



03.12.2018

Asia/14

§ 790

Helsingin liikkumishjelma 2018-2021

HEL 2018-011724 T 12 03 00

Päätös

Kaupunginhallitus hyväksyi liikkumishjelman kahdeksan tavoitealuetta ja ohjelman mittarit liitteenä 1 olevan projektisuunnitelman mukaisesti.

Kaupunginhallitus merkitsi tiedoksi vuosien 2018–2021 toimenpidesuunnitelman. Kaupunginhallitukselle raportoidaan vuosittain liikkumishjelman etenemisestä ja toimenpidesuunnitelman kehityksestä.

Kaupunginhallitus kehotti kaikkia toimialoja yhteistyössä edistämään liikkumishjelman toimenpiteitä ja tavoitteita.

Esittelijä

pormestari
Jan Vapaavuori

Lisätiedot

Tommi Laitio, kulttuurin ja vapaa-ajan toimialan toimialajohtaja, puhelin: 310 89045
tommi.laitio(a)hel.fi
Minna Paajanen, projektipäällikkö, puhelin: 040 7262623
minna.paajanen(a)hel.fi

Liitteet

- 1 Liikkumishjelman projektisuunnitelma
- 2 Vanhusneuvoston lausunto Helsingin liikkumishjelmasta
- 3 Vammaisneuvoston lausunto Helsingin liikkumishjelmasta
- 4 Nuorisoneuvoston lausunto Helsingin liikkumishjelmasta
- 5 Tasa-arvotoimikunnan lausunto liikkumishjelmasta
- 6 Vastaukset lausuntoihin

Muutoksenhaku

Muutoksenhakukielto, valmistelu tai täytäntöönpano

Päätösehdotus

Päätös on ehdotuksen mukainen.

Esittelijän perustelut

Kaupunginvaltuusto hyväksyi Helsingin kaupunkistrategian 2017-2021 kokouksessaan 27.9.2017 (§ 321).

Strategiassa kaupunkilaisten liikkumattomuus on tunnistettu yhdeksi keskeisistä ratkaistavista hyvinvointihaasteista:

Postiosoite

PL 1
00099 HELSINGIN KAUPUNKI
kaupunginkanslia@hel.fi

Käyntiosoite

Pohjoisesplanadi 11-13
Helsinki 17
<http://www.hel.fi/kaupunginkanslia>

Puhelin

+358 9 310 1641

Faksi

+358 9 655 783

Y-tunnus

0201256-6

Tilinro

FI0680001200062637

Alv.nro

FI02012566



”Liikkumattomuus on yksi merkittävimmistä hyvinvointia murentavista tekijöistä. Vain noin neljännes väestöstä liikkuu terveytensä kannalta riittävästi. Helsinki luo kaupunkiin terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen yhteistyörakenteet ja nostaa liikkumisen lisäämisen terveyden ja hyvinvoinnin edistämisensä pilottihankkeeksi.

Liikkumista edistetään yhä laaja-alaisemmin kaupungin tuottamilla palveluilla. Kaupunkiympäristöä sekä liikunta- ja kulttuuritarjontaa kehitetään liikkumiseen ja arkiaktiivisuuteen kannustavaksi tasapuolisesti eri kaupunginosissa. Lapsia ja nuoria liikutetaan yhä enemmän kiinteänä osana heidän arkeaan varhaiskasvatuksessa ja kouluissa. Kaupunkia suunnitellaan ja rakennetaan tavalla, joka ottaa erilaiset käyttäjät huomioon. Väestöryhmien erot tunnistetaan ja palveluja kohdennetaan erityistä tukea tarvitseville ja korkean riskin kohderyhmille. Helsinki houkuttelee aktiivisesti ikäihmisiä liikkeelle, niin liikunnan kuin kulttuurin pariin. Kuntalaisten liikkeelle lähtemisen tukena hyödynnetään kaupungin markkinointiviestintäkampanjaa.”

Liikkumattomuudessa on kyse maailmanlaajuisesta ongelmasta, joka koskettaa erityisesti kehittyneitä ja vauraita yhteiskuntia. Länsimainen elämäntyyli houkuttelee liialliseen istumiseen liikkumisen sijasta. Helsingin kaupungin liikkumisohjelma on kansainvälisessäkin vertailussa uniikki ajattelumalli ja toimenpideohjelma. Helsinki pyrkii kunnianhimoisesti ratkaisemaan niitä kaupunkilaisten hyvinvointiin keskeisesti liittyviä haasteita, joita ei vielä ole onnistuttu ratkaisemaan missään muualla.

Liikkumisohjelman tavoitteena on saada kaupunkilaiset liikkumaan enemmän ja istumaan vähemmän. Ohjelmassa on kysymys liikkumisen aiempaa kokonaisvaltaisemmasta ymmärtämisestä, edistämisestä ja koordinoinnista. On keskeistä ymmärtää, että kysymyksessä ei ole liikuntapaikkarakentamisen ohjelma eikä ohjelman keskiössä ole liikunnan tai urheilun harrastamisen lisääminen.

Ohjelmalla ei haluta patistaa tai painostaa, vaan kannustaa positiivisella tavalla asennemuutokseen sekä tuoda esiin kaupungin tarjoamia mahdollisuuksia arkiliikunnan lisäämiseen. Tavoitteena on vaikuttaa ihmisten asenteisiin, madaltaa liikkeelle lähtemisen kynnystä ja lisätä liikkumisen iloa. Päämääränä on, että liikkuminen Helsingissä on helppo, sujuva ja houkutteleva arjen valinta.

Ohjelman valmistelu

Liikkumisohjelman valmistelu ja vetovastuu osoitettiin kulttuurin ja vapaa-ajan toimialalle, joka on yhteistyössä kaupungin muiden toimialojen, kaupunginkanslian ja sidosryhmien kanssa valmistellut ehdotuksen liikkumisohjelman toteutuksesta.

Postiosoite

PL 1
00099 HELSINGIN KAUPUNKI
kaupunginkanslia@hel.fi

Käyntiosoite

Pohjoisesplanadi 11-13
Helsinki 17
<http://www.hel.fi/kaupunginkanslia>

Puhelin

+358 9 310 1641

Faksi

+358 9 655 783

Y-tunnus

0201256-6

Tilinro

F10680001200062637

Alv.nro

F102012566



Valmistelua on johtanut johtoryhmä, jonka puheenjohtajana toimii liikuntajohtaja ja valmistelijana liikkumisohjelman projektipäällikkö. Johtoryhmään on kaupungin osallisuus- ja vuorovaikutusmallin mukaisesti kutsuttu kansalaisyhteiskunnan edustajia ja tutkijoita. Lisäksi ohjelmalla on toimialojen edustajista koostuva projektiryhmä.

Liikkumisohjelman valmistelua on käsitelty kolme kertaa kaupungin johtoryhmässä (16.4., 3.9. ja 8.10.), kaikkien toimialojen johtoryhmissä ja kymmenissä sekä kaupunkitoimijoille että ulkoisille sidosryhmille järjestetyissä tilaisuuksissa.

Liikkumisohjelmasta on pyydetty lausunnot vanhus-, vammais- ja nuorisoneuvostolta sekä tasa-arvotoimikunnalta. Toimielinten näkemykset on pyritty huomioimaan projektisuunnitelman viimeistelyn yhteydessä. Osa lausuntojen havainnoista konkretisoituvat ohjelman toimeenpanon yhteydessä. Lausunnot ja niihin annetut vastaukset ovat esityksen liitteenä.

Tutkimusnäyttö liikkumisesta ja sen vaikutuksista

Tutkimukset ja tausta-aineisto osoittavat, että vähäinen fyysinen aktiivisuus on merkittävä terveyttä, hyvinvointia ja fyysistä toimintakykyä vaarantava asia. Vaikka vapaa-ajan liikunta on suomalaisten suosittu harrastus ja Helsingissä yleisempää kuin Suomessa keskimäärin, vain noin 10-40 prosenttia eri-ikäisistä liikkuu terveytensä kannalta riittävästi.

Elintason nousu mahdollistaa arkielämän ilman luontaista liikkumista. Arjen tavat tukevat istuvaa elämäntyyliä. Ongelma on maailmanlaajuinen, ja koskettaa erityisesti kehittyneitä ja vauraita yhteiskuntia. Työtä tehdään pääsääntöisesti istuen. Matkat kuljetaan pääsääntöisesti auton kyydissä. Hissit, liukuportaat ja kodinkoneet tuovat helpotuksia arkeen. Älylaitteet ja viihdeteknologia vähentävät tarvetta liikkumiseen

Keskimäärin yleistyvät liikunta- ja urheilusuoritukset eivät ole onnistuneet korvaamaan luontaisen arki- ja hyötyliikkumisen vähenemistä. Pääsääntöisesti suomalaisten valveillaolo kuluu istuen tai makuulla. Edes kaikki säännöllisessä ja ohjatussa liikuntaharrastuksessa liikkuvat lapset eivät liiku terveytensä kannalta riittävästi.

Fyysisen toimintakyvyn ja kunnon laskiessa kokemus jaksamisesta, terveydestä ja elämänlaadusta heikkenee. Liikkumattomuus ja runsas istuminen altistavat ylipainolle ja esimerkiksi valtimo-, tuki- ja liikuntaelin- sekä syöpäsairauksille. Liikkumattomuus on WHO:n mukaan neljänneksi yleisin ennenaikaisen kuoleman syy maailmassa korkean verenpaineen, tupakoinnin ja korkean verensokerin jälkeen. Lisäksi pitkä-



kestoinen istuminen on tunnustettu terveydelle haitalliseksi tekijäksi vapaa-ajan liikunnasta riippumatta.

Suomessa on arvioitu, että jo nykyisellään vähäinen liikkuminen aiheuttaa miljardiluokan yhteiskunnalliset kustannukset terveydenhuoltomina, sairauspoissaoloina ja työn tuottavuuden alenemana.

Liikkumattomuuden vakavat seuraukset tiedostetaan yleisesti. Sen sijaan toimenpiteet ongelman ratkaisemiseksi eivät ole olleet erityisen tuloksekkaita ja vaikutuksiltaan pitkäkestoisia. Pääsääntöisesti toteutetut toimet ovat kohdistuneet vapaa-ajan liikunnan näkökulmaan ja onnistuneet pääsääntöisesti tavoittamaan jo valmiiksi liikunnallisia ihmisiä. Liikkumattomuus on elintapakysymys, ei liikunta-asia. Tuloksekas liikkumattomuuden vastainen taistelu edellyttää laaja-alaista, sektorirajat ylittävää otetta, matalan kynnyksen toimenpiteitä, uudenlaisia toimintamalleja ja valtaosin muiden toimijoiden, kuin liikuntaväen panosta.

Liikkumisohjelman tavoitteet

Liikkumisohjelman tavoitteena on löytää systeemitason ratkaisuja fyysisen aktiivisuuden palauttamiseksi luonnolliseksi osaksi ihmisten jokapäiväistä elämää. Kaupungin johtoryhmä on linjannut 3.9.2018, että liikkumisohjelma laaditaan lähtökohtaisesti nykyistä valtuustokautta pidemmälle aikavälille.

Olenneisinta on tukea yksilö- ja järjestelmätasoisista ymmärrystä siitä, että liikkuminen on liikuntaa tärkeämpää. Liikkumista pystytään tehokkaimmin lisäämään muovaamalla asenneilmapiiriä sekä niitä arkiympäristöjä, joissa ihmiset elävät.

Liikkumisohjelman lähtökohtana on integroida liikkuminen läpäiseväksi ja pysyväksi osaksi kaupunkilaisten arkea. Kaikki kaupungin toimialat ovat mukana ohjelmassa ja määritelleet ohjelmaan liikkumista lisäävät keinonsa. Toimenpiteet kohdentuvat varhaiskasvatukseen, perusopetukseen, vanhuspalveluihin, kaupunkiympäristön ja julkisen tilan kehittämiseen, kuten myös kaupungin henkilöstöön. Toimenpiteet rahoitetaan toimialojen talousarvioissa.

Ohjelma sisältää sekä kaikkia kaupunkilaisia koskettavia että tietyille ikä- ja kohderyhmille suunnattuja tavoitteita. Kahdeksan tavoitealueen alle on määritetty 57 toimenpidettä seuraavasti:

Tavoitealue 1: Helsinkiläiset ymmärtävät, että arjen liikkuminen on liikuntaa tärkeämpää (4 toimenpidettä).

Tavoitealue 2: Liikkuminen on koko kaupungin yhteinen asia, jota ediste-



- 2: tään rohkeasti (11 toimenpidettä).
Tavoitealue Koko kaupunkiympäristö ja liikunta- ja kulttuuritarjonta
3: kannustavat ja houkuttelevat liikkumaan (11 toimenpidettä).
Tavoitealue Pienet lapset omaksuvat liikunnalliset perustaidot ja –tot-
4: tumukset (4 toimenpidettä).
Tavoitealue Riittävä liikunnallisuus on osa lasten ja nuorten arkea ja
5: oppimista (8 toimenpidettä).
Tavoitealue Helsingin kaupungin työntekijät liikkuvat enemmän ja istu-
6: vat vähemmän työpäivän aikana (6 toimenpidettä).
Tavoitealue Ikääntyneiden ja iäkkäiden arkiaktiivisuus lisääntyy otta-
7: malla huomioon eriytyneet tarpeet (6 toimenpidettä).
Tavoitealue: Liikkumista hyödynnetään nykyistä paremmin sairauksien
8: ennaltaehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa. Toimenpiteitä kohdennetaan erityistä tukea tarvitseville kuntalaisryhmille (7 toimenpidettä).

Liikkumishjelmaa tehdään yhdessä kumppaneiden ja sidosryhmien kanssa. Tavoitealueita toteutetaan uudenaikaisessa yhteistoiminnassa, kansainvälisiä verkostoja vahvistaen, uusilla digitaalisilla ratkaisuilla, tiedolla sekä asiakaslähtöisellä otteella helsinkiläisten erilaiset tarpeet, toiveet ja motiivit ymmärtäen.

Ohjelman seuranta

Liikkumishjelman tavoitteet on aikataulutettu. Ohjelman ydintavoitteina on helsinkiläisten liikkumisen määrän lisääntyminen seuraavan viiden vuoden seurantajaksolla, istumisen määrän väheneminen ja vapaa-ajalla liikuntaa harrastamattomien osuuden pienentäminen.

Kaupungin strategiseksi mittareiksi on määriteltä:

- Helsinkiläisten liikkumisen ja paikallaanolon %-osuudet valveillao-
loajasta (liikemittattu tieto ikäryhmittäin ja sukupuolittain)
- Lasten fyysinen toimintakyky (Move! -mittaukset 5.- ja 8.-luokkai-
sille sukupuolittain)
- Vapaa-ajan liikuntaa harrastavien %-osuus (ikäryhmittäin ja suku-
puolittain)

Ohjelman kahdeksalle osatavoitteelle on määriteltä omat tavoitearvon-
sa ja mittarinsa. Terveysten kannalta riittävästi liikkuvien osuutta, käve-
lyn ja pyöräilyn kulkumuoto-osuutta ja kaupunkilaisten tietoisuutta liik-
kumisesta on tarkoitus kasvattaa kunnianhimoisesti kaikissa ikäryhmis-
sä seuraavan viiden vuoden kuluessa. Liikkumishjelman seurannan
tueksi käynnistetään uusia tutkimushankkeita.



03.12.2018

Asia/14

Pidemmällä aikavälillä kaupunkilaisten liikkumistottumusten suotuisa muutos edistää kaupunkilaisten terveyttä, elämänlaatua, uuden liiketoiminnan syntymistä, oppimista, terveyserojen kaventamista tai kulttuurin uusien yleisöjen saavuttamista.

Liikkumishjelmaa toteutetaan jatkuvan parantamisen ajatuksella. Toimenpideohjelmasta tarkistetaan vuosittain kokeilujen ja uuden tiedon perusteella. Kaupunginhallitukselle raportoidaan vuosittain liikkumishjelman etenemisestä ja muutoksista toimenpidesuunnitelmaan.

Kaupunginvaltuustolle esitellään strategiahankkeen edistymistä valtuustokauden puoliväliarvioinnissa sekä tammikuun 2019 strategiaminaarissa.

Esittelijä

pormestari
Jan Vapaavuori

Lisätiedot

Tommi Laitio, kulttuurin ja vapaa-ajan toimialan toimialajohtaja, puhelin: 310 89045
tommi.laitio(a)hel.fi
Minna Paajanen, projektipäällikkö, puhelin: 040 7262623
minna.paajanen(a)hel.fi

Liitteet

- 1 Liikkumishjelman projektisuunnitelma
- 2 Vanhusneuvoston lausunto Helsingin liikkumishjelmasta
- 3 Vammaisneuvoston lausunto Helsingin liikkumishjelmasta
- 4 Nuorisoneuvoston lausunto Helsingin liikkumishjelmasta
- 5 Tasa-arvotoimikunnan lausunto liikkumishjelmasta
- 6 Vastaukset lausuntoihin

Muutoksenhaku

Muutoksenhakukielto, valmistelu tai täytäntöönpano

Tiedoksi

Kulttuurin ja vapaa-ajan toimiala
Kasvatuksen ja koulutuksen toimiala
Kaupunkiympäristön toimiala
Sosiaali- ja terveystoimiala
Kaupunginkanslia

Päätöshistoria

Kaupunginhallitus 26.11.2018 § 770

HEL 2018-011724 T 12 03 00

Postiosoite

PL 1
00099 HELSINGIN KAUPUNKI
kaupunginkanslia@hel.fi

Käyntiosoite

Pohjoisesplanadi 11-13
Helsinki 17
<http://www.hel.fi/kaupunginkanslia>

Puhelin

+358 9 310 1641

Faksi

+358 9 655 783

Y-tunnus

0201256-6

Tilinro

FI0680001200062637

Alv.nro

FI02012566



03.12.2018

Asia/14

Päätös

Kaupunginhallitus päätti panna asian pöydälle.

Käsittely

26.11.2018 Pöydälle

Asian aikana kuultavana oli projektipäällikkö Minna Paajanen.

Kaupunginhallitus päätti yksimielisesti panna asian pöydälle Veronika Honkasalon ehdotuksesta.

Esittelijä

pormestari
Jan Vapaavuori

Lisätiedot

Tommi Laitio, kulttuurin ja vapaa-ajan toimialan toimialajohtaja, puhelin: 310 89045
tommi.laitio(a)hel.fi
Minna Paajanen, projektipäällikkö, puhelin: 040 7262623
minna.paajanen(a)hel.fi