min.

Liikkuminen polarisoituu voimakkaasti. Helsingin työntekijöistä viidennes liikkuu erittäin vähän. Noin kolmannes ei harrasta vapaa-ajan liikuntaa.

Kaupungin työntekijöistä (2022):

- 56,6 % ylipainoisia (BMI \geq 25) ja 21,6 % lihavia (BMI \geq 30)
- 31,8 % koki työkykynsä ja 27,6 % terveytensä alentuneen
- 54,2 % koki uniongelmia
- 9,8 % koki psyykkistä oireilua

Hyöty

Säännöllisesti liikkuvilla ihmisillä on osoitettu olevan pienempi vaara sairastua yli 20 sairauteen tai sairauden esiasteeseen kuin fyysisesti passiivisilla. Hyvä kestävyyskunto vähentää sairauspoissaoloja ja parantaa työkykyä.

Työnantajan panostukset liikuntaan ja hyvinvointiin ovat osa positiivista työnantajakuvaa ja edistävät yhteisöllisyyttä.

Liikkuminen vähentää stressioireita, ahdistuneisuutta ja masentuneisuutta.

Liikunnalla on välittömiä positiivisia vaikutuksia aivojen toimintaan. Liikunta tehostaa muun muassa aivojen tiedonkäsittelyä, tarkkaavaisuutta ja muistia.

Emme aloita tyhjästä.

URHEILUGAALA 2021
SUOMEN AKTIIVISIN TYÖPAIKKA

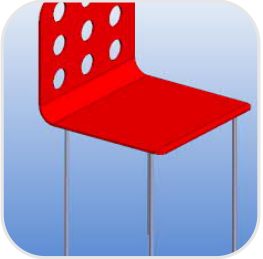
Vahvuudet ja kehittämiskohteet

- Kaupungin henkilöstöedut ja alennukset tukevat monin tavoin liikkumista (mm. kulttuuri- ja liikuntaetu, kaupunkipyörän käyttö, taukoliikuntasovellus, työmatkaetu).
- Kaupungilla on toiminut yli 30 vuotta oma henkilöstöliikunta, jonka toimintaa on enenevästi suunnattu vähän liikkuvien tavoittamiseen.
- Helsinki on palkittu monipuolisesta, pitkäjänteisestä, suunnitelmallisesta ja tietoon perustuvasta toiminnasta.
- Noin puolet työntekijöistä harrastaa vapaa-ajan liikuntaa vähintään 3 krt/vk.

- Viidennes työntekijöistä liikkuu vähän. Heikko työ- ja toimintakyky on yleisintä niillä, jotka tekevät fyysisesti kuormittavaa työtä ja työskentelevät alemmissa ammattiasemissa.
- Liikkuminen tulisi paremmin kytkeä osaksi työkuultuuria, viestintää ja työhyvinvoinnin johtamista.
- Kohdennettu liikuntaneuvonta, olosuhteiden parantaminen ja työkuulttuurin muuttaminen edellyttävät johdon tukea ja lisäresursointia.



3 selkeää osa-aluetta



Istumisen määrä vähenee ja istumiseen tulee taukoja.



Liikkumisesi lisääntyy työmatkoilla ja työpäivän aikana.



Löydät oman tapasi harrastaa liikuntaa, palautua ja nauttia vapaa-ajasta.

Kaupunginkanslia

Kaupunkitasoinen työhyvinvointiohjelma ja työhyvinvoinnin edistäminen

Henkilöstöliikunnan ostopalvelusopimus

Henkilöstöedut

Hyvinvointi- ja työkykyvalmennukset

Sisäinen viestintä

Henkilöstöliikunta (kulttuurin ja vapaa-ajan toimiala, liikuntapalvelut)

Henkilöstölle suunnatut liikuntapalvelut

Liikuntakoutsaus

Työkykyä tukevat palvelut

Tiedotus, kampanjat ja projektit/pilotit

Toimialat

Toimialan työhyvinvointisuunnitelma

Henkilöstökerhot

Omat projektit ja hankkeet

Tyhy-päivät, tapahtumat ja tempaukset

Työterveys Helsinki

Terveyttä ja hyvinvointia edistävät palvelut

Työkykyä edistävä toiminta

Kaupunkitasoinen HYTE-työ ja henkilöstön liikkumisen ohjausryhmä

Helsinki



Arjen rappustreeni

- Päivittäin 50 askelmaa kapuavilla on lähes 20 prosenttia pienempi sydänsairauksien riski.

Lähde: Zimin Song ym. Tao Huang Daily stair climbing, disease susceptibility, and risk of atherosclerotic cardiovascular disease: A prospective cohort study.

30 min reipasta kävelyä päivässä

- Mikäli on liikkunut vähän eikä harrasta vapaa-ajan liikuntaa, kävely on tutkijoiden mukaan ihmelääke
- Ylittää viikoittaisen kestävyysliikunnan suosituksen (2,5 h)
- Vähentää tehokkaasti stressioireita, ahdistuneisuutta ja masentuneisuutta

Helsinki





Taukoja istumiseen

2 minuutin ”toimistokävely” puolen tunnin välein on tehokkain tapa tauottaa toimistotyötä

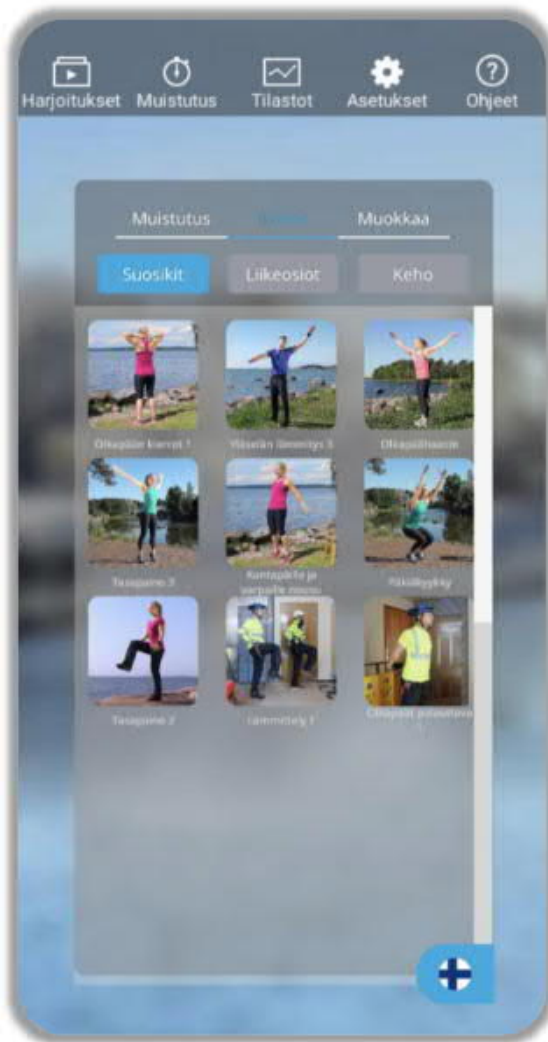
→ Syke nousee, lihakset aktivoituvat, verenkierto tehostuu ja mieli virkistyy

Lähde: Työterveyslaitos SitFit-tutkimus

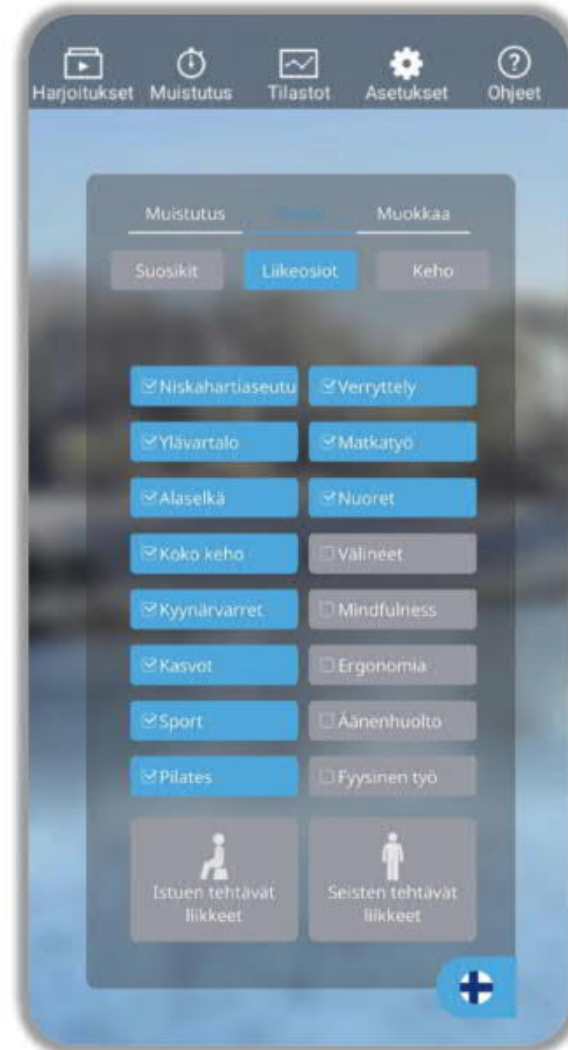


Viritä Break Pro
-taukoliikuntasovellus
itsellesi sopivaksi

Käytä Suosikkeja



Käytä liikeosioita



Käytä Kehon osia



Miten saan Break Pron käyttöön?

Tietokone:

1. Kirjoita ruudun vasemmassa alanurkassa olevaan hakukenttään: Software Center
2. Valitse Break Pro 4.0 sovellus ja lataa
3. Käynnistä sovellus

Mobiililaitte:

1. Lataa sovellus laitteellesi App Storesta tai Google Play kaupasta
2. Sovellus löytyy kaupoista hakusanoilla "break pro" tai "BREAK PRO"
3. Asenna ja avaa sovellus sekä valitse käyttökieli
4. Syötä kenttään hel.fi tai edu.hel.fi sähköpostiosoite
5. Syötä sähköpostilla saapunut Aktivointikoodi

Stadi liikkeelle -hanke

- Traficom myönsi liikkumisen ohjauksen valtionavustuksen 02/2023-12/2023 hankkeelle **Stadi liikkeelle – Helsingin kaupungin työntekijöiden kestävä työmatkaliikkumisen edistäminen**
- Hankkeessa on luotiin edellytyksiä **Helsingin kaupungin työntekijöiden fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi työmatkoilla** kahden toimenpiteen avulla:
 - 1. Olosuhdekartoitus:** Hankkeessa selvitettiin Helsingin kaupungin toimipisteiden kestävää työmatkaliikkumista edistävien olosuhteiden nykytilaa ja kehittämistarpeita.
 - 2. Viestintäkampanja:** Hankkeessa toteutettiin viestintäkampanja, jonka avulla kannustettiin työpaikoille kulkemista jalan, pyörällä tai joukkoliikenteeseen yhdistettynä.
- Hanke pohjautui **Helsingin kaupungin hyvinvointisuunnitelmaan** sekä **henkilöstön liikkumisen projektisuunnitelmaan**



Työmatka? Ei voisi enempää liikuttaa!



Puuskuttaako?
Ei voisi ^{ENEMPÄÄ} vähempää liikuttaa

Mitä helpompi kunto, sitä nopeammin se kasvaa. Jo 30 minuuttia päivässä riittää.

Hae vauhtia arkeesi henkilöstöedustamme!
Kaupungin intra > Meillä töissä > Henkilöstöedut

Helsinki



Pätkiikö?
Ei voisi ^{ENEMPÄÄ} vähempää liikuttaa

Jo puoli tuntia liikettä päivässä parantaa muistia ja ehkäisee dementiaa.

Hae vauhtia arkeesi henkilöstöedustamme!
Kaupungin intra > Meillä töissä > Henkilöstöedut

Helsinki



Ympäristöahdistus?
Ei voisi ^{enempää} vähempää liikuttaa

Hyppää pyörän selkään – minimoit päästöt, Ilmansaasteet, melu ja liikeneruuhkat.

Hae vauhtia arkeesi henkilöstöedustamme!
Kaupungin intra > Meillä töissä > Henkilöstöedut

Helsinki



Aamuruuhka?
Ei voisi ^{enempää} vähempää liikuttaa

Pyörä on nopein kulkuneuvo alle 7 kilometrin matkalla.

Hae vauhtia arkeesi henkilöstöedustamme!
Kaupungin intra > Meillä töissä > Henkilöstöedut

Helsinki

Olosuhteiden parantaminen kannustaa työntekijöitä tekemään kestäviä valintoja ja kulkemaan kävellen, pyöräillen tai joukkoliikenteen kyydittämänä työmatkat

Pukeutumis- ja peseytymistilat ja niiden varustelu

Pyöräpysäköinti

Kaikista toimipisteistä ei löydy telineitä, joihin pyörän saisi rungosta kiinni

~ 40 % vastaajista arvioi, etteivät pyörätelineet ole käytettävyydeltään hyviä

Yleiskuvassa näyttää siltä, että tiloissa on kehitettävää!

Helsinki

~60 % arvioi, että naulakkotilan määrä on vähäinen

~40 % arvioi, että kaappien määrä on vähäinen

~65 % arvioi, että kuivauskapasiteetti on vähäinen

~65 % arvioi, että laskutilan määrä on vähäinen

Pieni osuus toimipisteistä on sellaisia, joissa pukeutuminen ja peseytyminen onnistuu ainoastaan WC-tiloissa

~40 % arvioi, että suihkujen määrä on vähäinen

Liikunnalliset henkilöstöedut

- **Uintialennus** (henkilöstökortti)
 - Liikuntapalveluiden kerta, sarja- ja kausikorteista (2 €/50 %)
 - Urheiluhallien 3 ja 6 kk sarjakorteista (50 %)
- **Kuntosalialennus** (henkilöstökortti)
 - Liikuntapalveluiden sarja- ja kausikorteista (25 %)
- **Liikunta- ja kulttuurietu 200 €**
- **Työmatkaetu 300 €**
- **Tuki oman pyörän hankintaan 600 €**
 - työsuhdematkalippuedun sijasta (2 v)
- **Kaupunkipyörä 35 €**
- **HCRD ja Naisten Kymppi/LadieSmile 20 % alennus osallistumismaksusta** (alennuskoodi)
- **Break Pro –taukoliikuntasovellus (maksuton)**
- **Henkilöstöliikunta (edullista tai maksutonta)**

Helsinki



Henkilöstöliikunta

Omat palvelut



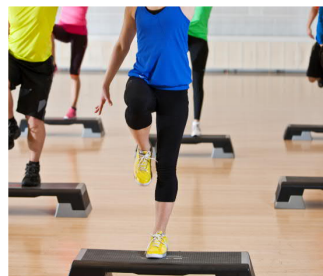
Vesiliikunta ja liikuntaryhmät

Online-tunnit

Henkilökohtaisen kuntosaliohjelman laadinta ja kuntosalin starttikurssit

Pelivuorot (sähly, lentopallo, pipolätkä)

Firman piikkiin

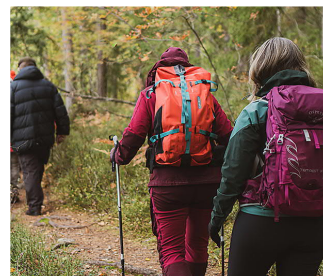


Ryhmäliikuntatunnit 5 euroa/kerta

Kuntosali 4 euroa/kerta

Sulkapallovuoro 7, 11, 17 euroa/kerta

Seurayhteistyö



Lajitutustumisia Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n kanssa

(mm. melonta, padel, suunnistus, iaido, metsäkävely)

Tapahtumat



Kestävyystestit 6 ja 12 min

Pyöräilyn kilometrikisa
Pyöräilyviikko
Unelmien liikuntapäivä
Liikkujan viikko
Porraspäivät

Luennot
Webinaarit

Viestintä



Kaupungin intran henkilöstöliikunnan sivut

Utiskirje
henkilostoliikunta@hel.fi

Facebook-ryhmä:
Henkilöstöliikunta Helsinki

Viva Engage

Liikuntakoutsaus



Kuva:

Olisiko yksilöllinen liikuntakoutsaus sinun juttusi?

Asteikolla 0-10 arvioin työkykyäni olevan välillä 6-10

Liikun harvemmin kuin kerran viikossa

Olen motivoitunut lisäämään liikuntaa omassa arjessani

Liikuntakoutsauksen tavoitteena on löytää mielekkäitä ja helposti toteutettavia keinoja lisätä liikkumista asiakkaan arki ja elämäntilanne huomioiden.

Miten pääse mukaan?

- Ohjaus työterveyshuollosta > ajanvaraus Onnin koulutuskalenteri
- Itsenäinen ajanvaraus Onnin koulutuskalenterista
- Tee testi "Olisiko liikuntakoutsaus sinun juttusi" kaupungin intran henkilöstöliikunnan sivuilla > varaa aika

6-8 kuukautta, 4 etä- tai lähitapaamista

Helsinki



Kuva:
Henkilöstöliikunta

Ryhmäkoutsaus työyhteisöille

Työpäivän
aikainen
aktiivisuus/
palautuminen

Työyhteisön
liikunta-
myönteinen
kulttuuri

Arki- ja hyöty-
liikkuminen

Ryhmäkoutsauksen
tavoitteena löytää
helposti toteutettavia ja
mielekkäitä liikunnallisia
keinoja, joilla voidaan
lisätä työntekijöiden
jaksamista sekä työssä
että vapaa-ajalla

Miten pääse mukaan?

- Esihenkilö varaa ajan Onnin koulutuskalenterista

**3 kuukautta, 3 lähitapaamista (1 hyvinvointikerta =
liikuntakokeilu, kevyt fyysinen testipatteristo tai hyvinvointiluento)**

Helsinki



Klikkaa ja löydä tapasi liikkua

[Linkki](#)

Aktivoin arkeani



Tauotan työtäni Break Pro -taukoiliikunta-sovelluksella tai muilla vinkeillä. >>

Suosin aktiivisia kokouksia. >>

Liikun matkoja kävelen tai pyöräillen sekä julkiseen liikenteeseen yhdistäen. >>

Vauhtia vapaa-aikaan eduista



Otan kaupunkipyörän käyttöön henkilöstöetuna. >>

Käyn uimassa tai kuntosalilla alennetuin hinnoin. >>

Osallistun Porraspäivään, Kilometrikisoihin ja muihin teemaviikkoihin tai -päiviin. >>

Osallistun toimialani henkilöstökerhon toimintaan. >>

Hyödynnän rahallisen tuen uuden polkupyörän hankintaan. >>

Käytän muita ajankohtaisia liikuntaetuja. >>

Osallistun kaupungin tukemiin kävely- ja juoksutapahtumiin yksin tai työkavereiden kanssa. >>

Osallistun henkilöstöliikunnan palveluihin. >>

Hyödynnän käytössä olevia liikunnallisia etäpalveluja. >>

Tietoa, tukea ja neuvontaa



Luen lisää kaupungin intrasta: Meillä töissä -Henkilöstöedut >>

Tilaan uutiskirjeen tai liityn Henkilöstöliikunta Helsinki -Facebook-ryhmään. >>

Etsin tietoa liikkumismahdollisuuksista ja soitan Liikuntaluuriin. >>

Tutustun aikuisten liikkumisen suosituksiin ja mahdollisuuksiin. >>

Haen tukea ja neuvontaa itselleni tai työyhteisölleni liikuntakoutsauksesta. >>

Tiedustele lisää:
henkilostoliikunta@hel.fi
henkilostoedut@hel.fi

Helsinki 23

Juuri nyt ajankohtaista

- Kaupunkiyhteisesti on valmisteltu projektisuunnitelma, jossa tunnistetaan noin 10 toimenpiteitä henkilöstön liikkumisen edistämiseksi.
- Ideat, kehittämiskohteet ja palautteet voi lähettää Minnalle, Wilmalle ja Eeva-Liisalle myös tilaisuuden jälkeen.
- Muistathan pysyä liikkeessä!

Linkit

- Henkilöstöliikunnan intrasivut: [Intra > Meillä töissä > Henkilöstöedut > Liikkuminen > Henkilöstöliikunta](#)
- Liikkumisen infograafi: [Henkilöstön liikkumisen infograafi](#)
- Break Pro –ohjeet: [Intra > Meillä töissä > Henkilöstöedut > Liikkuminen > Henkilöstöliikunta > Hyvinvointia työpäivään](#)
- Liikunta- ja kulttuurietu: [Intra > Meillä töissä > Henkilöstöedut > Kulttuuri ja virkistäytyminen > Liikunta- ja kulttuurietu](#)
- Työmatkaetu: [Intra > Meillä töissä > Henkilöstöedut > Työmatkaetu](#)
- Työmatkaliikkumishankkeen intrasivut: [Intra > Meillä töissä > Henkilöstöedut > Liikkuminen > Työmatkaliikkuminen > Stadi liikkeelle](#)
- Tilaa liikkumisen uutiskirje sähköpostiisi: [Intra > Meillä töissä > Henkilöstöedut > Liikkuminen > Henkilöstöedut > Henkilöstöliikunta](#)