

TUUSULAN TERVEYSLIIKUNTAOHJELMA 2019-2023



Sisällysluettelo

Johdanto	2
Ydinviestit.....	4
Kansalliset terveysliikuntasuositukset.....	4
Liikunnan hyödyt hyvinvoinnille ja kansanterveydelle.....	6
Liikkuminen läpi elämänkulun.....	7
Mikä on liikkumattomuuden ongelman ydin?	8
Kunnan rooli terveysliikunnan edistämässä.....	9
Terveysliikuntaohjelman tavoitteet ja toimenpiteet.....	10
Terveysliikuntaohjelman seuranta.....	23

Johdanto

Fyysisen aktiivisuuden vähäisyys aiheuttaa merkittäviä haasteita yhteiskunnalle. Passiivinen elämäntapa lisää monia kansansairauksia, ikääntymisestä aiheutuvia ongelmia, kansantalouden kustannuksia, heikentää työelämän tuottavuutta sekä on osaltaan vaikuttamassa sosioekonomisiin terveys- ja hyvinvointieroihin. Toisaalta on jo pitkään tiedetty liikunnan myönteisistä vaikutuksista muun muassa lihavuuden, tyypin 2 diabeteksen, tuki- ja liikuntaelinsairauksien sekä masennuksen ehkäisyssä ja hoidossa. Liikunnan myönteiset vaikutukset eivät ulotu pelkästään kansansairauksien ennaltaehkäisyyn; Liikunnallisella elämäntavalla on todettu positiivisia yhteyksiä niin oppimiseen, työstä palautumiseen ja työssä jaksamiseen kuin ikäihmisten toimintakyvyn ylläpitämiseksi.

Sosiaali- ja terveysministeriö on laatinut valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan. Terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan kehittämiseksi on valittu neljä linjausta: 1) Arjen istumisen vähentäminen elämäntavassa 2) Liikunnan lisääminen elämäntavassa, 3) Liikunnan nostaminen keskeiseksi osaksi terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä sekä sairauksien ehkäisyä, hoitoa ja kuntoutusta sekä 4) Liikunnan aseman vahvistaminen suomalaisessa yhteiskunnassa (STM; 2013). Liikkumisen edistäminen on valtakunnallinen tehtävä, mutta sen eteen on toimittava myös paikallisella tasolla, kuntien omien toimenpiteiden kautta.

Tuusulan kuntastrategian 2018-2021 visiona on vireä, kasvava ja hyvinvoiva Tuusula, yhteistyöstään tunnettu hyvinvoivien ihmisten kunta. Kuntastrategiassa päämääränä on, että Tuusulassa edistetään turvallisuutta, hyvinvointia ja terveyttä. Tuusulan valtuustokauden 2020 yhtenä tavoitteena on kehittää liikunta- ja harrastusmahdollisuuksia, niin että tuusulalaiset liikkuvat ja harrastavat enemmän ja monipuolisesti (Tuusulan kuntastrategia, valtuustokauden tavoitteet kohta 11.) Tavoitteena on myös edistää tuusulalaisten hyvinvointia, arjen sujuvuutta, elämän vireyttä ja elämänlaadun paranemista (tavoite 7). Liikkumisen ja hyvinvoinnin edistämisen tavoitteen yhdeksi toimenpiteeksi vuodelle 2020 on asetettu Tuusulan terveystuusulaohjelman laatiminen osana terveyden ja hyvinvoinnin palvelutehtävää. Tämä terveystuusulaohjelma on siis laadittu vastaamaan kuntastrategian liikkumisen ja hyvinvoinnin edistämisen tavoitetta.

Terveystuusulaohjelma toimii kunnan työntekijöiden, päättäjien sekä kunnassa toimivien yhdistysten ja seurojen yhteisenä tavoitteena kuntalaisten hyvinvoinnin edistämiseen liikunnan keinoin (Tuusulan kuntastrategia 2018-2021). Terveystuusulaohjelma on laadittu elinkaarimallilla, jokainen ikäryhmä huomioiden. Lisäksi Tuusulan terveystuusulaohjelma kokoaa yhteen Tuusulan kuntalaisten nähtävillä mahdollisuudet liikkua ja edistää omaa terveyttään ja hyvinvointiaan liikunnan keinoin. Terveystuusulaohjelma on luotu kuntastrategian mukaisesti "me teemme yhdessä uutta" periaatteella, moniammatillisessa yhteistyössä. Lisäksi sen laadinnassa on kuultu Tuusulan lapsi- ja perheasian, ikäihmisten- ja vammaisneuvostojen näkemyksiä. Terveystuusulaohjelman laatimisessa on otettu

huomioon myös kuntalaisten kokemukset Aikuisväestön liikunta- ja terveystottumukset -asukaskyselyn tuloksien kautta (Smartsport & Tuusulan kunta, 2019).

Tuusulan terveysliikuntaohjelma on luotu kunnan yhteisen tavoitteen toteutumiseksi elinvoimaisesta ja hyvinvoivasta tuusulalaisesta. Lisäksi terveysliikuntaohjelmassa korostetaan liikkumisen vapautta ja iloa: Liikkumisen taidetta! Jokainen kuntalainen voi löytää oman tapansa liikkua siten, että liikkuminen on arkeen sopivaa, itselle mieluisaa, mukavaa ja ennen kaikkea iloa ja hyvinvointia tuottavaa.

Osana Tuusulan terveysliikuntaohjelmaa panostetaan vuosien 2019-2023 aikana liikkumisen ja elintapamuutosten yksilölliseen ohjaukseen. Terveysliikuntaohjelman yhtenä päätavoitteena on luoda Tuusulaan palvelupolku liikkumis- ja elintapaneuvontaan. Tarkoituksena on kannustaa niitä ihmisiä liikkeelle, jotka hyötyvät liikunnan lisäämisestä terveytensä kannalta kaikista eniten. Liikkumisen lisäämisestä hyötyvät kaikki, mutta erityisesti arjessaan vähän liikkuvat. Vähän liikkuville ja elintapamuutoksista hyötyville kohdistetaan uutena palveluna Hyvinvointivalmennusta. Hyvinvointivalmennuksessa elintapamuutoksen lähtökohtana on yksilön omat arvot ja lähtökohdat. Näin saadaan aikaan pysyvää muutosta liikkumisessa ja elintavoissa.

Tehdään uutta Tuusulaa yhdessä!

Mari Hietapakka

Terveysliikunnan koordinaattori

Vapaa-aikapalvelut, Tuusulan kunta



Terveysliikuntaohjelman ydinviestit

Tuusulan terveystuohjelman taustalla on Suomen lait mm. Kuntalaki 1§, Liikuntalaki 390/2015 § 2 ja §5, terveydenhuoltolaki 30.12.2010/1326 § 2 sekä terveystuokunnan valtakunnalliset suosituksut (Viikoittainen liikkumisen suositus 18-64-vuotiaille, UKK-instituutti, LIITE 1). Terveystuokuntaohjelman 2019-2023 tavoitteena on ennen kaikkea edistää kuntalaisten liikkumista arjessa ja tehdä näkyväksi terveystuokunnan mahdollisuudet Tuusulassa niin kuntalaisille, päättäjille, eri toimialojen ammattilaisille kuin yhdistys- ja seuratoimijoille.

Terveystuokuntaohjelmalla on kolme ydinviestiä:

- 1) Arjessa liikkuminen on terveysteko. Pienikin liike edistää terveyttä.
- 2) Jokaisella kuntalaisella tulee olla mahdollisuus liikkua terveytensä kannalta riittävästi sekä edistää omaa terveyttään ja hyvinvointiaan liikkumalla.
- 3) Terveystuokunnan edistäminen on koko kunnan yhteinen tehtävä.

Kansalliset terveystuokuntasuosituksut

Terveystuokunnalla tarkoitetaan kaikkea semmoista fyysistä aktiivisuuta, josta on hyötyä terveydelle. Terveystuokunnan edistämisesssä pyritään viime kädessä vaikuttamaan yksilöiden käyttäytymiseen siten, että he liikkuisivat terveytensä kannalta riittävästi. Jotta liikunnalla saavutetaan terveyshyötyjä, liikunnan tulee olla riittävän säännöllistä, tarpeeksi kuormittavaa ja jatkuvaa. Kuitenkin vähäinenkin liikkuminen on parempi kuin passiivinen paikallaan olo ja istuminen (Ukk-instituutti, 2019). Tästä syystä myös istumisen vähentäminen on yksi tehokas keino edistää terveyttä.

Liikkumalla terveyttä – askel kerrallaan -viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille julkaistiin Ukk-Instituutin toimesta 2019. 18-64-vuotiaiden aikuisten terveystuokunnaksi suositellaan kestävyystyyppistä liikuntaa useana päivänä viikossa reippaasti liikkumalla, esimerkiksi pyöräilemällä, kävelemällä, arki-, hyöty- tai työmatkat liikunnalla, yhteensä kaksi ja puoli tuntia viikossa. Vaihtoehtoisesti voi liikkua rasittavammin 1 tunnin ja 15 minuuttia (porras tai ylämäkikävely, juoksu, hiihto, maila- ja pallopelit). Kestävyystuokunnan lisäksi tarvitaan lihaskuntaa ja liikkeen hallintaa kohentavaa liikuntaa ainakin 2 kertaa viikossa (jumppa, kuntopiiri, kuntosali, venyttely, jooga, tanssi, tasapainoharjoittelu). (Ukk-instituutti, 2019)

Uudessa 2019 julkaistussa terveystuokuntasuosituksessa suositellaan lisäksi kevyttä liikuskelta mahdollisemman usein sekä taukoja paikallaan oloon aina kun voi. Kaikki aika, mitä ei vietetä makuulla ja istuen on jo terveydelle suotuisaa. Uudistetusta liikkumisen suosituksesta on poistunut vaade vähintään 10 minuutin kestoisista liikkumishetkistä. Jo muutaman minuutin pätkät riittävät kerrallaan. Lisänä liikkumisen suosituksessa on huomioitu uni: palauttavaa unta tulisi saada riittävästi. (UKK-instituutti, 2019)

Yli 65-vuotiaiden ikäihmisten liikuntasuositus korostaa lihasvoiman tärkeyttä ikääntyessä. Tasapaino ja ketteryys puolestaan lisäävät liikkumisvarmuutta ja ehkäisevät kaatumisia. Lihaskuntoa, tasapainoa ja notkeutta suositellaan harjoiteltavan ainakin 2 kertaa viikossa. Kestävyyskunnan osalta liikuntasuositus on sama kuin työikäisten liikuntasuositus (Vireyttä liikkumalla – Liikkumissuositus yli 65-vuotiaille, UKK-instituutti 2019.).

7-18- vuotiaiden lasten ja nuorten tulisi liikkua aikuisia enemmän, vähintään 1-2 tuntia päivässä, hengästyä joka päivä ja harjoittaa lihaksia omaan ikään sopivalla tasolla (Tammelin & Karvinen 2008). Pienemmille leikki-ikäisille lapsille puolestaan suositellaan liikkumista vähintään kolme tuntia päivässä (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016).

LIIKUNTASUOSITUKSEN TOTEUTUMINEN TUUSULALAISILLA LAPSILLA JA NUORILLA

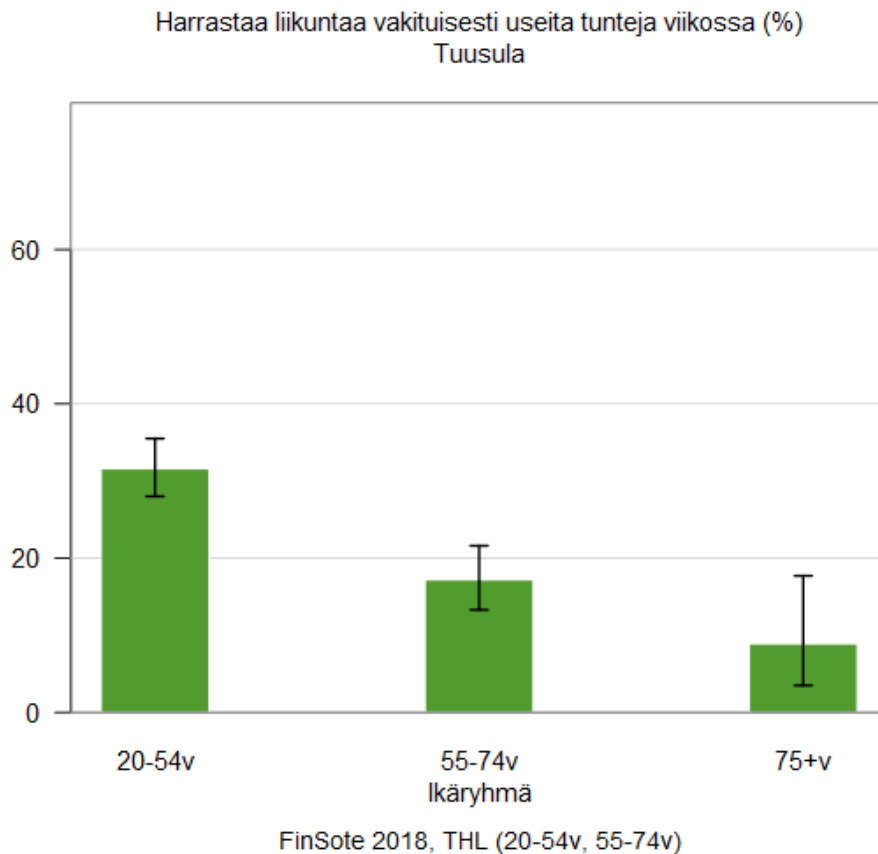
Liikuntasuositus	Ikäryhmä	Täyttää suosituksen (prosentteina)
Vähintään 1h reippaasti ja 2h kevyesti, WHO:n suositus.	4 -vuotiaat	37,9 %
Vähintään tunti päivässä	4.-5.luokkalaiset	39,9 %
Vähintään tunti päivässä	8-9 luokkalaiset	21,9 %
Vähintään tunti päivässä	Lukiolaiset	13,9 %
Vähintään tunti päivässä	Ammattikoululaiset	15 %

Lähteet: LTH 2018 ja Kouluterveyskysely 2019 (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos)

Tuusulalaisista leikki-ikäisistä 4-vuotiaista vähintään WHO:n suosituksen mukaisesti 3 tuntia päivässä (vähintään 1h reippaasti ja 2h kevyesti) liikkuvia on vain 37,9 %. (Lasten terveys, hyvinvointi ja palvelut (LTH) 2018 –tutkimus). Kouluterveyskyselyn 2019 tulosten mukaan Tuusulalaisista 4.-5.luokkalaisista lapsista vähintään tunnin päivässä liikkui hieman alle 40 %, tytöt huomattavasti vähemmän kuin pojat. 8-9 luokkalaisista tuusulalaisista nuorista vähintään tunnin päivässä liikkui vain 21,9%. Lukiolaisista 13,9% ja ammattikoululaisista 15 % (Thl, kouluterveyskysely 2019)

Aikuisista 20-54-vuotiaista tuusulalaisista useita tunteja viikossa liikuntaa harrastavia oli vähän yli 30% ja 55-74-vuotiaista alle 20 %. Tästä vanhemmat +74-vuotiaat liikkuvat vieläkin vähemmän. 17 % aikuisista tuusulalaisista ei harrasta lainkaan vapaa-ajallaan liikuntaa (Parikka S, Pentala-Nikulainen O, Koskela T, Kilpeläinen H, Ikonen J, Aalto A-M, Muuri A, Koskinen S & Lounamaa A, 2017-2018, THL; Aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys (AVTK) -tutkimus).

Tuusulan aikuisväestön liikunta- ja terveystottumukset asukaskyselyssä (2019) 25-65-vuotiaista naisista 32% ja miehistä 45% vastasi täyttävänsä liikuntasuosituksen kaikilta osin. Suurimaksi liikkumisen esteeksi kyselyssä mainittiin ajan puute (naisista 54% ja miehistä 55%) sekä oman motivaation puute (naisista 32% ja miehistä 38%).



Liikunnan hyödyt hyvinvoinnille ja kansanterveydelle

Lukuisat tutkimustulokset osoittavat liikunnan positiiviset vaikutukset niin psyykkiseen, fyysiseen kuin sosiaaliseen hyvinvointiin. Liikunnalla on tutkitusti lukuisia terveyshyötyjä. Tiedetään, että liikunnallisilla elintavoilla on suuri merkitys monien kansansairauksien esimerkiksi tuki- ja liikuntaelinten, sydän- ja verenkiertoelimistön ja aineenvaihdunnallisten sairauksien sekä joidenkin syöpätyyppien ennaltaehkäisyssä. Liikunnan merkitys on kiistaton myös psyykkisen hyvinvoinnin edistämisessä kuten masennuksen hoidossa. Ei tule myöskään unohtaa liikunnan merkitystä sosiaaliselle hyvinvoinnille; yhdessä liikkuminen lisää sosiaalista hyvinvointia. (Käypä hoito – suositus).

Terveyshyötyjen lisäksi fyysisen aktiivisuuden tiedetään vaikuttavan monin tavoin hyvinvointiin ja elämänlaatuun: lasten ja nuorten oppimiseen ja koulumenestykseen, aikuisten työssä jaksamiseen kuin ikäihmisten toimintakykyyn ja muistiin.

Fyysinen passiivisuus ja istumisen lisääntyminen ovat nousseet Suomessa yhdeksi suurimmiksi kansanterveyden riskitekijöiksi. Passiivinen elintapa altistaa ylipainolle, joka puolestaan lisää huomattavasti riksiä sairastua useisiin kansansairauksiin. FinSote 2018 tutkimustulosten mukaan yli puolet suomalaisista 20-54 -vuotiaista on ylipainoisia. Tuusulassa ylipainon rajan (BMI yli 25) ylittää jo yli 60 % 20-54-vuotiaista ja läkkäämmistä, 55-74 vuotiaista tuusulalaisista vieläkin useampi. (Parikka ym. 2017-2018) Lukiolaisista sekä ammattikoulun opiskelijoista jo yli 20 % on ylipainoisia. (Kouluterveyskysely 2019). Tuusulassa mitattujen pituus- ja painotietojen perusteella yli 22% yläkouluikäisistä 13-16-vuotiaista nuorista on ylipainoisia ja reilut 19 % alakouluikäisiä 7-12-vuotiaista lapsista. Erityisen huolestuttavaa on, että ylipainoa alkaa kertyä jo pienille lapsille; tuusulalaisista 2-6 -vuotiaista pojista 26% ja 15 % tytöistä on ylipainoisia (THL, 2019 Finnlapset rekisteri). Liikunnallisilla elintavoilla voidaan myös hillitä ylipainon kehittymistä.

Passiivinen elämäntapa ja liikkumattomuus aiheuttavat suuria kustannuksia kunnille ja koko kansantaloudelle. Valtioneuvoston kanslian rahoittama ja UKK-instituutin koordinoima raportti osoitti vähäisen fyysisen aktiivisuuden, runsaan istumisen ja huonon fyysisen kunnan aiheuttamat suuret yhteiskunnalliset kustannukset Suomessa, jotka arvioitiin vuositasolla olevan 3,2-7,5 miljardia euroa (Vasankari & Kolu 2018). Liikkumattomuus aiheuttaa lisäkustannuksia paitsi terveydenhuollon suorissa kustannuksissa myös tuottavuuskustannuksissa menetettyjen työpanosten osalta. (Husu ym. 2018). Terveysliikunnan edistämien on siis kunnassa suuressa roolissa sairauksia ennaltaehkäisyssä ja siten myös sairauksien aiheuttamien kustannusten pienentämisessä.

Liikkuminen läpi elämänkulun

Liikkumisella on omat erityispiirteensä ja merkityksensä koko ihmisen elinkaaren ajan. Liikunnan edistäminen on siksi tärkeää kaikissa ikä- ja väestöryhmissä.

Lapsille ja nuorille liikunnalla on myönteisiä vaikutuksia fyysiseen kasvuun, kehitykseen ja oppimiseen. Liikunnallisen ja terveellisen elintavan omaksumisessa etenkin lapsiperheiden vanhempien ja kasvattajien rooli on merkittävä, sillä liikkuminen alkaa urautua jo alle 3-vuoden iässä. Tässä varhaiskasvatus sekä äitiys- ja neuvolatyö voivat olla tukemassa. Varhaiskasvatuksessa, perusopetuksessa ja toisella asteen opetuksessa liikunnan edistäminen tulisi nähdä osana lasten ja nuorten terveellistä kasvua ja kehitystä sekä oppimisen tukena.

Työikäisille liikunnalla on merkittävä vaikutus työssä jaksamiseen, stressinsietokykyyn ja työstä palautumiseen. Työikäisten kohdalla työterveyshuollon tulisi tunnistaa liikunnan hyödyt yksilöille ja motivoida istumisen vähentämiseen ja arki-aktiivisuuden lisäämiseen yksilön työssäjaksamisen ja keski-ikässä yleistyvien elintapasairauksien ennaltaehkäisemiseksi.

Ikäihmisille liikkumisella on puolestaan valtava rooli toimintakyvyn ylläpidossa ja useiden sairauksien ja toimintakykyä haittaavien vammojen hoidossa. Säännöllinen ja riittävä liikunta hidastaa vanhenemisen tuomia muutoksia elimistössä ikääntymisen myötä vähenevän lihasvoimien heikkenemistä sekä lihasmassan normaalia pienenemistä. Nämä vaikuttavat puolestaan ikäihmisten toimintakykyyn ja itsenäiseen pärjäämiseen arjessa. Myös tasapaino- ja koordinaatiokyvyn ylläpito on ikäihmisten kohdalla erityisen tärkeää kaatumisten ja loukkaantumisten välttämiseksi. Sosiaali- ja terveydenhuollon sekä liikuntapalveluiden lisäksi palvelutalojen, seurojen ja yhdistysten tulisi kannustaa ikäihmisiä arjessaan liikkeelle.

Kaikki eivät kuitenkaan ulotu palvelujen piiriin. Entäpä ne yksilöt, jotka eivät opiskele, eivät käy töissä ja ovat syrjäytyneet palveluista ja ihmiskontakteista? Tiedetään, että sosioekonomisesti heikommassa asemassa olevien terveyskäyttäytyminen on myös heikommalla tasolla. Haasteena on, miten voimme tavoittaa kaikista vähiten liikkuvat. Näiden ihmisten tavoittamiseksi on tehtävä elinkaariajattelun lisäksi yhteistyötä myös esimerkiksi Tuusulan ohjaamon kanssa, joihin hakeutuu syrjäytymisvaarassa tai jo syrjäytyneitä nuoria ja aikuisia. Myös varusmiesten kutsunnat on hyvä mahdollisuus tavoittaa nuoria aikuisia, joita ei tavoiteta muiden palvelujen kautta.

Mikä on liikkumattomuuden ongelman ydin?

Samaan aikaan kun tiedetään, että suomalaiset harrastavat vapaa-ajan liikuntaa jopa enemmän kuin koskaan ennen, vain pieni osa ihmisistä liikkuu terveytensä kannalta riittävästi. Suomalaisista aikuisista vain noin viidesosa liikkuu objektiivisten liikuntamittausten mukaan terveytensä kannalta riittävästi. Suomalaiset viettävät valveillaoloajastaan valtaosan istuen tai maaten ja reippaampaa liikuntaa kertyy vain alle tunti päivässä. (Husu ym. 2018). Lapset ja nuoret puolestaan viettivät yli puolet valveillaoloajastaan istuen tai makuulla (Kokko & Martin 2019). Tiedetään, että edes kaikki ne lapset ja nuoret, jotka liikkuvat ohjatusti säännöllisissä harrastuksissa eivät liiku terveytensä kannalta riittävästi (Lasten ja nuorten liikunnan tulostietokortti 2018). Lisäksi liikkuminen on polarisoitunutta; ne jotka harrastavat vapaa-ajallaan liikuntaa liikkuvat arjessa muutenkin enemmän. Tämä polarisoituminen puolestaan vahvistaa sosioekonomiset terveyserojen kasaantumista.

Kaupungistumisen, teknologian ja digitaalisen kehityksen myötä arkipäivämme on muuttunut siten, että liikkuminen ei ole enää niin suuri osa jokapäiväisiä arkiaskareita ja työntekoa. Valtaosa työstä on muuttunut näyttöpöätteille, työ- ja koulumatkat siirrytään autolla tai julkisilla kulkuneuvoilla ja piha- ja kotitöissä on apuna koneet. Myös vapaa-aika on siirtynyt mobiililaitteiden pariin internetin maailmaan. Internetissä pelataan, tehdään ostoksia ja seurustellaan ystävien kanssa, ilman, että tarvitsee liikkua minnekään. Mobiililaitteilla ja tietokoneella vietetty ruutu-aika lisää suomalaislasten ja nuorten paikallaanoloa ja ikään kuin kilpailee fyysistä aktiivisuutta sisältävien toimintojen kanssa. Viime vuosina jo 95% lapsista ja nuorista ylitti ruutuajakaasuosituksen

eli vietti yli kaksi tuntia päivässä ruudun ääressä viikon jokaisena päivänä. (Kokko & Martin, 2019).

Arki-liikunnan vähäisyys ja istuminen uhkaavat siis jo kansanterveyttämme. Kyse on kuitenkin muutoksesta arkipäiväisissä toiminnoissa ja arjen muuttumisessa passiivisemmaksi, joten liikunnan harrastamattomuus ei sinänsä ole ongelman ydin. Onko liikkumattomuus siis ongelma ylipäätään vai olisiko syytä kiinnittää huomio muualle kuin itse vapaa-ajan liikkumiseen?

Muutos arjen liikkumisessa aikaisempaan on siis merkittävä ja vapaa-ajan harrastusten tuottama liike ei vain enää korvaa aiempaa arjessa tapahtuvaa fyysistä aktiivisuutta. Muutoksen ja kehityksen haasteita ei voida ratkaista vain lisäämällä liikunnan harrastamista. Nykyisen elämäntavan muuttaminen ja liikkumattomuuden ongelman poistaminen eivät ole helppo – joskaan edes mahdollinen tehtävä. Siksi huomio tulee kiinnittää etenkin *arjessa tapahtuvaan liikkumiseen*.

Tuusulan terveystuusulan ohjelmassa pyritään luomaan keinoja arjessa tapahtuvan liikkeen lisäämiseksi. Liikunnallisen elintavan edistämiseksi lähtökohtana on, että liikkuminen on kullekin yksilölle arkeen sopivaa, mieluista, mukavaa ja ennen kaikkea iloa ja hyvinvointia tuottavaa. Lisäksi aktiivisuutta edistävät toimet kohdistetaan niihin arjen toimintoihin ja paikkoihin, joissa ihmiset arkeen viettävät esimerkiksi päiväkodit, koulut, työpaikat ja ikäihmisten palvelutalot.

Kunnan rooli terveystuusulan edistämiseksi

Liikuntalain mukaan kunnan tehtävä on luoda edellytyksiä kunnan asukkaiden liikunnalle järjestämällä liikuntapalveluja sekä terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa eri kohderyhmät huomioon ottaen. Tehtävän toteuttamisessa lähtökohtina ovat tasa-arvo, yhdenvertaisuus, yhteisöllisyys, monikulttuurisuus, terveet elämäntavat sekä ympäristön kunnioittaminen ja kestävä kehitys. (Liikuntalaki 390/2015 5 §).

Terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan toteuttaminen tulee tapahtua eri toimialojen yhteistyönä sekä kehittämällä paikallista, kuntien välistä ja alueellista yhteistyötä sekä huolehtimalla tarvittaessa muista paikallisiin olosuhteisiin ja tarpeisiin sopivista toimintamuodoista (Liikuntalaki 390/2015). Liikunnan edistäminen tulee nivoa yhteen kunnan tasolla suurempiin kokonaisuuksiin kuten kasvatukseen, terveydenhuoltoon ja nuorisotyöhön. Terveyttä edistävää liikunnan järjestämiseksi tarvitaan myös yhteistyötä paikallisten yhdistysten kanssa. Liikkumisen edistämisen on siis koko kunnan ja siellä toimivien yhdistysten *yhteinen tehtävä*.

Terveystuusulan suunniteltaessa erityishuomioita tulee kiinnittää niihin väestöryhmiin, jotka liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän tai joilla syystä tai toisesta on riski syrjäytyä liikunnasta. Tavoitteena on vähentää liikkumisen eriarvoisuutta ja tähän tarvitaan moni-ammattillista yhteistyötä, jotta tavoitetaan kaikista vähiten liikkuvat.

Terveysliikuntaohjelman tavoitteet ja toimenpiteet

1. Arkiliikunta lisääntyy Tuusulalaisten keskuudessa. Kuntalaisilla on mahdollisuus saada yksilöllistä liikkumis- ja elintapaneuvontaa liikkumisen lisäämiseksi.
2. Ymmärrys terveystuennan merkityksestä osana hyvinvointityötä lisääntyy koko kunnan tasolla. Terveystuennan edistäminen on koko kunnan yhteinen tehtävä.
3. Lapset saavat mahdollisuuden omaksuvat liikunnallisen elintavan jo alle kouluikässä.
4. Kouluikäisten ja nuorten liikkuminen arjessa lisääntyy.
5. Kunnan työntekijöiden työkykyä ja jaksamista tuetaan tarjoamalla mahdollisuuksia oman liikkumisen edistämiseksi.
6. Liikkumista hyödynnetään entistä paremmin työikäisten työkykyä haittaavien sairauksien ennaltaehkäisyssä.
7. Ikääntyvien liikkumista ja toimintakykyä tuetaan ottamalla huomioon ikäihmisten erityistarpeet.
8. Kaikilla kuntalaisilla on yhtäläiset oikeudet liikkumiseen vammasta tai sairaudesta huolimatta. Terveystuennan on mahdollista kaikille.
9. Liikuntapaikkoja hoidetaan ja ylläpidetään niin, että kuntalaisilla on viihtyisät liikuntaympäristöt ja liikkumista tukevat olosuhteet Tuusulassa.
10. Terveystuennasta viestitään kuntalaisille tehokkaasti ja positiivisesti painottaen arjessa liikkumista ja liikkumisen iloa sekä *pienikin liike edistää terveyttä*.

Tavoite 1: Arkiliikunta lisääntyy Tuusulalaisten keskuudessa. Kuntalaisilla on mahdollisuus saada yksilöllistä liikkumis- ja elintapaneuvontaa liikkumisen lisäämiseksi.

TAVOITE	TOIMENPIDE	VASTUUTAHO	SEURANTA
<p>Arkiliikunta lisääntyy Tuusulalaisten keskuudessa. Kuntalaisilla on mahdollisuus saada yksilöllistä liikkumis- ja elintapaneuvontaa liikkumisen lisäämiseksi.</p>	<p>Taataan Tuusulan kuntalaisille mahdollisuudet liikkua arjessa tarjoamalla laadukkaita terveysliikunta- ja uimahallipalveluita. Palveluiden kehittäminen ja tarveperustan jatkuva arviointi. (jatkuvaa toimintaa)</p>	<p>Vapaa-aikapalvelut</p>	<p>Uimahallin esimies ja liikunnan suunnittelija, kävijämäärät ja asiakaspalautteet</p>
	<p>Suunnitellaan ja toteutetaan yksilöllistä ohjausta liikkumiseen. Luodaan yksilöllisen liikkumis- ja elintapaneuvonnan palvelupolku, hyvinvointivalmennus. (2020-2022)</p>	<p>Terveysliikunnan koordinaattori, vapaa-aikapalvelut</p>	<p>Keusoten liikkumis- ja elintapaneuvonnan projektiryhmän yhteiset seurantamittarit, kävijämäärät, hyvinvointivalmennuksen alku- ja loppukyselyt, seurantakyselyt, asiakaspalaute valmennuksesta.</p>
	<p>Järjestetään kohdennettuja liikuntaryhmiä siten, että erityisen tuen tarpeessa olevilla on mahdollisuus ohjattuun liikuntaan. (jatkuvaa toimintaa)</p>	<p>Vapaa-aikapalvelut, kansalaisopisto, liikunnansuunnittelija, terveysliikunnan koordinaattori, yhdistykset</p>	<p>Selvitys olevassa olevista ryhmistä ja mahdolliset uudet matalan kynnyksen liikuntaryhmät tarpeen mukaan.</p>
	<p>Kehitetään lähiliikuntapaikkoja ja Tuusulan urheilupuistoa omaehtoisen liikkumisen edistämiseksi. (jatkuvaa toimintaa)</p>	<p>Liikuntapaikat ja ulkoilupalvelut, työnjohtaja</p>	<p>Osallistava budjetointi</p>

Tavoite 2: Ymmärrys terveystoiminnan merkityksestä osana hyvinvointityötä lisääntyy koko kunnan tasolla. Terveystoiminnan edistäminen on koko kunnan yhteinen asia.

TAVOITE	TOIMENPIDE	VASTUUTAHO	SEURANTA
Ymmärrys terveystoiminnan merkityksestä osana hyvinvointityötä lisääntyy koko kunnan tasolla. Terveystoiminnan edistäminen on koko kunnan yhteinen asia.	Yhteistyön vahvistaminen kunnan eri toimijoiden välillä terveystoiminnan edistämiseksi. (Jatkuvaa toimintaa)	Sivistyksen toimiala	
	Terveystoiminta tulee osaksi kunnan hyvinvointityön suunnitelmaa. (2020)	Hyvinvointityöryhmä, terveystoiminnan koordinaattori	
	Järjestetään koulutuksia ammattilaisille ja luentoja kuntalaisille terveystoiminnasta ja liikunnan merkityksestä hyvinvoinnille. (palvelukeskukset, opisto, työterveyshuollon henkilöstö, yhdistykset, erityisen tuen tarpeessa olevat ryhmät) (jatkuvaa toimintaa)	Terveystoiminnan koordinaattori	Toteutuneiden tilaisuuksien määrä

Tavoite 3 Lapset saavat mahdollisuuden omaksua liikunnallisen elintavan jo alle kouluikässä.

TAVOITE	TOIMENPIDE	VASTUUTAHO/VASTUUT HENKILÖT	SEURANTA
<p>Lapset saavat mahdollisuuden omaksua liikunnallisen elämäntavan jo alle kouluikässä</p>	<p>Varhaiskasvatuksessa edistetään lasten liikkumista päivähoitopaikoissa. Ilo kasvaa liikkuen – ohjelman toimenpitein → Jokaisessa Tuusulan päiväkodissa on liikuntavastaava. (2019-)</p>	<p>Varhaiskasvatus, Varhaiskasvatuksen liikuntavastaavien koordinoija Anita Tantt</p>	<p>Liikuntavastaavat kokoontuvat Anita Tantun johdolla neljä kertaa toimikauden aikana. Etukäteistehtävänä oman yksikön arviointi annetusta aiheesta.</p>
	<p>Koulutuksia varhaiskasvatuksen henkilöstölle liikkumisen edistämiseen (Liikkari-koulutus, Luonnossa kotonaan - koulutukset) (2019-)</p>	<p>Ilo kasvaa ulkona – hankkeen myötä olevat koulutukset, yhteyshenkilö Anita Tantt Suomen Ladun kanssa.</p>	<p>Varhaiskasvatuksen päällikkö, Hanna-Mari Halinen ja Anita Tantt Luonnossa kotonaan x 2 ja erillisiä paja-koulutuksia x 7</p>
	<p>Ilo kasvaa ulkona – hanke → varhaiskasvatuksessa panostetaan entistä enemmän luontoliikuntaan. (2019-)</p>	<p>Suomen Latu, varhaiskasvatus, Anita Tantt, jokaisesta yksiköstä liikuntavastaava</p>	<p>Arviointi yhdessä liikuntavastaavien kanssa ensimmäisen kerran keväällä -20 (Tantt)</p>
	<p>Kunnan leikkipuistot, lähiliikuntapaikat ja luontokohteet tarjoavat lapsiperheille ilmaisia liikkumismahdollisuu</p>	<p>Vapaa-aikapalvelut</p>	<p>Asiakaspalautteet</p>

	ksia→mahdollisuuksi en näkyväksi tekeminen. (2020)		
	Järjestetään vauvauinteja yhteistyössä Keski- Uudenmaan sukellusseuran kanssa. (jatkuva)	Keski-uudenmaan sukellusseura ja vapaa- aikapalvelut	Asiakasmäärät
	Järjestetään uimakouluja lapsille ympäri vuoden. (jatkuva)	Vapaa-aikapalvelut ja uimaseura	toteutuneet uimakoulut kuukausittain
	Maksuton tempurata alle kouluikäisille uimahallin alakerrassa.	Vapaa-aikapalvelut	Kävijämäärät
	Liikkuva Keski- Uusimaa hankkeen lasten matalan kynnyksen liikuntaryhmät päivähoitoyksiköissä ja perhetuvissa (2019-	KJT Hockey Ry, Varhaiskasvatus (yhteensä 10 yksikköä/perhetupaa, joissa toimintaa)	Varhaiskasvatu s päällikkö ja hankekoordina attori KJT Hockey
	Vanhempainiltoja lasten liikkumisen edistämiseen (2021- 22)	Varhaiskasvatus, terveysliikunnan koordinaattori	Toteutuneiden vanhempain iltojen määrä
	Varhaiskasvatuksen kulttuurikasvatussuu nnitelmassa on otettu liikunta isoksi osaksi mukaan esim. suunnittelutarjotin kulttuurinen liikunta / väline varhaiskasvatuksen arkeen. (jatkuva)	Varhaiskasvatus, lasten kulttuurituottaja	Kultsu - uunnitelman toteutumisen seuranta

Tavoite 4 Kouluikäisten ja nuorten liikkuminen arjessa lisääntyy

TAVOITE	TOIMENPIDE	VASTUUTAHO/Va stuuhenkilöt	SEURANTA
Kouluikäisten ja nuorten liikkuminen arjessa lisääntyy	Edistetään lasten ja nuorten liikkumista kouluissa Liikkuva koulu-ohjelman hyvillä käytänteillä ja toimenpiteillä. Kaikki Tuusulan koulut ovat liikkuvia. (2019-)	Peruskoulut, Liikkuva koulu koordinaattori	LK, Ohjausryhmä, kouluterveyskyselyn tulokset, Liitututkimuksen ja MOVE-mittausten indikaattorit.
	Edistetään liikkumista lukiossa Liikkuva opiskelu -ohjelman toimenpiteillä, kaikki lukion toimipisteet mukana ohjelmassa. (2019-)	Liikkuva opiskelutiimi, hankekoordinaattori, lukion rehtori	Liikkuva opiskelu hankkeen tavoitteen toteutumisen seuranta, nykytilan arvioinnit.
	Järjestetään lukioissa yksilöllistä tukea liikkumisen edistämiseen järjestämällä hyvinvointivalmennusta. (2019-2021)	Liikkuva opiskelu -hanke, lukio, Vapaa-aikapalvelut, terveysliikunnan koordinaattori	Alku- ja loppukyselyt, seurantakysely, palautteet valmennuksista
	Kulttuurikasvatussuunnitelmassa huomioidaan liikkuminen: kuljetaan kävellen ja pyörällä kulttuurikasvatuskohteisiin. (jatkuva)	Peruskoulut, lukio, Kulttuuripalvelut	

	Uinnin opetusta järjestetään kaikille alakoulujen luokille → edistetään omaehtoista liikkumista kun uimataito lisääntyy. (2021-)	Vapaa-aikapalvelut	Toteutuneet uimakoulut ja uimataitoisten peruskoulunsa päättävien osuus %.
	Kehitetään terveystoimintapalveluita niin, että kunnan vapaa-aikapalveluilla olisi myös nuorille kohdennettuja liikuntaryhmiä. (2022)	Vapaa-aikapalvelut, Terveystoimintapalvelut, mahdolliset seuratoimijat	Uimahalli- ja terveystoimintapalveluiden työryhmä
	Nuorisopalvelut järjestävät alueellisesti tasavertaisesti nuorille suunnattuja matalan kynnyksen liikuntakerhoja. (jatkuva)	Nuorisopalvelut	Osallistujamäärät nuorisopalvelun liikuntaryhmissä.
	Tarjotaan yksilöllistä ohjausta liikuntaan Ohjaamossa tai nuorisopalveluissa asioiville nuorille (liikkumis- ja elintapaneuvontaa) (2023-)	Ohjaamoiden työntekijät, nuorisopalveluiden työntekijät, Terveystoimintakunnan koordinaattori	Kävijämäärät
	Järjestetään kuntovalmennusta kutsuntaikäisille nuorille (2020-)	Terveystoimintakunnan koordinaattori	Kuntovalmennuksen osallistujamäärät ja palautteet.

Tavoite 5 Kunnan työntekijöiden työkykyä ja jaksamista tuetaan tarjoamalla mahdollisuus oman liikkumisen edistämiseen.

TAVOITE	TOIMENPIDE	VASTUUTAHO	SEURANTA
Kunnan työntekijöiden työkykyä ja työssä jaksamista tuetaan tarjoamalla mahdollisuus liikkumiseen.	Luodaan uusi palvelupolku kunnan työntekijöiden yksilölliseen elintapaneuvontaan: tarjotaan hyvinvointivalmennusta elintapojensa vuoksi riskiryhmässä oleville kunnan työntekijöille. (2020-2022) Haetaan hankerahoitusta hyvinvointivalmennuksen toteuttamiseen (2019-)	Terveysliikunnan koordinaattori, Vapaa-aikapalvelut, Työterveyshuolto	Hankkeen ohjausryhmä, Hyvinvointivalmennuksen alku- ja loppukyselyt, seurantakyselyt, mittaristo (esim. Inbody -mittaus) asiakaspalaute ja seurantakysely
	Työmatkaliikunnan edistäminen: tuetaan työmatkaliikuntaa kunnan tasolla →yhteyskäyttö pyörät, kilometrikisa. (jatkuva)	Yhteiset palvelut, henkilöstöpalvelut	
	Hankitaan BREA PRO taukoliikuntasovellus kunnan työpaikoille (2020-)	Henkilöstöpalvelut	Sovelluksen käyttöön otto
	Tarjotaan henkilöstöliikuntaa kunnan työntekijöille ilmaiseksi. Tyhy - liikuntatarjonta otetaan osaksi uusien työntekijöiden työhön perehdytykseen (muistilista perehdyttäjälle). Toteutetaan liikuntakalenteri Tyhy-liikunnoista. (2020-jatkuva)	Vapaa-aikapalvelut, kaikki esimiehet, joilla on henkilöstöä	Osallistujamäärät
	Järjestetään matalan kynnyksen ryhmiä jatkoksi hyvinvointivalmennukselle sekä erityistä tukea	Syke Tuusula, Terveysliikunnan koordinaattori,	Hyvinvointivalmennushankkeen ohjausryhmä, perustettujen ryhmien kävijämäärät

	liikkumisen aloitukseen tarvitseville. (2020-)		
--	--	--	--

Tavoite 6 Liikkumista hyödynnetään entistä paremmin työikäisten työkykyä haittaavien sairauksien ennaltaehkäisyssä.

TAVOITE	TOIMENPIDE	VASTUUTAHO	SEURANTA
Liikkumista hyödynnetään entistä paremmin työikäisten elintapa sairauksien ennaltaehkäisyssä	<p>Tarjotaan monipuolisia terveystoimintaryhmiä. (jatkuva)</p> <p>Järjestetään pienryhmissä elintapaneuvontaa eli ryhmä hyvinvointivalmennusta yhteistyössä opiston kanssa. (2021-)</p>	<p>Vapaa-aikapalvelut, kansalaisopisto, liikuntasuunnittelija, terveystoiminnan koordinaattori, uimahallin esimies</p>	<p>Asiakastyytyväisyys -kyselyt, palaute</p>
	<p>Kehitetään liikkumista ja elintapaneuvontaa kuntalaisille yhteistyössä Keusote:n kanssa. Luodaan Keusote - kuntien yhtenäiset käytänteet ja mittarit neuvontatyölle. Yhteinen viestintä ylikunnallisesta liikkumista ja elintapaneuvonnasta. (2020-2022)</p>	<p>Terveystoiminnan koordinaattori</p>	<p>Yhteiset mittarit Keusote liikkumista ja elintapaneuvonnasta osalta Keusote-kuntien kanssa, terveystoiminnan koordinaattori</p>

Tavoite 7 Ikääntyvien liikkumista ja toimintakykyä tuetaan ottamalla huomioon ikäihmisten erityistarpeet

TAVOITE	TOIMENPIDE	VASTUUTAHO	SEURANTA
<p>Ikääntyvien liikkumista ja toimintakykyä tuetaan ottamalla huomioon liikuntapalveluissa ikäihmisten erityistarpeet</p>	<p>Esteettömyys tehdään näkyväksi, esteettömyyskartta tuusula.fi sivuilla. (jatkuva)</p>	<p>Vapaa-aikapalvelut</p>	
	<p>Tarjotaan senioreille kohdennettuja liikuntaryhmiä sekä eläkeläisalennukset terveysliikuntaryhmiin ja uimahalliin. Mahdollisuus saada myös ilmainen bussikuljetus tiettyihin liikuntaryhmiin ja taataan alueellinen tasa-arvo. (jatkuva)</p>	<p>Vapaa-aikapalvelut, opisto</p>	<p>Asiakaspalautteet, toteutuneiden kuljetusten käyttöaste ja tarpeen arviointi.</p>
	<p>Järjestetään palvelukeskuksissa ohjattua liikuntaa, niille, jotka eivät kuntosuorituksensa vuoksi kykene lähtemään liikuntapaikoille, esim. tuolijumppa ja parvekejumppa (jatkuva/2020→)</p>	<p>Vapaa-aikapalvelut, yhdistykset</p>	<p>Toteutuneet ohjaukset, osallistujamäärät</p>

Tavoite 8 Kaikilla kuntalaisilla on yhtäläiset oikeudet liikkumiseen vammasta tai sairaudesta huolimatta.

TAVOITE	TOIMENPIDE	VASTUUTAHO	SEURANTA
<p>Kaikilla kuntalaisilla on yhtäläiset oikeudet liikkumiseen vammasta tai sairaudesta huolimatta.</p>	<p>Esteettömyys tehdään näkyväksi, esteettömyyskartta tuusula.fi -sivuilla. (Jatkuva)</p>		
	<p>Erityisryhmien tukeminen alennetuilla asiakasmaksuilla (työttömät, opiskelijat, eläkeläiset). Tuetaan vamman tai sairauden vuoksi erityisryhmään kuuluvien liikuntaa edullisella erityisuimarannekkeella. (jatkuva)</p>	<p>vapaa-aikapalvelut, uimahallin esimies, liikunnan suunnittelija</p>	<p>todistukset vammasta/sairaudesta, lunastettujen erityisuimarannekkeiden määrä</p>

Tavoite 9 Liikuntapaikkoja hoidetaan ja ylläpidetään niin, että kuntalaisilla on viihtyisät liikuntaympäristöt ja liikkumista tukevat olosuhteet Tuusulassa.

TAVOITE	TOIMENPIDE	VASTUUTAHO	SEURANTA
<p>Liikuntapaikkoja hoidetaan ja ylläpidetään niin, että kuntalaisilla on viihtyisät liikuntaympäristöt ja liikkumista tukevat olosuhteet Tuusulassa.</p>	<p>Kuntalaisille luodaan liikuntaan innostavia liikuntapaikkoja osallistavan vaikuttamisen keinoin. →Kuntalaisilla on mahdollisuus vaikuttaa liikuntapaikkojen syntyyn ja uusimiseen esim. osallistuva budjetointi ja osallisuusillat. (jatkuva)</p>	<p>Liikuntapaikat, vapaa- aikapalveluiden päällikkö</p>	<p>Asiakaspalautteet, osallisuusillat (OSBU)</p>
	<p>Luonto- ja lähiliikuntapaikkoja tuodaan esiin kuntalaisille entistä enemmän→toteutetaan videot Tuusulan lähiliikuntapaikoista ja lähiluontokohteista. (2020-)</p>	<p>Uimahalli- ja terveystuokien palvelut</p>	<p>Toteutuneet videot</p>

Tavoite 10. Terveysliikunnasta viestitään kuntalaisille tehokkaasti ja positiivisesti painottaen arjessa liikkumista ja liikkumisen iloa. ***Pienikin liike edistää terveyttä.***

TAVOITE	TOIMENPIDE	VASTUUTAHO	SEURANTA
Terveysliikunnasta viestitään kuntalaisille entistä tehokkaammin ja positiivisesti painottaen arjessa liikkumista ja liikkumisen iloa. <i>Pienikin liike edistää terveyttä.</i>	Laaditaan vuosittain viestintäsuunnitelma terveystoiminnasta viestimiseen. Tehdään liikkumisen teemoja ja näkyväksi www-sivuilla, sosiaalisessa mediassa ja lehdissä. (jatkuva)	Terveystoiminnan koordinaattori, tukena viestintä	Suunnitelman seuranta- ja seuranta- ja seuranta-
	Osallistutaan tapahtumiin ja tehdään liikkumisen terveysvaikutuksia näkyväksi. Viestitään ja markkinoidaan Tuusulan liikunta- ja hyvinvointitapahtumista ja mahdollisuuksista kuntalaisille entistä tehokkaammin. (jatkuva)	Viestintä, terveystoiminnan koordinaattori	Esitykset, tapahtumien kävijämäärät ja sosiaalisen median näkyvyys.
	Luodaan Internet-sivuille interaktiivinen kuva tai tuotetaan muu materiaali, johon on koottu kaikki Tuusulan terveystoiminnan mahdollisuudet. Tehdään näkyväksi terveystoimintaohjelmaa. (2020-2023)	Uimahalli- ja terveystoimintapalvelut, viestintä, mukaan ulkopuolinen mainostoimisto	Luodaan suunnitelma toteutukselle ja kuullaan käyttäjä-näkökulmia.

Terveysliikuntaohjelman seuranta ja aikataulu

Tämä terveystoimintaohjelma on laadittu kesän-syksyn 2019 aikana ja sen toimenpiteet kohdistuvat vuosille 2020-2023. Terveystoiminta ohjelmaa päivitetään ja muokataan tarvittaessa. Liikuntaohjelman toteutumista seurataan vähintään kerran vuodessa. Lisäksi kunkin toimenpiteen seurannasta vastaa kirjatut vastuutahot ja henkilöt laadittujen seurantasuunnitelmien mukaisesti.

Kehittämistyötä on vaikeaa aikatauluttaa kuukausien tai vuodeksi tarkkuudella, sillä tiedetään, että tilanteet muuttuvat ja yllättäviä esteitä saattaa ilmaantua. Toisaalta osa toimenpiteistä saattaa edistyä ennalta oletettua nopeammin. Kehittämistyö, jossa on mukana laaja verkosto, on muuttuvaa ja vaikeasti ennustettavaa aikataulujen osalta. Tästä syystä ohjelmaan ei ole laadittu tarkkaa toteutusaikataulua vaan ohjelman tavoitteiden toteutumista ja kehittämistyön tuloksia tarkastellaan pitkäjänteisemmin viiden vuoden sykleissä. Toimenpiteiden perään kuitenkin asetettu kuitenkin vuosiluku, jonka aikana *uudet kehitettävät toiminnot* on tarkoitus laittaa toimeenpanoon. Osa kirjatusta toimenpiteistä on jo olemassa olevia hyviä käytänteitä, joita halutaan jatkaa, mutta niiden toimintaa voidaan edelleen kehittää sekä seurantaa parantaa. Näiden jo olemassa olevien toimien on tarkoitus olla jatkuvaa työtä liikkumisen edistämiseksi.

LIKKUMALLA TERVEYTTÄ – askel kerrallaan



Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille

 UKK-instituutti

Kommentoijat ja sisällön tuottajat:

Mari Hietapakka, Vapaa-aikapalvelut, terveystuokunnan koordinaattori

Anita Tanttii, varhaiskasvatus, liikuntavastaavien koordinaattori

Taiju Kiesilä, kulttuurituottaja lapset, nuoret

Ninni Korhonen, työsuojelupäällikkö, yhteiset palvelut

Sami Liehu, Liikunnansuunnittelija, (terveysliikunta, erityisliikunta, seniorit), Vapaa-aikapalvelut, Kansalaisopisto

Pasi-Jussi Hyytinen, Uimahallin esimies, Vapaa-aikapalvelut

Risto Kanerva, Vapaa-aikapalveluiden päällikkö

Yhdistysnäkökulma: lapsi ja perheasianneuvosto, vammaisneuvosto, ikäihmistien neuvosto. Workshopit syksyllä 2019.

LÄHTEET

Aikuisväestön liikunta- ja terveystottumukset, Tuusulan asukaskyselyn päätulokset – tiivistelmä, 2019, Smartsport, Tuusulan kunta.

Finlex Terveystieteidenhuoltolaki 30.12.2010/1326

Finlex Liikuntalaki 390/2015

Finlex Kuntalaki 410/2015

Husu, P., Sievänen, H., Tokola K., Suni, J., Vähä-Ypyä, H., Mänttari, A. & Vasankari T. Suomalaisten objektiivisesti mitattu fyysinen aktiivisuus, paikallaanolo ja fyysinen kunto. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2018:30.

Kokko, S & Martin, L. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1.

Kouluterveyskysely 2019, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019. Aluevertailu, nuoret 2017-2019. thl.fi/kouluterveyskysely/tulokset

Liikunta. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Käypä hoito -johtoryhmän asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2016 (viitattu 3.6.2019). Saatavilla internetissä: www.kaypahoito.fi

Liikkumalla terveyttä - askel kerrallaan. Viikoittainen liikkumisen suositus 18-64-vuotiaille. UKK-instituutti, 2019.

<https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus/aikuisten-liikkumisen-suositus>

Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10.

Parikka S, Pentala-Nikulainen O, Koskela T, Kilpeläinen H, Ikonen J, Aalto A-M, Muuri A, Koskinen S & Lounamaa A. Kansallisen terveys-, hyvinvointi ja palvelututkimus FinSoten perustulokset 2017-2018. Verkkojulkaisu: thl.fi/finsote

Tammelin T. & Karvinen J. (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Helsinki: Opetus ja kulttuuriministeriö ja Nuori Suomi Ry, 2008. [Viitattu 3.6.2019] http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys (AVTK) -tutkimus, Tilastotietoja suomalaisten terveydestä ja hyvinvoinnista. www.sotkanet.fi

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Finlapset rekisteriseuranta. Lasten ja nuorten ylipaino ja lihavuus 2019, Kuntakohtaiset tiivistelmät. [viitattu 11.9.2020] www.terveytemme.fi

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Lasten terveys, hyvinvointi ja palvelut (LTH) 2018 – tutkimus.

Tuloskortti 2018. Lasten ja nuorten liikunta suomessa. Opetus- ja kulttuuriministeriö, Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 345. https://www.likes.fi/filebank/2776-tuloskortti2018_FI_PDF_150.pdf

UKK-instituutti: Liikunnan terveysvaikutukset. [Viitattu 17.6.2019]
http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21. [Viitattu 3.6.2019]
<http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>

Vasankari T, Kolu P, toim. Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnan yhteiskunnalliset kustannukset. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 31, 2018. [Viitattu 3.6.2019]
http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161012/OKM_30_2018.pdf

Vireyttä liikkumalla. Viikoittainen liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille. UKK-instituutti, 2019. <https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus/yli-65-vuotiaiden-liikkumisen-suositus>