



Istutaan vähemmän

Terveysliikunnan vaikutusten arviointi

SUUNNITELMA 2019



Arki aktiivisemmaksi

OULU

Oulu Capital
of Northern
Scandinavia



Sisällys

Alkusanat.....	3
1 Johdanto	4
2 Liikuntaa ohjaavat säädökset ja ohjelmat	5
3 Terveyttä ja hyvinvointia edistävä fyysinen aktiivisuus	8
4 Fyysisen aktiivisuuden merkitys väestön terveydelle ja hyvinvoinnille.....	9
5 Fyysisen aktiivisuuden taloudellinen merkitys.....	10
6 Fyysinen aktiivisuus ja trendit eri ikävaiheissa	12
7 Fyysisen aktiivisuuden edistämisen keinot väestötasolla	16
8 Liikkumisympäristöt ja asiointiliikunta.....	17
9 Kaupunkistrategia 2026 ja liikkumisen tukeminen Oulussa.....	20
10 Päätösten vaikutusten ennakoarviointi	23
11 Työryhmän suositukset terveysliikunnan vaikutusten arvioinnin toteuttamiseksi	25
Tarkistuslista fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi ja vastuutahot	26
Lähteet.....	32
Liite: Terveysliikunnan työpajassa esiin nousseita kehittämis- kohteita ja konkreettisia ideoita	33

Alkusanat

Työryhmän asettaminen

Terveysliikunnan vaikutusten arvioinnin suunnitelma laadittiin vuonna 2013. Kaupunginjohtaja Päivi Laajala asetti työryhmän päivittämään suunnitelman. Toimeksiannon kesto oli 30.6.2019 saakka.

Työryhmän kokoonpano

- Liikuntajohtaja Niina Epäily, pj.
- Suunnittelija Virpi Knuutinen, siht.
- Terveysliikunnan professori Raija Korpelainen, Oulun yliopisto/ODL
- Koulutusrehtori Helka-Liisa Hentilä, Oulun yliopisto
- Projektitutkija Juho Sippala, Oulun yliopisto
- Liikenneinsinööri Harri Vaarala
- Varhaiskasvatusjohtaja Ulla Rissanen
- Aluepäällikkö Pasi Mäkikyrö
- Hyvinvointipäällikkö Arto Willman
- Työllisyyspalveluiden päällikkö Noora Jansson
- Palvelupäällikkö Nina Kinnunen
- Yleiskaavasunnittelija Jouni Mäkäräinen

Työryhmä on kokoontunut kuusi kertaa. Lisäksi järjestettiin 9.5.2019 terveysliikunnan työseminaari, johon osallistui kaupunkiorganisaation eri vastuualueiden edustajien lisäksi edustajia vanhusneuvostosta, vammaisneuvostosta, maahanmuuttajaneuvostosta, Oulun nuorten edustajistosta, Kris ry:stä, Oulun yliopistolta ja ODL Liikuntaklinikalta.

Kiitokset

Terveysliikunnan vaikutusten arvioinnin suunnitelma toteutettiin Oulussa ja Suomessa ensimmäisen kerran vuonna 2013. Kaupungin talousarvioon vuodelle 2019 on kirjattu, että terveysliikunnan vaikutusten arvioinnin suunnitelma päivitetään. Tästä polveutuvaan kaupunginjohtaja Päivi Laajalan toimeksiantoon työryhmämme tarttui innostuneena.

Työryhmän työskentely on ollut aidosti poikkitoiminnallista, erilaisia näkökulmia esille nostavaa ja eteenpäin katsovaa. Työskentelyssään työryhmä tiedosti, että terveysliikunnan saralla kaupunkiorganisaatiossamme on paljon osaamista ja halusimmekin osallistaa työskentelyyn myös muita terveysliikunnan parissa toimivia tahoja yhteiseen työskentelyyn ja osallistujajoukko yhteisessä työseminaarissamme oli ilahduttavan suuri. Siitä kaikille tahoille iso kiitos.

Haluan tässä yhteydessä lausua kiitokseni kaikille työryhmämme jäsenille asiantuntemuksestanne ja sitoutuneisuudesta yhteisen tavoitteen eteenpäin viemiseksi. Yhdessä olemme enemmän!

Niina Epäily
työryhmän puheenjohtaja

1 Johdanto

Ensimmäinen terveysliikunnan vaikutusten arvioinnin suunnitelma valmistui vuonna 2013. Kaupunginjohtaja Päivi Laajala asetti helmikuussa 2019 työryhmän päivittämään suunnitelman. Työryhmä totesi jo työn alkumetreillä, että vanha suunnitelma vaatii laajempaa päivittystä. Tähän uuteen suunnitelmaan on pyritty keräämään mahdollisimman tuoretta tietoa terveyttä ja hyvinvointia edistävästä fyysisestä aktiivisuudesta sekä sen merkityksestä niin yksilölle kuin yhteiskunnalle.

Vuoden 2013 suunnitelmassa lanseerattiin käsite hyvinvointiaktiivisuus, joka korostaa matalatehosen, päivittäisen arkiliikunnan ja liikkeessä olemisen merkitystä. Käsite sisältää myös sosiaalisen aktiivisuuden, jonka tavoite ei ole liikunnallinen, mutta joka tuottaa myös lisää askeleita ja energiankulutusta. Hyvinvointiaktiivisuus ja sen edistäminen ovat myös tämän uuden suunnitelman keskeisinä tavoitteina.

Tässä suunnitelmassa terveyttä ja hyvinvointia edistävällä liikunnalla tarkoitetaan mitä tahansa arki- tai asiointiliikuntaa, liikunta- ja urheiluharrastuksia, liikkumista kulttuuriharrastuksissa, päiväkodeissa, asumisyksiköissä sekä koulu- tai työpäivän aikana. Liikunnan kestolle tai intensiteetille ei aseteta ehtoja, vaan oleellista on kertynyt päivittäinen kokonaisaktiivisuuden määrä. Terveyttä ja hyvinvointia edistää kaikki toiminta, joka on kuormittavampaa kuin makuulla olo ja istuminen, eli jo istumatyön tauottaminen voi olla terveysliikuntaa.

Tavoitteena on arjen aktiivisen elämäntavan tukeminen ja istumisen vähentäminen ja periaatteena yksilöllisten liikkumistapojen arvostaminen ja edistäminen eikä niinkään suosituksiin tai toisiin vertaaminen.

Uusin tieteellinen tieto ja myös poliittiset linjaukset vahvistavat terveysliikunnan ja hyvinvointiaktiivisuuden merkitystä yksilön ja yhteiskunnan hyvinvoinnille.

Työryhmä toivoo, että tätä suunnitelmaa ja työryhmän laatimaa tarkistuslistaa käytetään, kun suunnitellaan toimia, tiloja tai ympäristöjä, jotka vaikuttavat ihmisten mahdollisuuteen liikkua lihasvoimin tai kun kehitetään toimintatapoja, joilla edistetään fyysistä aktiivisuutta. Suunnitelmaa ja tarkistuslistaa voidaan käyttää myös työkaluna ennakoarviointien tekemiseen.

Tavoitteena on arjen aktiivisen elämäntavan tukeminen ja istumisen vähentäminen ja periaatteena yksilöllisten liikkumistapojen arvostaminen ja edistäminen eikä niinkään suosituksiin tai toisiin vertaaminen.

2 Liikuntaa ohjaavat säädökset ja ohjelmat

Lainsäädäntö

Suomalainen lainsäädäntö luo hyvät edellytykset terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen liikunnan avulla. Keskeisimmät terveys- ja hyvinvointiliikuntaa määrittävät lait ovat perustuslaki (731/1999), liikuntalaki (390/2015), terveydenhuoltolaki (1326/2010), nuorisolaki (1285/2016) ja kuntalaki (410/2015).

Suomen perustuslain mukaan liikunta luetaan sivistyksellisiin perusoikeuksiin.

Liikuntalain tavoitteena on edistää

- eri väestöryhmien mahdollisuuksia liikkua ja harrastaa liikuntaa
- väestön hyvinvointia ja terveyttä
- fyysisen toimintakyvyn ylläpitämistä ja parantamista
- lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä
- liikunnan kansalaistoimintaa mukaan lukien seuratoiminta
- huippu-urheilua
- liikunnan ja huippu-urheilun rehellisyyttä ja eettisiä periaatteita
- eriarvoisuuden vähentämistä liikunnassa.

Tavoitteen toteuttamisessa lähtökohtina ovat tasa-arvo, yhdenvertaisuus, yhteisöllisyys, monikulttuurisuus, terveet elämäntavat sekä ympäristön kunnioittaminen ja kestävä kehitys.

Terveydenhuoltolain tarkoituksena on edistää ja ylläpitää väestön terveyttä, hyvinvointia, työ- ja toimintakykyä sekä sosiaalista turvallisuutta sekä kaventaa väestöryhmien välisiä terveyseroja.

Terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan valtakunnalliset linjaukset

Valtakunnallisiksi terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan kehittämisen linjauksiksi on valittu seuraavat kokonaisuudet:

- Linjaus 1.** Arjen istumisen vähentäminen elämänculussa.
- Linjaus 2.** Liikunnan lisääminen elämänculussa.
- Linjaus 3.** Liikunnan nostaminen keskeiseksi osaksi terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä sekä sairauksien ehkäisyä, hoitoa ja kuntoutusta.
- Linjaus 4.** Liikunnan aseman vahvistaminen suomalaisessa yhteiskunnassa.

Linjaukset kohdentuvat erityisesti terveytensä ja hyvinvointinsa kannalta riittämättömästi liikkuvien aktivoimiseen sekä organisaatioiden toimintakulttuurien liikunnallistamiseen elämänculun eri vaiheissa. Lisäksi kohdennettuja toimia suunnataan sellaisiin kohderyhmiin, joiden liikkumisesta on syytä olla eniten huolissaan, ja joiden osalta kehittämistoimenpiteet ovat olleet vähäisiä. Tällaisia ovat alle kouluikäiset lapset ja heidän perheensä, sosioekonomisesti heikommassa asemassa olevat lapset, nuoret ja lapsiperheet, yläkouluikäiset nuoret, ammatillisen koulutuksen opiskelijat, ikääntynyt työväestö ja kotona asuvat ikäihmiset. Linjauksissa on keskeistä läpileikkaavasti vähentää sukupuolesta, iästä, sosioekonomisista ja muista eriarvoistavista tekijöistä johtuvaa liikunnasta syrjäytymistä.

Työryhmä haluaa korostaa, että liikunnalla tulisi tarkoittaa harrasteliikunnan ohella erityisesti kaikkea sitä fyysistä aktiivisuutta kuntalaisten arjessa, joka ylittää kuormitustasoltaan istumisen ja seisomisen.

Liikuntapoliittinen selonteko

Liikunnan yhä kasvava merkitys yhteiskunnassa laaja-alaisine vaikutuksineen on tunnistettu, mistä osoituksena on ensimmäisen liikuntapoliittisen selonteon valmistuminen strategiseksi ja yhteiskuntapoliittiseksi asiakirjaksi.

Eduskunta hyväksyi 14.3.2019 liikuntapoliittisen selonteon. Selonteon lähestymistapa on tarkastella liikuntaa itseisarvona eikä pelkästään välinearvon kautta. Kyseessä on kattava selonteko, joka sisältää toimenpide-ehdotuksia liikkumattomuuden yhteiskunnalle aiheuttamien haittojen vähentämiseksi sekä liikuntapaikkarakentamisen, liikunnan kansalaistoiminnan, huippu-urheilun sekä muiden liikuntapoliittisesti tärkeiden toimintalojien toimintaedellytysten parantamiseksi.

Liikuntapoliittisessa selonteossa tuodaan esille, että tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden edistämiseksi tulee ottaa huomioon läpileikkaavasti kaikessa liikuntatoiminnassa sekä julkishallinnon avustuspolitiikassa. Keskeisenä tavoitteena on kehittää toimintamalleja, jotka turvaavat kaikille harrastamismahdollisuudet toimintakyvystä, sosiaalisesta taustasta tai varallisuudesta riippumatta.

Selonteossa esitetään toimenpiteitä liikunnan lisäämiseksi esimerkiksi varhaiskasvatuksessa, perusopetuksessa, toisen asteen oppilaitoksissa, korkeakouluissa, puolustusvoimissa, työelämässä, terveydenhuollon palveluissa ja vanhusten palveluissa. Osa esityksistä on ehdollisia, koska tarvittavista resursseista päätetään vasta myöhemmässä vaiheessa.

Liikuntapoliittisessa selonteossa tuodaan esille, että liikuntaneuvontaa osana elintapaohjausta tulee vahvistaa neuvoloissa. Alle kouluikäisille lapsille tulisi toteuttaa kattava Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelma vuosina 2020–2022 liikunnan saamiseksi osaksi jokaista päivää. Myös koululiikunnan määrää tulisi 2020-luvulla lisätä asteittain. Toisen asteen Liikkuva opiskelu -ohjelmaan tulisi investoida valtion tukea myös vuoden 2019 jälkeen. Korkeakouluissa tulisi toteuttaa kattava kolmivuotinen hanke osana Liikkuva opiskelu -ohjelmaa vuosina 2022–2024.

Varusmiesten kunnan parantamiseksi tulisi käynnistää kokeiluhanke, jossa kunnat tarjoavat ilmaiseksi ja valtion tuella ohjattua liikuntaa ennen palvelukseen astumista.

Työyhteisöissä elämäntapaohjaus ja liikuntaneuvonta tulee saada osaksi työterveyshuoltoa. Työmatkaliikuntaa tulee edistää ja työyhteisöliikuntaa lisätä.

Selonteossa esitetään, että vanhusten kotipalveluissa tulisi käynnistää kokeilu, jossa liikuntaneuvoja kiertäisi kotipalveluiden piirissä olevien vanhusten luona järjestämässä liikuntatuokioita. Vanhusten laitospalveluissa tulisi myös käynnistää kokeiluhanke liikunnan saamiseksi osaksi jokaista päivää.

Liikuntapaikkarakentamista tukemalla julkishallinto edistää merkittävästi liikuntaharrastuksia. Selonteon yhteydessä toteutettuun verkkokyselyyn vastanneet pitivät liikuntapaikkarakentamisen tukemista valtion tärkeimpänä liikuntapoliittisena toimenpiteenä.

Liikuntapaikkarakentamisen tuen osuutta valtion liikuntapolitiikassa tulee lisätä. Sen lisäksi 2020-luvun alussa tarvittaisiin noin 20 miljoonan euron suuruinen kertaluontoinen lisäpanostus ensisijaisesti peruskorjauksiin. Liikuntapaikkarakentamista tulee kunnissa kehittää yhdessä asukkaiden kanssa. Jokaisen kunnan tulisi laatia analyysi kunnan liikuntaolosuhteiden nykytilasta, jossa otettaisiin huomioon myös kävely- ja pyörätieverkoston kehittäminen sekä luontoliikunta. Liikuntasuunnittelussa koulujen ja liikuntapaikkojen välinen yhteys on tärkeää. Koulujen ja oppilaitosten tilojen vapaa-ajan käyttöastetta on nostettava huomattavasti.

Liikuntapoliittisessa selonteossa on tuotu esille, että liikunnalla on myönteisten fyysisten vaikutusten lisäksi myös positiivisia sosiaalisia ja psyykkisiä vaikutuksia. Selonteossa terveyttä ja hyvinvointia edistävällä liikunnalla tarkoitetaan elämänkulun eri vaiheissa tapahtuvaa kaikkea fyysistä aktiivisuutta, jonka tavoitteena on terveyden ja toimintakyvyn ylläpitäminen ja parantaminen.

Terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan käsite on laajentumassa liikkumisesta myös liikkumattomuuden purkamisen suuntaan, koska liiallisen istumisen on havaittu olevan merkittävä terveyden itsenäinen riskitekijä.

Päätavoitteina terveyttä ja hyvinvointia edistävän fyysisen aktiivisuuden lisäämisessä tulisi olla arjen aktiivisen elämäntavan tukeminen ja istumisen vähentäminen. Aktiivisen elämäntavan ja arkiliikunnan lisäämiselle sekä erityisesti istumisen vähentämiselle on yhteiskunnassamme suuri tarve. Tämä onnistuu kaikilla toimialoilla

niin varhaiskasvatuksessa, kouluissa, lukioissa, työpaikoilla ja myös kaavoituksessa, yhdyskuntasuunnittelussa, joukkoliikenteessä, hyvinvointipalveluissa jne. Aktiivisen elämäntavan edistäminen ei ole vain liikunnan toimialan asia vaan kuuluu kaikille. Selonteossakin tuodaan esille punaisena lankana se, että fyysinen aktiivisuus tulee nivoa mahdollisimman luontevaksi osaksi ihmisten päivittäisiä toimintaympäristöjä ja elämää.

Hallitusohjelman linjaukset

Antti Rinteen hallituksen ohjelma Osallistava ja osaava Suomi haluaa nostaa suomalaisten liikunnallista aktiivisuutta sekä parantaa seuratoiminnan, huippu-urheilun, ulkoilun ja arkiliikkumisen edellytyksiä.

Eduskunnan maaliskuussa hyväksymä liikuntapoliittinen selonteko on otettu hallitusohjelmassa laajasti huomioon. Selonteon esityksen mukaisesti hallitus luo Liikkuva Suomi -liikkumishojelman ja sen arviointiyrksikön. Samalla hallitus perustaa niin ikään selonteon mukaisesti liikuntapoliittisen koordinoitielimen, jonka valtioneuvosto nimittää.

Hallitus pitää tärkeänä lasten ja nuorten hyvinvointia. Hallitusohjelmassa on linjattu, että Liikkuva koulu -ohjelmaa laajennetaan eri elämäntavaiheisiin. Jokaiselle lapselle ja nuorelle halutaan taata aito mahdollisuus mieluisaan harrastukseen koulupäivän yhteydessä. Hallitusohjelmassa linjataan, että ns. *Islannin mallista*, jolla Islannin lapset saatiin liikkumaan, luodaan suomalainen toteutus. Käytännössä tämä tarkoittaa hallitusohjelman mukaan koulujen aamu- ja iltapäivätoiminnan vahvistamista ja sen laatua, kerhotoimintaa sekä yhteistyötä kuntien ja kolmannen sektorin toimijoiden välillä. Hallitus käynnistää lisäksi valmistelun, jonka tavoitteena on edistää maksuttomia harrastusmahdollisuuksia koulupäivän yhteydessä.

Hallitusohjelmassa ulkoilun ja arkiliikkumisen edellytyksien parantamisen keinoksi on nostettu liikuntapaikkojen rakentamisen tukeminen, korjausvelan pienentäminen ja energiatehokkuuden parantaminen. Lisäksi lisätään ja perusparannetaan lähiliikuntapaikkoja ja ulkoilureitistöjä sekä lisätään arjen lähiympäristöjä. Esityksenä on myös, että laaditaan kansallinen virkistyskäyttöstrategia.

Hallitusohjelmassa on linjattu, että vahvistetaan liikunnan tasa-arvo- ja yhdenvertaisuustyötä sekä edistetään vammaisurheilua ja ikääntyneiden liikkumista. Hallitusohjelman mukaan seuratuksia nostetaan ja lisätään huippu-urheilun rahoitusta, lajeille jaettavaa tehostamistukea ja tehdään selvitys huippu-urheilulain tarpeellisuudesta liikuntapoliittisen selonteon mukaisesti. Lisäresursseja kohdennetaan urheiluakatemiaan ja valmennuskeskisiin sekä taataan urheilua tavoitteellisesti harrastaville nuorille yhtäläiset edellytykset opiskella myös ammatillisen koulutuksen piirissä kuin urheilulukioissa.

Hallitusohjelman mukaan liikenteen päästövähennystavoitteiden tulee vastata Suomen hiilineutraaliustavoitteeseen. Linjauksena on, että Suomi vähintään puolittaa liikenteen päästöt vuoteen 2030 mennessä verrattuna vuoden 2005 tasoon. Tämä on askel kohti hiilettöntä liikennettä. Joukkoliikenteen, pyöräilyn ja kävelyn yhteenlaskettua matkasuoritetta on kasvatettava selvästi. Liikenteen päästöjen vähentämiseksi ja kiertotalouden edistämiseksi toteutetaan kävelyn ja pyöräilyn edistämishojelma. Hallitusohjelmassa on linjattu myös, että laaditaan yhtenäistä laatuunormistoa pyöräilyväylille sekä edistetään työmatkapyöräilyä.

Lisätietoa Islannin mallista

<http://www.rannsoknir.is/wp-content/uploads/2015/06/Substance-use-prevention-for-adolescents-the-Icelandic-Model.pdf>

3 Terveyttä ja hyvinvointia edistävä fyysinen aktiivisuus

Perinteisesti terveyden kannalta riittävällä fyysisellä aktiivisuudella on tarkoitettu terveysliikuntasuosituksen mukaista reipasta tai rasittavaa kestävyysliikuntaa, jonka toteutus on jaettu usealle päivälle viikossa. Tuore tutkimusnäyttö osoittaa kuitenkin, että myös kevyellä liikunnalla, arki- ja asiointiliikunnalla sekä pienilläkin kuntomuutoksilla on terveysvaikutuksia ja yhteys jopa pienempään kuolemanriskiin. Niinpä tuoreimmissa kansainvälisissä suosituksissa huomioidaan myös kevyt liikunta, ja suositellaan vähän liikkuville mitä tahansa liikuntaa parempana vaihtoehtona liikkumattomuudelle.

Kevyellä liikunnalla, arki- ja asiointiliikunnalla sekä pienilläkin kuntomuutoksilla on terveysvaikutuksia ja yhteys jopa pienempään kuolemanriskiin.

Liikunnalla on ihmiselle itseisarvoinen merkitys. Jokaisella ihmisellä on oikeus saada nautintoa, mielihyvää ja positiivisia kokemuksia liikunnasta. Oikeus liikuntaan kuuluu kaikille jo perustuslainkin nojalla osana sivistyksellisiä perusoikeuksia. Liikunnalla on myös vahva sosiaalinen ulottuvuus, ja sosiaaliseen kanssakäymiseen kannustamalla voidaan edistää myös fyysistä aktiivisuutta.

Tässä suunnitelmassa terveyttä ja hyvinvointia edistävällä liikunnalla tarkoitetaan mitä tahansa arki- tai asiointiliikuntaa, liikunta- ja urheiluharrastuksia, liikkumista kulttuuriharrastuksissa, päiväkodeissa, asumisyksiköissä sekä koulu- tai työpäivän aikana. Liikunnan kestolle tai intensiteetille ei aseteta ehtoja, vaan oleellista on kertynyt päivittäinen kokonaisaktiivisuuden määrä. Terveyttä ja hyvinvointia edistää kaikki toiminta, joka on kuormittavampaa kuin makuulla olo ja istuminen, eli jo istumatyön tauottaminen voi olla terveysliikuntaa. Tavoitteena on arjen aktiivisen elämäntavan tukeminen ja istumisen vähentäminen ja periaatteena yksilöllisten liikkumistapojen arvostaminen ja edistäminen eikä niinkään suosituksiin tai toisiin vertaaminen.

4 Fyysisen aktiivisuuden merkitys väestön terveydelle ja hyvinvoinnille

Liian vähäinen fyysinen aktiivisuus on keskeisin kansantautien riskitekijä, ja sillä on laajat, haitalliset vaikutukset yksilön fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen ja hyvinvointiin sekä elämänlaatuun. Liikkumattomuuden merkitys myös kansanterveydelle on mittava.

Liikunnalla on sekä välittömiä että pitkällä aikavälillä kehittyviä vaikutuksia kaiken ikäisten terveyteen. Jo päiväkotii-ikäisillä on havaittavissa eroja liikkumisessa ja sairauksien riskitekijöissä. Lapsilla ja nuorillakin säännöllinen liikunta vaikuttaa myönteisesti mm. luun lujuuteen, ehkäisee ylipainoa sekä parantaa keskittymistä ja mielenterveyttä. Yksittäinenkin liikuntasuoritus laskee eri-ikäisten verenpainetta, parantaa insuliiniherkkyyttä ja unen laatua, vähentää ahdistusoireita ja parantaa muistia. Yksittäisellä liikuntasuorituksella on myös mitattavia positiivisia vaikutuksia myös aivojen suorituskykyyn. Liikunnalla on useita merkittäviä pitkäaikaisvaikutuksia. Aktiiviset ihmiset nukkuvat paremmin ja pidempään, ja säännöllinen liikunta ehkäisee ja vähentää masennusoireita ja ahdistuneisuutta sekä parantaa elämänlaatua. Fyysinen aktiivisuus parantaa kaiken ikäisten toimintakykyä ja jaksamista ja suoriutumista arjen haasteista.

Tutkimusnäyttö on erittäin vahva liikunnan merkityksestä keskeisten kansantautien, kuten sydän- ja verisuonitautien, aivohalvauksen, tyypin 2 diabeteksen, osteoporoosien ja murtumien, vanhusten kaatumisten, verenpainetaudin, dementian, monien syöpätyyppien ja raskauskomplikaatioiden ehkäisyssä. Säännöllinen liikunta pienentää kuolemanriskiä ja erityisesti riskiä kuolla sydän- ja verisuonitauteihin.

Myös runsaalla istumisella on haitallisia terveysvaikutuksia. Paljon istuvilla on suurentunut sydän- ja verisuonisairauksien ja tyypin 2 diabeteksen riski ja heidän riskinsä kuolla sydän- ja verisuonitauteihin on korkeampi kuin vähemmän istuvilla. Runsas istuminen voi lisätä myös paksusuolen syövän ja keuhkosyövän riskiä. Runsaan istumisen terveyshaitat ovat erityisen suuret niillä, jotka liikkuvat vähän.

Liikkumattomuuden ja vähäisenkin liikunnan lisäyksen vaikutukset väestötasolla ovat valtaiset. Liikuntaa lisäämällä voidaan pienentää kuolemanriskiä, ja erityisen merkittävä vaikutus yhteiskunnan kannalta on liikunnan vaikutus yleisien ja kalliiden sairauksien riskiin. Kukin näistä sairausryhmistä aiheuttaa välittömästi ja välillisesti merkittäviä kustannuksia terveydenhuollolle, ja kaiken ikäisen väestön liikkumista edistämällä voidaan saada aikaan suuria säästöjä ja tuottavuuden kasvua.

5 Fyysisen aktiivisuuden taloudellinen merkitys

Liikkumattomuus aiheuttaa vuosittain jopa noin 4,4 miljardin euron terveydenhuollon kokonaiskustannukset.

Tuoreessa Valtioneuvoston teettämässä tutkimuksessa liikkumattomuuden kustannuksista todetaan, että liikkumattomuus aiheuttaa vuosittain jopa noin 4,4 miljardin euron terveydenhuollon kokonaiskustannukset. Tutkimuksessa huomioitiin vain keskirasikas ja raskas liikunta, joten todennäköisesti kustannukset olisivat vieläkin suuremmat, jos kokonaisaktiivisuus olisi huomioitu. Tutkimuksen mukaan vähäinen fyysinen aktiivisuus, liikkumattomuus, aiheuttaa lisäkustannuksia terveydenhuollon suorissa kustannuksissa sekä tuottavuuskustannuksissa menetettyjen työpanosten osalta. Lisäksi liikkumattomuus aiheuttaa ikääntyneiden koti- ja laitoshoidon kustannuksia, syrjäytymisen kustannuksia sekä sosiaalietuuksien lisäkustannuksia. Nuoruuden vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus on yhteydessä koulutus- ja työurilla menestymiseen, kun mittarina käytetään mm. koulutustasoa, työllisyyttä tai ansiotuloja aikuisena. Yhteiskunnan näkökulmasta tulos näkyy suurempina verotuloina ja vähäisempänä maksettujen tukien määränä.

Tutkimuksen mukaan vähäisen fyysisen aktiivisuuden aiheuttamat suorat kustannukset ovat 595 miljoonaa euroa, joka on 3,0 % Suomen terveydenhuollon kokonaismenoista. Tutkimus päättyi seuraaviin liikkumattomuuden aiheuttamiin vuosittaisiin lisäkustannuksiin: sairauksien aiheuttamat terveydenhuollon ja tuottavuuden kustannukset 1,5–4,4 miljardia euroa, ikääntyvän väestön koti- ja laitoshoidon kustannukset 150 miljoonaa euroa, tuloverojen menetys 1,4–2,8 miljardia euroa, työttömyysturvaetuudet noin 30–60 miljoonaa euroa sekä syrjäytymisen kustannukset vähintään 70 miljoonaa euroa.

Yhteensä nämä vuosittaiset kustannukset ja tuottavuuden menetykset ovat 3,2–7,5 miljardia euroa. Liikunnan taloudellista merkitystä korostaa myös kanadalais tutkimus, jonka mukaan vähän liikkuvilla oli fyysisesti aktiivisiin verrattuna 38 % enemmän sairaalapäiviä,

6 % enemmän lääkärillä käyntejä perusterveydenhuollossa ja 13 % enemmän erikoissairaanhoidon käyntejä. Vastaavasti laajan amerikkalaisen tutkimuksen mukaan yli 15-vuotiailla suorat terveydenhuollon kustannukset olivat vähän liikkuvilla 32 % suuremmat kuin säännöllisesti liikkuvilla. Lisäksi tulee muistaa, että Global Burden of Disease -verkoston laskelmien mukaan tulevaisuudessa Suomenkin terveydenhuollon suorien kustannusten on arvioitu kasvavan 29 % vuoteen 2030 ja 58 % vuoteen 2040 mennessä vuoden 2014 kustannuksiin verrattuna.

Liikunta parantaa henkistä suoriutumista, elämänlaatua, vähentää masennus- ja ahdistusoireita, parantaa unen laatua sekä elvyttää ja parantaa toimintakykyä. Kaiken tämän seurauksena on onnellisempi ja energisempi kansa.

Perustellusti liikkumattomuuden yhteiskunnallisten kustannusten säästöpotentiaalin voi sanoa olevan hyvin suuri. Erityisesti jos vähiten liikkuvat lisäisivät edes vähän reipasta liikuntaansa, sillä olisi merkittäviä vaikutuksia terveydenhuollon suoriin ja epäsuoriin kustannuksiin. Mikäli liikkumattomien osuus pienisi 75 prosentista 50 prosenttiin, tarkoittaisi se laskennallisesti 1,15 miljardin euron vuotuisia säästöjä. Arvion mukaan liikunnallisen elämäntavan yleistyminen vähentäisi ikääntyvän väestön vuotuisia koti- ja laitoshoidon kustannuksia vuosittain noin 150 miljoonalla eurolla. Mikäli kaikki yli kuusi tuntia vapaa-ajallaan istuvat vähentäisivät istumistaan korkeintaan kahteen tuntiin vuorokaudessa kertyisi väestötasolla vähentyneistä avoterveydenhuollon käynneistä säästöä noin 79 miljoonaa euroa vuodessa. Toisaalta väestötasolla olisi mahdollista saavuttaa noin 151 miljoonan euron säästöt vuodessa, mikäli terveystuottavuuden mukaan liian vähän liikkuvat harrastaisivat reipasta kävelyä vähintään viitenä päivänä viikossa puolen tunnin ajan ja vähintään kahdesti viikossa lihaskuntoharjoittelua.

Arvion mukaan liikunnallisen elämäntavan yleistyminen vähentäisi ikääntyvän väestön vuotuisia koti- ja laitoshoidon kustannuksia vuosittain noin 150 miljoonalla eurolla. Tutkimuksen mukaan 5–10 % nuorten syrjäytymisestä olisi ehkäistävissä fyysistä aktiivisuutta lisäämällä, mikä tarkoittaisi yhteiskunnalle 70–140 miljoonaa euroa vähäisempiä kustannuksia.

Fyysisen aktiivisuuden taloudellisen merkityksen ohella tulee huomioida sen merkittävät muut yhteiskunnalliset vaikutukset, joita ei voi välttämättä rahassa mitata. Yhteiskunnalle tuottaa arvoa, jos liikunnan lisäämisen kautta väestö voi paremmin, on energisempi ja elinvoimaisempi ja jaksaa paremmin.

Oululaisten sairastavuus on korkeaa. Terveyden- ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) sairastavuusindeksin mukaan Oulun sairastavuusindeksi (114,9) on toiseksi korkein yli 50 000 asukkaan kaupungeista.

Erityisesti mielenterveys- ja demenciasairaudet, tuki- ja liikuntaelinsairaudet, aivoverenkiertohäiriöt sekä sepelvaltimotauti nostavat Oulun sairastavuusindeksin korkeaksi. Sairastavuusindeksi kuvaa kuntien ja alueiden väestön sairastavuutta suhteessa koko maahan, jonka vertailuluku on 100. Mitä pienempi kaupungin, kunnan tai maakunnan luku on, sitä terveempi väestö on. Sairastavuuden erojen taustalla on elinoloihin, elintapoihin, perinnöllisiin tekijöihin ja terveydenhuollon toimintaan liittyviä syitä.



6 Fyysinen aktiivisuus ja trendit eri ikävaiheissa

Suomalaisen aikuisväestön liikunnan määrä vaihtelee hieman mittaustavan ja toteutetun tutkimuksen mukaan. Terveys 2011 -tutkimus oli ensimmäinen kansallinen tutkimus, jossa suomalaisen väestön liikunnan määrää arvioitiin sekä kyselyn että liikemittarin avulla. Itseraportoidun ikävakioidun tuloksen mukaan joka kymmenes (9,5 %) yli 30-vuotiaista täytti terveystuosituksen ja joka neljäs (24,5 %) täytti suosituksen kestävyysliikuntaosuuden, mutta ei harrastanut terveyden kannalta riittävästi lihaskuntoharjoittelua. Terveys 2011 -tutkimuksen liikemittariotoksessa väestön ikäjakauma oli laajempi, mutta tulos oli lähes yhteneväinen itse raportoidun tiedon kanssa, sillä 18–85-vuotiaista joka neljäs (24,0 %) harrasti terveyden kannalta riittävästi kestävyysliikuntaa.

Pari vuotta myöhemmin, vuonna 2013 toteutetun, kyselyyn perustuvan Alueellisen terveys- ja hyvinvointitutkimuksen (ATH) perusteella sekä kestävyys- että lihaskuntoliikuntaa harrastavien määrässä oli tapahtunut lievää kasvua. Tällöin terveystuosituksen täyttäneiden osuus 20–54-vuotiaista oli 15,9 % ja kolme vuotta myöhemmin 17,8 %. Haasteena ovat kuitenkin suuret ikäryhmittäiset erot viikoittaisessa fyysisen aktiivisuuden määrässä, sillä kun ATH-tutkimus laajennettiin vuonna 2013 koskemaan myös vanhempia ikäluokkia, vain joka kymmenes (11,5 %) alle 75-vuotias täytti terveystuosituksen kestävyysliikunta- ja lihaskunto-osion.

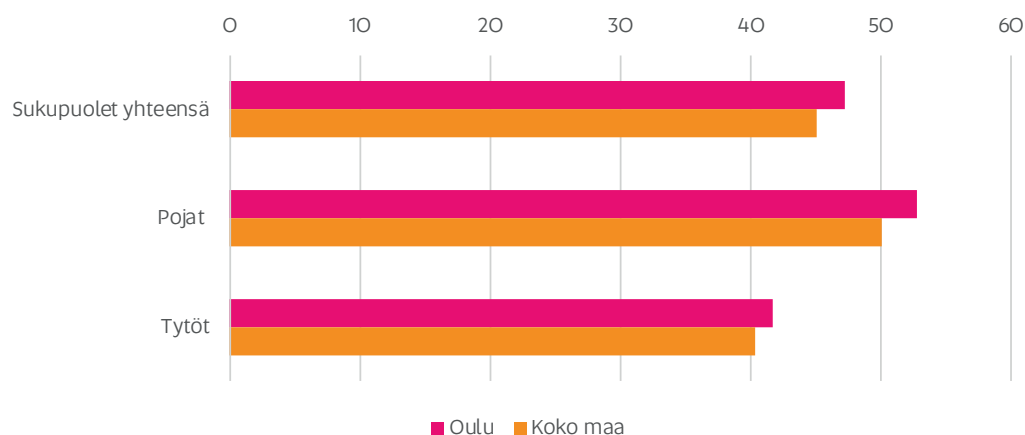
Yhteenvedona voi todeta, että itseraportoitu terveyden kannalta riittävä fyysinen aktiivisuus on sekä kestävyys- että lihaskunnan osalta hienoisesti lisääntynyt viime vuosina ja suosituksen toteutuminen on nuoremmassa ikäluokissa vanhempia ikäluokkia yleisempää.

Oululaisten fyysinen aktiivisuus

Tietoa oululaisten fyysisestä aktiivisuudesta on saatavilla lasten ja nuorten osalta kahden vuoden välein tehdystä kouluterveyskyselystä ja MOVE!-seurantajärjestelmän kautta. Kouluterveyskyselyssä lapset ja nuoret arvioivat itse liikunta-aktiivisuuttaan. MOVE!-järjestelmä perustuu mittauksiin. Uusin tieto kouluterveyskyselystä on vuodelta 2017. Vuoden 2019 tiedot julkistetaan syksyllä 2019. Uusimmat MOVE! tulokset ovat vuodelta 2018.

Tietoa aikuisväestön fyysisestä aktiivisuudesta on saatavilla vähemmän. Tuorein tieto oululaisten aikuisten fyysisestä aktiivisuudesta perustuu vuonna 2015 tehtyyn aikuisten terveys-, hyvinvointi- ja palvelututkimukseen (ATH). ATH-tutkimuksen on korvannut kansallinen terveys-, hyvinvointi- ja palvelututkimus FinSote, josta ei ole tällä hetkellä saatavilla Oulun kuntakohtaisia tietoja. ATH- ja FinSote-tutkimukset ovat kyselytutkimuksia.

Vähintään tunnin päivässä liikkuvat, % 4. ja 5. luokkalaisista

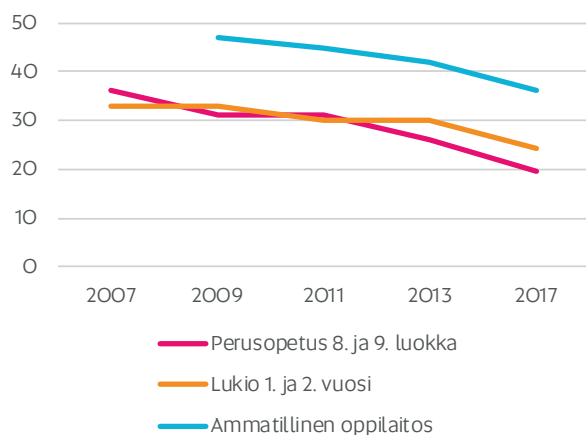


Lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus

Kouluterveyskyselyn sisältöjä ja tiedonkeruun tapoja uudistettiin 2017 ja tietoja saatiin ensimmäistä kertaa myös perusopetuksen 4. ja 5. luokan oppilailta. Oululaisista perusopetuksen 4. ja 5. luokkalaisista 47 % liikkuu vähintään tunnin päivässä. Pojat liikkuvat tyttöjä enemmän.

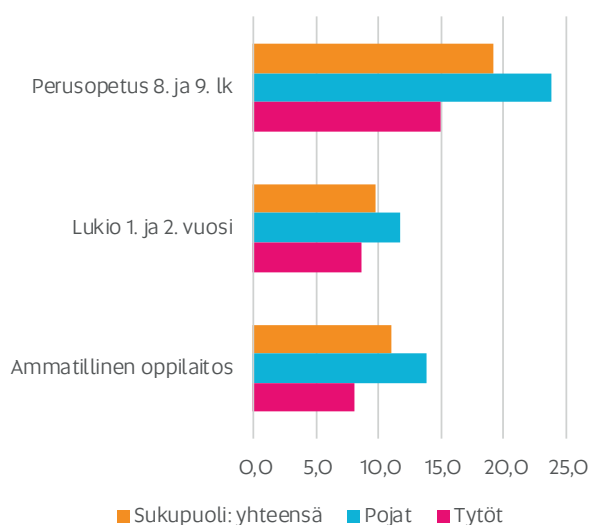
Kouluterveyskyselyn mukaan oululaisten 8. ja 9. luokkalaisten ja toisen asteen opiskelijoiden liikunnan harrastaminen on lisääntynyt. Sellaisten nuorten osuus on vähentynyt, jotka harrastavat liikuntaa vain korkeintaan tunnin viikossa.

Harrastaa hengästyttävää liikuntaa vapaa-ajalla korkeintaan yhden tunnin viikossa, %



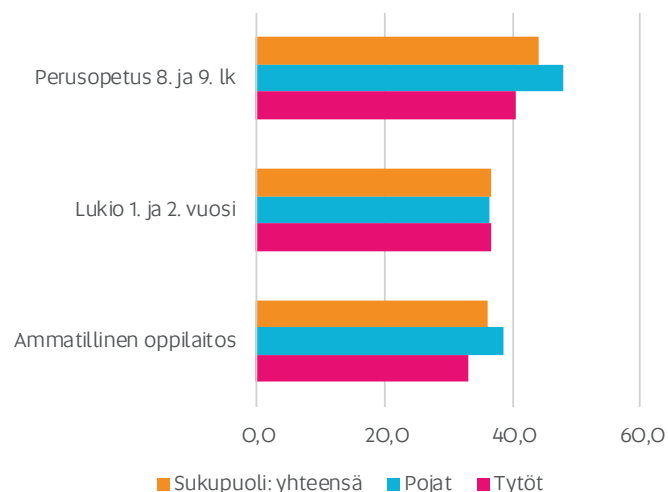
Silti nuoret liikkuvat suosituksiin nähden liian vähän. Vähintään tunnin päivässä liikkuu perusopetuksen 8. ja 9. luokkalaisista 19 %, lukiolaisista 10 % ja ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevista 11 %. Pojat liikkuvat tyttöjä enemmän.

Vähintään tunnin päivässä liikkuvat, %



Liikuntaa omatoimisesti lähes päivittäin kouluajan ulkopuolella harrastaa perusopetuksen 8. ja 9. luokkalaisista 44 %, lukiolaisista 37 % ja ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevista 36 %. Liikunnan harrastaminen vähenee, kun nuoret siirtyvät toisen asteen opintoihin.

Harrastaa liikuntaa omatoimisesti lähes päivittäin, %



Move! on perusopetuksen 5. ja 8. vuosiluokkien oppilaille tarkoitettu fyysisen toimintakyvyn valtakunnallinen tiedonkeruu- ja palautejärjestelmä. Move-mittauksissa selvitetään oppilaan kestävyyttä, voimaa, nopeutta, liikkuvuutta, tasapainoa ja motorisia perustaitoja. Näitä taitoja tarvitaan koululaisten arjessa.

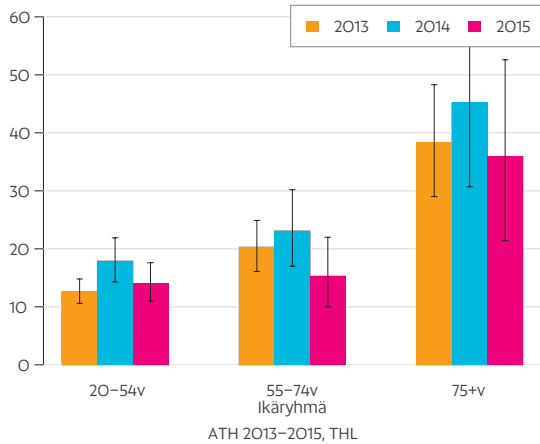
Oululaiset tytöt ja pojat ovat lähes kaikissa mittauksissa valtakunnan tasoa tai valtakunnan tasoa parempia. Tulokset jaetaan kolmeen suoriutumislukkaan: 1) hyviä tuloksia saaneet 2) keskitason tuloksia saaneet 3) keskitasoa huonompia tuloksia saaneet. Oulun tuloksissa on myönteistä se, että oppilaidemme suoritusmedianit ovat valtakunnan tasoon nähden korkeammat juuri parhaimmassa ja keskitason tuloksia saavien osiossa, jolloin heikoimmassa kolmanneksessa Oulun tulokset ovat usein valtakunnan tasoon nähden pienemmät. Ainoastaan 8. luokan poikien vauhdittoman pituushypyn sekä 5. luokan tyttöjen etunojapunnerrusten ja heitto kiinniottoyhdistelmän tuloksissa Oulussa on valtakunnan tasoon nähden enemmän huonoimmassa kolmanneksessa olevia tuloksia.

Valtakunnallisesti huolestuttavaa on erityisesti poikien selän liikkuvuuden heikkous. 28 prosenttia 8.-luokkalaisista (Oulu 24 %) ja 21 prosenttia (Oulu 18 %) 5.-luokkalaisista pojista ei onnistunut tekemään alaselän ojennusta täysistunnassa.

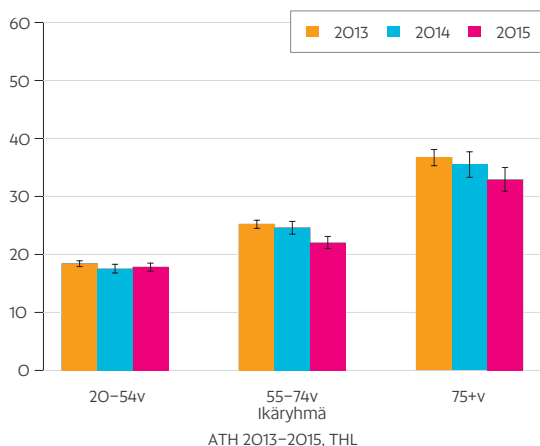
Aikuisväestön fyysinen aktiivisuus

Uusin tieto oululaisten aikuisten liikunta-aktiivisuudesta on saatavilla vuoden 2015 ATH-tutkimuksesta. Oululaisista 20–54-vuotaista vapaa-ajanliikuntaa harrastamattomia oli 14 %. Liikuntaa harrastamattomien osuus oli Oulussa pienempi kuin koko maassa keskimäärin (17,8 %). Liikunnan harrastaminen vähenee ikääntymisen myötä.

Vapaa-ajan liikuntaa harrastamattomat (%) Oulu

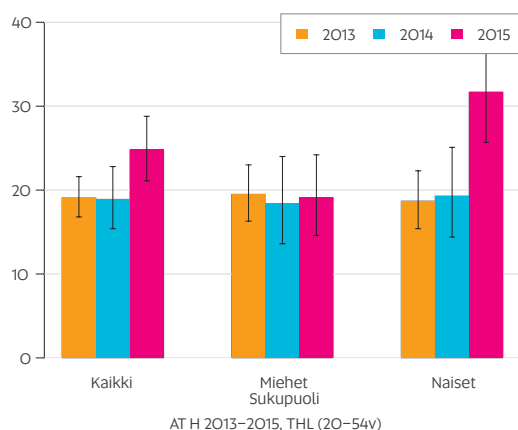


Vapaa-ajan liikuntaa harrastamattomat (%) Suomi

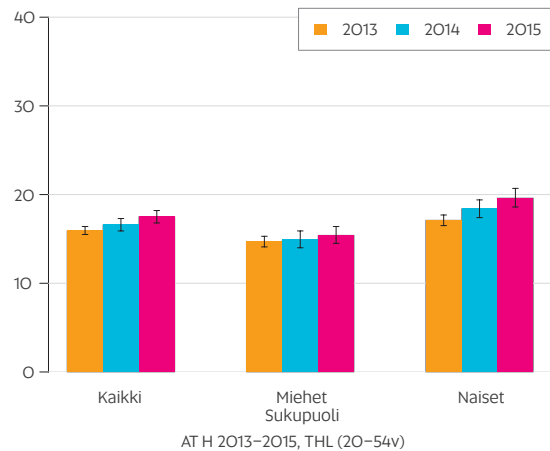


Suosituksen mukaisesti kestävyysliikuntaa ja lihaskuntoharjoittelua harrasti oululaisista 20–54-vuotiaista noin 25 %. Osuus oli selvästi suurempi kuin koko maassa keskimäärin (17,5 %).

Suosituksen mukaisesti liikuntaa harrastavat, % Oulu

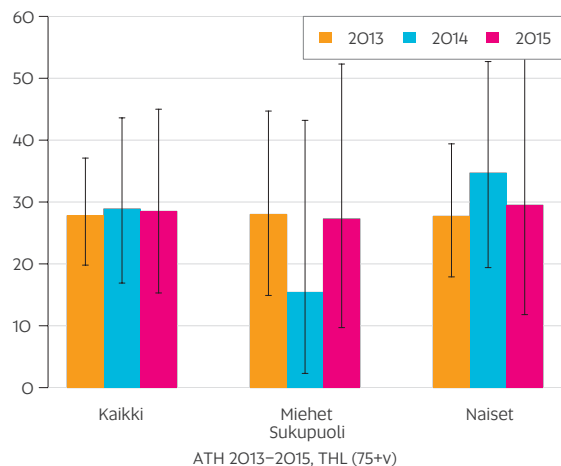


Suosituksen mukaisesti liikuntaa harrastavat, % Suomi

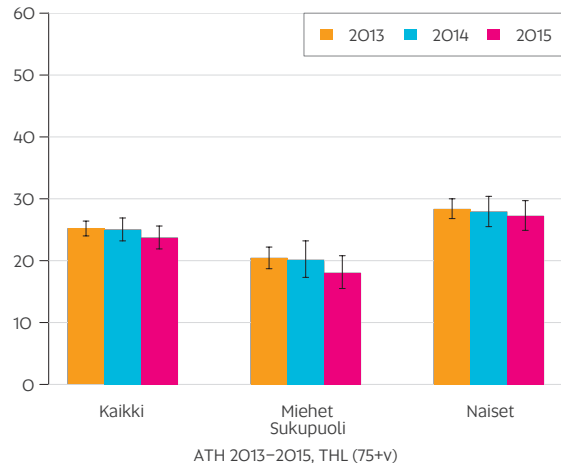


Oululaisista 75 vuotta täyttäneistä 28,5 prosenttia vastasi, ettei kykene kävelemään 500 metrin matkaa. Osuus oli hieman suurempi kuin koko maassa keskimäärin (23,7 %).

500 metrin matkan kävelemisessä suuria vaikeuksia, osuus (%) Oulu



500 metrin matkan kävelemisessä suuria vaikeuksia, osuus (%) Suomi





OULU 2019

**SUOMEN
LIKKUVIN
KUNTA**



**FINLANDS
AKTIVASTE
KOMMUN**

7 Fyysisen aktiivisuuden edistämisen keinot väestötasolla

Tuore amerikkalainen liikuntasuositus pohjautuu laajaan tieteellisen kirjallisuuden katsaukseen. Katsauksen perusteella suosituksissa kuvataan myös tehokkaimmat toimenpiteet väestön liikkumisen edistämiseksi.

Jos halutaan vaikuttaa koko väestöön, tehokkaimpia ovat rakennettuun ja luonnolliseen ympäristöön sekä päätöksentekoon liittyvät toimenpiteet ja olosuhteet, joilla edistetään liikuntapaikkojen saavutettavuutta, ja jotka mahdollistavat ja edistävät liikkumista jalan tai pyörällä, ja jotka ylittää alentavat eri ikäisten kynnystä liikkumiseen.

Myös kouluissa toteutetut, moniin tekijöihin vaikuttavat ohjelmat sekä kuntatason kampanjat ja ohjelmat ovat osoittautuneet tehokkaiksi. Yksilöihin kohdentuvat toimenpiteet ovat tehokkaimpia nuorilla ja aikuisilla, edellyttäen että toimenpiteet suunnitellaan käyttäytymisen muutoksen teorioiden näkökulmasta huolella.

Erialaista informaatio- ja viestintäteknologiaa sekä kannettavia aktiivisuusmittareita kannattaa hyödyntää mittaamisessa ja omaseurannassa sekä liikkumista edistävien viestien ja tuen välittämisessä



8 Liikkumisympäristöt ja asiointiliikunta

Kaupungistuminen on kansainvälinen megatrendi, joka etenee kaikkialla maailmassa. Liikunnan näkökulmasta kaupungistumiseen liittyy sekä positiivisia että negatiivisia tekijöitä. Kaupunkiympäristössä työhön liittyvän arkiliikunnan määrä saattaa jäädä pienemmäksi kuin maaseudulla, mutta vastaavasti liikuntapalvelujen saatavuus on huomattavasti korkeammalla tasolla ja kaupunkimainen yhdyskuntarakenne muutoinkin tukee liikunnanharrastusta. Maaseutu ympäristö puolestaan ruokkii ainakin jossain määrin arkiliikuntaa. Aluerakenteen ja väestörakenteen muutoksen johdosta mahdollisuudet ylläpitää nykyisenkaltaisia liikuntapalveluita eriytyvät erilaisilla maaseutualueilla.

Kaupunkisuunnittelu, kaavoitus, liikenne- ja vihersuunnittelu tulee ottaa vahvasti mukaan liikunnan edistämistyöhön, jotta liikkumattomuuden epidemian kaltainen leviäminen saataisiin pysäytettyä ja liikkumattomuuden terveyshaittoja ehkäistyä.

Rakennetussa, kaupunkimaisessa ympäristössä on runsaasti mahdollisuuksia edistää väestön liikkumista kaupunkisuunnittelun keinoin. Kaupunkisuunnittelu onkin yksi tärkeimmistä, silti alihyödynnetty, keino edistää liikkumista. Tieteellinen näyttö tästä on vahvaa ja korostaa, että kunnissa tulisi kaupunkisuunnittelu, kaavoitus, liikenne- ja vihersuunnittelu ottaa vahvasti mukaan liikunnan edistämistyöhön, jotta liikkumattomuuden epidemian kaltainen leviäminen saataisiin pysäytettyä ja liikkumattomuuden terveyshaittoja ehkäistyä.

Arkiliikunnan, terveysliikunnan, perheliikunnan ja lasten ja nuorten liikunnan näkökulmasta lähellä kotia olevien lähiliikuntapaikkojen merkitys on keskeinen.

Lähiliikuntapaikalla tarkoitetaan päivittäiseen liikuntaan tarkoitettua, laajoja käyttäjäryhmiä palvelevaa, pääsääntöisesti vapaassa ja maksuttomassa käytössä olevaa ulkoliikuntapaikkaa, joka sijaitsee asuinalueella käyttäjiensä helposti ja turvallisesti saavutettavassa paikassa. Lähiliikuntapaikan tavoitteena korostuvat aina lähiliikuntapaikan liikunnallinen monikäyttöisyys, ympärivuotisuus sekä viihtyisyys. Lähiliikuntapaikat ovat eri-ikäisten kansalaisten liikunta-aktiivisuuden kannalta keskeisiä liikuntapaikkoja ja ne tukevat eritoten myös ilmastonmuutoksen ehkäisemistä, kun liikunta tapahtuu lähellä.

Liikuntakulttuurin muutos näkyy myös monin eri tavoin esimerkiksi kasvavana lajikirjona ja ns. uusien lajien nousuna. Esimerkiksi nuoret harrastavat entistä enemmän liikunta- ja nuorisokulttuurin välimaastossa olevia lajeja organisoidun liikuntatoiminnan ulkopuolella. Kuitenkin kunnan tulisi pystyä tarjoamaan liikuntatiloja ja liikunnan olosuhteita myös näiden lajien harrastamiseen (esim. skeittaus, skoottaus, dirt, bmx, parkour jne.).

Yhdyskuntarakenne ja kaavoitus

Onnistuneella yhdyskuntasuunnittelulla ja kaavoituksella kehitetään ja rakennetaan terveystuettua elinympäristöä.

Yhdyskuntarakenne vaikuttaa laajasti asukkaiden arkipäiväisiin liikkumisvalintoihin. Lyhyet etäisyydet palveluihin, opiskelu- ja työpaikkoihin sekä virkistys- ja vapaa-ajan alueille lisäävät kävelyn ja pyöräilyn osuutta kulkutapoina. Kävely ja pyöräily ovat arjen kulkutapoina sitä houkuttelevimpia ja ajallisesti kilpailukykyisempiä, mitä lyhyempi matka on kyseessä. Keskustat ja niiden lähialueet noin kahden kilometrin etäisyydellä ovat tyypillistä jalankulkukaupunkia, jossa asukastiheys on korkeampi, suurempi osa matkoista tehdään lihasvoimin ja autoistumisaste on matalampi. Pyöräilyä suositetaan eniten 1–3 kilometrin mittaisilla matkoilla ja kohtalaisen yleistä pyöräilyä on noin viiteen kilometriin saakka.

Yhdyskuntarakenteen tiivistyessä kävelylle ja pyöräilylle otollisten vyöhykkeiden asukasmäärät kasvavat. Sujuvilla ja nopeilla pyöräilylaatuilla (baanoilla) voidaan lisätä pyöräilyn houkuttelevuutta myös pidemmällä matkoilla. Eheä yhdyskuntarakenne luo edellytyksiä myös lähialueille, ja esimerkiksi asuinalueilla päivittäistavarakaupat tai koulut tulisi olla saavutettavissa kävelen ja pyöräillen. Yhdyskuntarakenteen lisäksi kaupunkiympäristön laadulla, kuten viihtyisyydellä, esteettisyydellä ja turvallisuudella on merkitystä arkipäiväisiin liikkumisvalintoihin.

Hyvin saavutettavat viher- ja virkistysalueet ovat tärkeä osa yhdyskuntarakennetta myös terveystuettua näkökulmasta. Asuinalueiden lähivirkistysalueet ovat tärkeä osa viihtyisää ja terveellistä elinympäristöä. Laajemmat viheryhteydet liittävät viheralueet yhtenäisiksi verkostoiksi, jotka palvelevat asukkaita virkistys- ja luonnonympäristöinä.

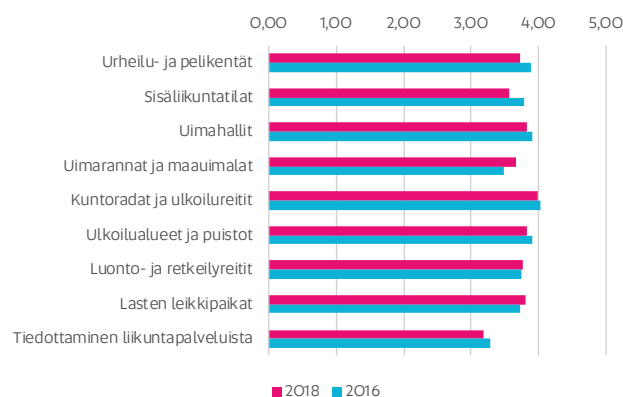
Asukkaiden liikkumista omissa lähiympäristöissään voidaan lisätä arkiliikunnan, kävelyn ja pyöräilyn, lähiliikuntapaikkojen sekä ulkoilun olosuhteiden kehittämällä. Lisätietoa terveystuettua näkökulmasta kaavoitukseen ja esimerkkejä hyvistä käytännöistä on esitelty Oulun yliopiston Arkkitehtuurin yksikön tuottamalla **liikunta-kaavoitus.fi** -sivustolla. Sivusto pyrkii edistämään liikunnalle suotuisten elinympäristöjen syntymistä informaatio-ohjauksen keinoin. Tutkimustiedon, suositusten ja käytännön esimerkkien avulla tuodaan esiin liikunnan olosuhteiden laajamittainen merkitys yhdyskuntasuunnitteluun. Tavoitteena onkin lisätä tietoisuutta liikkumiseen kannustavista elinympäristöistä sekä kansalaisten, suunnittelijoiden että päätöksentekijöiden keskuudessa.

Lisäksi pyritään parantamaan erilaisten liikuntatoimijoiden valmiuksia osallistua kaavoitukseen mm. erilaisten koulutusaineistojen avulla.

Oululaisten tyytyväisyys liikkumisympäristöihin ja kulkutavat

Kuntalaisten tyytyväisyyttä erilaisiin kuntapalveluihin on selvitetty kaupunki- ja kuntapalvelut kyselytutkimuksella 1980-luvulta alkaen valtuustokausittain. Uusin tutkimus on tehty vuonna 2018. Oululaiset ovat tyytyväisiä erilaisiin liikuntapaikkoihin sekä luonto- ja retkeilyreitteihin.

Oululaisten tyytyväisyys erilaisiin liikuntapaikkoihin



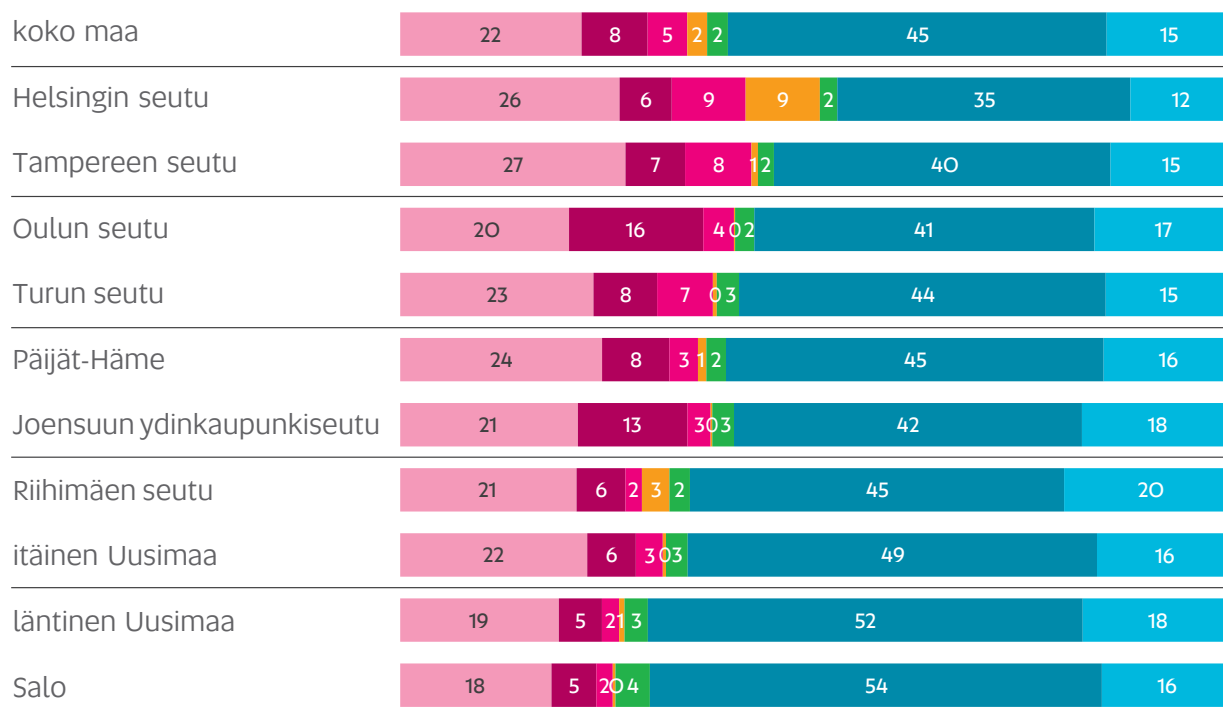
Vuonna 2015 tehdyn Eurobarometri-kyselyssä Oulu oli ensimmäisellä sijalla tyytyväisyydessä liikuntapalveluihin. Euroopan kaupunkeja vertaileva tyytyväisyyskysely tehtiin 79 eurooppalaisessa kaupungissa. Suomesta olivat mukana Helsinki ja Oulu.

Oulun muuttotutkimuksen mukaan merkittävimpiä vetoimatekijöitä ovat erityisesti Oulun tunnelma/ilmapiiiri, harrastus- ja vapaa-ajanpalvelut, liikunta- ja kulttuuripalvelut, liikenneyhteydet, luonnonympäristö ja asumiskustannukset.

Oulun panostus kävely- ja pyöräilyväyliin näkyy erityisesti polkupyöräilyn kulkutapaosuudessa. Vuonna 2016 tehdyn henkilöliikennetutkimuksen mukaan kaikista oululaisten tekemistä matkoista noin 54 prosenttia tehdään henkilöautolla, 22 prosenttia kävelen, 19 prosenttia polkupyörällä ja 4 prosenttia linja-autolla. Oulun seudulla pyöräilyn osuus on huomattavasti muita kaupunkiseutuja suurempi. Vastaavasti kävelyn ja joukkoliikenteen osuudet ovat jonkin verran muita kaupunkiseutuja pienemmät.

Polkupyörän kulkutapaosuus on Oulun seudulla noin kaksinkertainen Helsingin, Tampereen ja Turun seutuihin verrattuna.

Kotimaanmatkojen kulkutapaosuudet



selitteet:



9 Kaupunkistrategia 2026 ja liikkumisen tukeminen Oulussa

Kaupunginvaltuusto hyväksyi 26.2.2018 § 18 kaupunkistrategian 2026, Valovoimainen Oulu.

Strategiset painopisteet ja linjaukset:

1. Elinvoimainen Oulu kasvaa ja kansainvälistyy.
2. Vetovoimainen Oulu on pohjoisen luonnon ja kulttuurin kaupunki.
3. Pitovoimainen Oulu on hyväntuulinen korkean osaamisen kaupunki.

Strategian mukaan tavoitteena on tiivistää kaupunkirakennetta ja edistää ympäristöystävällistä liikkumista. Lisäksi strategian tavoitteena on, että mahdollistetaan ihmisten kohtaaminen ja yhteisöllinen toiminta. Strategiassa on linjattu, että hyvinvointi kuuluu kaikille, kannustamme aktiiviseen ja liikunnalliseen elämäntapaan ja löydämme mahdollisuuksia hyvinvointiaktiivisuudesta. Lisäksi Oulu on turvallinen ja lapsiystävällinen kaupunki.

Kaupunkistrategian visiota täydentävissä tavoitteissa vuodelle 2026 (kaupunginvaltuusto 26.2.2018 § 120) esitetään liikkumisen ja hyvinvointiin liittyen:

- Ympäristöystävällisten liikkumismuotojen suhteellinen osuus kasvaa 50 prosenttiin.
- Oulu on Euroopan kulttuuripääkaupunki 2026
- Oululaisten koettu hyvinvointi paranee

Ympäristöohjelma

Ympäristöohjelma on yksi kaupunkistrategian toteuttamishohjelmista. Ympäristöohjelman keskeisenä päämääränä on varmistaa kaupunkistrategiassa asetettujen linjausten ja ympäristötavoitteiden saavuttaminen. Keskeisin näistä linjauksista on hiilineutraali Oulu 2040.

Ympäristöohjelmassa määritellyillä painopistealueilla on tiivis yhteys myös terveysliikunnan olosuhteiden edistämiseen. Ohjelman ensimmäinen painopistealue ja sen toimenpiteet ohjaavat tiivistämään kaupunkirakennetta ja edistämään ympäristöystävällistä liikkumista. Täyden-

nysrakentamisella ja uusilla asemakaava-alueilla tuetaan jalankulkuun ja pyöräilyyn perustuvaa arkiliikuntaa. Kävely- ja pyöräilyverkoston ja pyöräilyn palvelujen kehittämisellä lisätään kulkumuotojen ympärivuotista käyttöä. Ympäristöohjelman kolmannen painopistealueen mukaisesti luonto on voimavaramme ja luonto on kaikkien saavutettavissa. Toimenpiteiden mukaisesti viher- ja lähivirkistysalueiden ja vesistöjen virkistyskäyttömahdollisuuksia kehitetään sekä ulkoilureitistöjen saavutettavuutta kestäväillä liikkumismuodoilla parannetaan.

Sivistysohjelma

Sivistys- ja kulttuuripalveluiden sivistysohjelmassa (24.1.2019) on määritelty seuraavat liikkumiseen liittyvät vastuualueiden tavoitteet ja toimenpiteet.

Varhaiskasvatus

Vahvistaa ympäröivän luonnon ja kestävän elämäntavan merkitystä

- puoli päivää pihalla, oppimisympäristön laajentaminen ulos ja liikkuvan elämäntavan vahvistaminen

Liikunta

Lisäämme oululaisten terveysliikuntaa ja hyvinvointiaktiivisuutta sekä vahvistamme Oulua urheilutapahtumakaupunkina:

- Terveysliikunnan vaikutusten arvioinnin suunnitelman päivittäminen 2019
- Jatketaan eri kohderyhmille suunnattuja palveluita ja subventiota (esim. Action, junioraction, seniorikortti, työttömien liikuntakampanja, alle 18- vuotiaiden ryhmien maksuttomat harjoitus- ja kilpailuvuorot).
- Liikuntapalvelut tarjoaa liikuntaneuvontaa, terveystuntomittauksia sekä toteuttaa erilaisia kampanjoita ja tapahtumia yhdessä eri yhteistyökumppaneiden kanssa.
- Oulun kaupunki tarjoaa ohjattua liikuntaa kuntalaisille huomioiden erityisesti matalan kynnyksen liikuntaryhmät.
- Jatketaan LiikkuvaOulun markkinointikampanjaa 2018-2019.

- Lisätään yhteistyötä eri lajiliittojen ja muiden yhteistyökumppaneiden kanssa suurten kansallisten ja kansainvälisten urheilutapahtumien saamiseksi Ouluun.

Edistämme hyvinvointia eri toimijoiden välisellä yhteistyöllä:

- Liikkuva varhaiskasvatus
- Liikkuva koulu / Liikkuva opiskelu -ohjelmat
- Eskareiden ja luokkien 1–6 uinninopetus
- Mikäli esiopetus laajenee koskemaan 5-vuotiaita, tarkastellaan uinninopetuksen resurssin kohdentamista uudelleen
- Perheliikunnan vahvistaminen; esim. eskarikortti käyttöön syksyllä 2018
- Erityistä tukea tarvitsevien henkilöiden liikuntaa edistetään
- Ikääntyneiden liikunnan edistäminen esim. KunnanLähde-toiminta
- Luontoliikunnan merkitystä kasvatetaan
- Kehitämme liikuntaa ja kilpaurheilua mahdollistavia olosuhteita:
- Liikuntapaikkarakentaminen Oulussa 2018–2027 -asiakirjan mukaiset toimenpiteet ja kehittämislinjaukset
- Yksityisen liikuntapaikkarakentamisen säännöt ja kriteerit; uudet liikuntapaikkahankkeet
- Lähiliikuntapaikkaohjelman laatiminen 2018 ja sen mukaiset kehittämislinjaukset
- Sähköistä asiointia lisätään liikuntapalveluissa

Liikuntapaikkarakentaminen Oulussa 2018-2027

Oulussa on hyväksytty Liikuntapaikkarakentaminen Oulussa 2018–2027 -asiakirja (kaupunginhallitus 17.9.2018 § 237), jonka tarkoituksena on ollut kartoittaa Oulun kaupungin liikuntapaikkojen uudisrakentamista sekä selvittää tulevia liikuntapaikkojen perusparannuskohteita vuosille 2018–2027. Asiakirjassa on esitetty 10-vuotissuunnitelma liikuntapaikkarakentamisen kohteista. Suunnitelmassa ilmenee kaupungin omat hankkeet, niiden sijainti kaupungissa, arvioitu toteutusaikataulu, investoinnin suuruusluokka sekä valtion tai muun ulkopuolisen tahon mahdolliset rahoitusosuudet.

Kuntien liikuntapalveluita ohjaa liikuntalaki (2015), jonka 5 §:n mukaan yleisten edellytysten luominen liikunnalle paikallistasolla on kuntien tehtävä. Kunnan tulee luoda edellytyksiä kunnan asukkaiden liikunnalle järjestämällä liikuntapalveluja sekä terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa eri kohderyhmät huomioon ottaen, tukemalla kansalaistoimintaa mukaan lukien seuratoiminta sekä

rakentamalla ja ylläpitämällä liikuntapaikkoja.

Asiakirjassa on esitetty lisäksi kymmenen kehittämisperiaatetta, joiden mukaan liikuntapaikkaolosuhteita pyritään edistämään. Esitetyt kehittämisperiaatteet ovat seuraavat:

- Organisoitumattoman liikuntatoiminnan ulkopuolella olevien henkilöiden liikunnan edistäminen.
- Lähiliikuntapaikat ovat erittäin tärkeä osa liikuntapalveluverkkoa ja tavoitteena on, että ne palvelisivat mahdollisimman laajoja käyttäjä- ja ikäryhmiä. Vuoden 2018 aikana laaditaan erikseen lähiliikuntapaikkaohjelma. Erityisesti koulujen pihojen kehittäminen nähdään tärkeänä, koska ne toimivat alueen lasten ja nuorten liikuntapaikkoina niin koulupäivien aikana kuin niiden jälkeen.
- Riittävien ja tarkoitustenmukaisten liikuntatilojen rakentaminen kouluinvestointien yhteydessä.
- Uusien liikuntapaikkojen rakentamisen kriteerit eli uusia liikuntapaikkoja rakennettaessa tulee huomioida tilan tai paikan monikäyttöisyys ja muuntojoustavuus, jotta tila/paikka palvelisi mahdollisimman laajoja käyttäjäryhmiä, monen tasoisia käyttäjiä ja mahdollisuuksien mukaan myös eri liikuntalajeja. Niin ikään ekologisuus tulee ottaa huomioon suunnittelussa, mikä tarkoittaa esimerkiksi viimeisimpien energiaratkaisujen hyödyntämistä, materiaalien kierrättämistä tai liikuntapaikan sijainnin tarkkaa harkintaa saavutettavuuden näkökulmasta. Liikuntapaikat tulee suunnitella esteettömiksi tasa-arvoisuutta ja yhdenvertaisuutta edistäen.
- Yksityistä liikuntapaikkarakentamista tuetaan kaupungin investointiavustuksella. Yksityisen liikuntapaikkarakentamisen lisääntyminen edellyttää myös riittävää ja tarkoituksenmukaista tonttitarjontaa erilaisiin hankkeisiin. Yksityisen liikuntapaikkarakentamisen lisääntyessä on paineita myös tila-avustuksen korottamiselle.
- Hyväksytyt tekojääohjelman mukaisesti toteutetaan alueellisia tekojääratkaisuja nykyisten urheilukeskusten yhteyteen hyödyntäen niissä olevat oheistilat kalustoineen.
- Raksilan liikuntapuistoalueen pitkäjänteinen kehittäminen. Vaikka aluetta kehitetään jatkossakin tärkeänä liikuntapaikkojen keskittymänä, tulee samanaikaisesti etsiä rohkeasti uusia toiminnallisesti monipuolisempia, tehokkaampia ja keskittymää vahvistavia maankäytön ratkaisuja, jotka lisäävät Raksilan ja siten koko Oulun keskustan elävyyttä ja vetovoimaisuutta.
- Pyöräilyolosuhteiden kehittämien; työ-, opiskelu- ja koulumatkapyöräilyn ympärivuotisen kehittämisen lisäksi myös maastopyöräilyn harrastusmahdollisuuksien edistäminen.
- Tekonurmien peruskorjauksien yhteydessä kiinnitetään huomiota kenttien profilointiin eli liikuntapalveluverkko huomioon ottaen määritellään kenttien pintamateriaali. Samoin pitemmällä

aikavälillä pyritään vaihtamaan liikuntakeskuksien luonnonnurmikenttiä tekonurmipintaisiksi.

- OuluZone-alueen puuttuvien ratojen rakentamiseen etsitään yhteistyössä kaupungin ja toimijoiden kanssa ratkaisu, jotta harrastajien olosuhteet turvataan jatkossa.

Lähiliikuntapaikkaohjelma

Oulussa on hyväksytty lähiliikuntapaikkaohjelma (sivistys- ja kulttuurilautakunta 20.12.2018 § 209), missä on määritelty lähiliikuntapaikan sisältö ja laadittu määrittelyt lähiliikuntapaikkojen laatutasoiksi, kartoitettu nykytila eli Oulun kaupungin eri vastuualueiden hallinnoimat lähiliikuntapaikat sekä laadittu kehittämissuunnitelma Oulun kaupungin lähiliikuntapaikkojen kehittämisen ja peruskorjausten osalta. Lähiliikuntapaikalla tarkoitetaan päivittäiseen liikuntaan tarkoitettua, laajoja käyttäjäryhmiä palvelevaa, pääsääntöisesti vapaassa ja maksuttomassa käytössä olevaa ulkoliikuntapaikkaa, joka sijaitsee asuinalueella käyttäjiensä helposti ja turvallisesti saavutettavassa paikassa. Lähiliikuntapaikantavoitteena korostuvat aina lähiliikuntapaikan liikunnallinen monikäyttöisyys, ympärivuotisuus sekä viihtyisyys. Tavoitteena on ollut kohdistaa huomio ennen kaikkea sellaisiin liikuntapaikoihin, joita ei tarvitse etukäteen varata ja jotka ovat kuntalaisille maksuttomia. Lähiliikuntapaikkoina tässä selvityksessä tarkasteltiin ensisijaisesti koulujen ja päiväkotien pihoja, leikkipuistoja, ulkokuntoilupuistoja, koulujen ja päiväkotien kenttiä, kuntoreittejä ja latuja.

Työryhmä päätyi esittämään seitsemän toimenpide-esitystä lähiliikuntapaikkojen kehittämiseksi, joita ovat:

1. Lisätään systemaattisesti ulkokuntoilupuistojen määrää (tavoite yksi ulkokuntoilupuisto per vuosi)

- Lisäämällä ulkokuntoilupuistojen määrää saadaan kattava ulkokuntoiluverkosto mahdollisimman monen kaupunkilaisen saavutettavaksi. Ulkokuntoilupuistot ovat tällä hetkellä kuntalaisten palautteiden perusteella kysytyin ja toivotuin ulkoliikuntapaikka.

2. Kivituikkapintaiset kentät korvataan

hiekkatekonurmilla yli 400 oppilaan kouluissa ja alle 400 oppilaan yksiköihin hankitaan miniareena. Hiekkatekonurmen myötä koulun ja alueen liikuntamahdollisuudet paranevat, opetussuunnitelmien mukainen opetus mahdollistuu, käyttökustannukset ovat kohtuulliset ja luisteluolosuhteiden tekeminen talvella onnistuu edelleen. Lisäksi hiekkatekonurmi on hankintana pitkäikäinen verrattuna pitkäikäisempiin materiaalivaihtoihin, joiden jäädyttäminen on lisäksi haastavampaa.

- Hiekkatekonurmi voidaan harkinnanvaraisesti rakentaa myös pienempiin yksiköihin perustellusti esimerkiksi reuna-alueelle, jossa välimatka seuraavalle kentälle on kohtuuttoman pitkä.

3. Kriteeristön laatiminen koulujen ja päiväkotien piholle

- Pihojen osalta ei ole olemassa mitään kriteeristöä, mikä määrittäisi minimitasot pihojen liikunta-alueille tai -välineistölle.
- Laaditaan koulujen ja päiväkotien piholle kriteeristö minimivaatimuksineen vuoden 2019 aikana.

4. Nuorten kanssa tehdään oma olosuhdesuunnitelma liikuntapaikkojen kehittämiseen

- Nuorten suosimat liikuntamuodot ja liikuntakulttuuri kehittyvät ja muuttuvat nopeasti ja nuorten omat näkemykset liikuntaolosuhteiden kehittämiseksi ovat arvokkaita. Tästä johtuen osallistavia suunnittelumenetelmiä hyödyntäen laaditaan nuorten kanssa olosuhdesuunnitelma liikuntapaikkojen kehittämiseksi vuoden 2019 aikana.

5. Kävely- ja pyöräilyväyliä sekä pyöräilyolosuhteita kehitetään edelleen

- Kävely- ja pyöräilyväyläverkoston rakentamista jatketaan suunnitellusti, jotta kävelyn ja pyöräilyn kulkutapaosuus kasvaa entisestään. Osana tätä on myös keskustan pyöräilyolosuhteiden parantaminen. Pyöräpysäköintiä tulee kehittää nykyisestä siten, että pyörät voidaan lukita rungosta telineeseen.
- Maastopyöräilyreittejä tulee kehittää ja rakentaa lisää.
- Pyöräverkostoa tulee nostaa entisestään enemmän esille ja markkinoida sitä oululaisena vahvuutena.
- Kävely- ja pyöräilyväylien varteen tulee sijoitella penkkejä tietyin välimatkoin levähdyspaikoiksi. Penkkejä voi lisäksi toivoa haluamiinsa paikkoihin sähköisen palautepalvelun kautta.

6. Koulujen ja päiväkotien pihat käyttöön tiedottamisen avulla

- Kuntalaisia kannustetaan tiedottamisella ja markkinoinnin avulla käyttämään pihoja koulu- ja päiväkotipäivien jälkeen.

7. Tiivistetään yhteistyötä lähiliikuntapaikkoja kehittävien osapuolten kanssa

- Yhteistyön tiivistämisellä, vastuutahon määrittämisellä ja säännöllisillä lähiliikuntapaikkaverkoston koskevilla tapaamisilla lisätään tietoisuutta eri osapuolten suunnittelemista ja käynnissä olevista lähiliikuntapaikkahankkeista ja pystytään yhdessä määrittelemään koko kaupungin tasolla kehittämiskohteita ja löytämään synergiehtoja lähiliikuntapaikkaverkoston näkökulmasta.

10 Päätösten vaikutusten ennakoarviointi

Kuntahallinnossa monet päätökset ovat laajoja ja kauaskantoisia. Niillä on erilaisia vaikutuksia esimerkiksi väestön hyvinvointiin ja terveyteen, ympäristön viihtyvyyteen tai kunnan talouteen. On tärkeää, että päätöksiä tehtäessä punnitaan vaihtoehtoisia ratkaisuja, joista päätöksentekijät (luottamushenkilöt tai viranhaltijat) valitsevat parhaan vaihtoehdon.

Avoimuus ja läpinäkyvyys päätöksiä tehtäessä edellyttää vaihtoehtoisia päätösesityksiä vaikutusarvioiteineen. Esittelijä puoltaa parhaimpansa pitämänsä päätösesitystä, mutta lisäksi hänellä on tukenaan perustelut siitä, miksi jokin toinen vaihtoehto ei ole yhtä hyvä.

Vaikutusarviointien myötä myös kuntalaiset voivat tutustua asioiden taustoihin ja perusteluihin nykyistä paremmin. Heitä voidaan myös aktiivisesti osallistaa vaikutusten pohdintaan.

Ennakoarvioinnin tavoitteena on jäsentää ja selventää valmistelu- ja päätöksentekotilannetta. Ennakoarvioinnissa valmistelija kuvaa ehdotuksensa myönteisiä ja kielteisiä vaikutuksia ja esittää vaihtoehtoisia ratkaisumalleja päätökselle. Näin myös valmistelija itse voi puntaroida julkisesti päätösesityksensä perusteluita ja osoittaa eri ratkaisuvaihtoehtojen edut ja haitat.

Vaikutusten ennakoarviointia voidaan käyttää paitsi päätösesitysten laadinnassa myös toiminnan tavoitteiden, esimerkiksi valtuuston ja lautakuntien omien tavoitteiden asettamisessa. Tavoitteiden asettamisen lisäksi ennakoarvioinnin kohteena voi olla kunnassa asetettujen tavoitteiden toteutuminen. Ennakoarvioinnin yhteydessä voi tarkastella, toteuttaako jokin päätös kunnan strategisia tavoitteita tai hallinnonalan tavoitteita.

Kuntaliitto on antanut vuonna 2011 suosituksen vaikutusten ennakoarvioinnista ja laatinut siihen liittyvän oppaan. Vaikutusten arvioinnissa on tärkeää tunnistaa päätösten vaikutuksia eri näkökulmista. Päätösten vaikutuksia kannattaa arvioida ennalta neljästä eri näkökulmasta:

- **Kuntalaisvaikutukset eli ihmisiin kohdistuvat vaikutukset.** Vaikutukset voivat olla palvelun käyttöön tai muuhun kuten luonnon virkistysarvoon kytkeytyviä. Kuntalaisvaikutuksissa voidaan tarkastella eri ikäryhmiin, kuten lapsiin tai vanhuksiin kohdistuvia vaikutuksia sekä esimerkiksi vaikutuksia hyvinvointiin, osallisuuteen, tasa-arvoon ja yhdenvertaisuuteen. On tärkeä tarkastella kaventaako vai lisääkö päätösvaihtoehto eriarvoisuutta kuntalaisten välillä.
- **Ympäristövaikutukset** kohdistuvat ihmisten elinoloihin, terveyteen ja viihtyvyyteen, maaperään, luonnon monimuotoisuuteen, ilmastoon, maisemaan, kaupunkikuvaan tai kulttuuriperintöön.
- **Organisaatio- ja henkilöstövaikutukset** kohdistuvat eri organisaatioiden välisiin suhteisiin, organisaation tehtäviin tai menettelytapoihin, luottamuselinten toimintaan, henkilöstöön tai hallintoon.
- **Taloudelliset vaikutukset** kohdistuvat kunnan tuloihin tai menoihin joko niitä lisäämällä tai vähentämällä. Taloudellisiin vaikutuksiin kuuluvat myös yritysvaikutukset, eli se miten kunta mahdollistaa alueellaan yritystoimintaa.

Nämä neljä vaikutustyyppiä ovat yleisempiä kunnissa näkyviä vaikutustyyppiä. Jokaisen kunnan on kuitenkin huomioitava omat lähtökohtansa ennakoarvioinnissa. Arvioinnin pohjana voivat olla myös kunnan arvot ja strategia. Tämä saattaa helpottaa arvojen kytkemistä osaksi kunnan jokapäiväistä toimintaa. Jotta ennakoarviointi saadaan luontevaksi osaksi kuntien päätöksentekoa, kunnallishallintoon tulee saada aikaan vaihtoehtoja ja niiden vaikutuksia avoimesti ja läpinäkyvästi tarkasteleva kulttuuri.

6 VAIHETTA

Ennakoarvioinnin toteuttamiseen



11 Työryhmän suositukset terveystiikunnan vaikutusten arvioinnin toteuttamiseksi

Toimintatapojen kehittäminen fyysistä aktiivisuutta edistäväksi ja ennakoarvointi

Kaupunkistrategian kirjaus "Kannustamme aktiiviseen ja liikunnalliseen elämäntapaan ja löydämme mahdollisuuksia hyvinvointiaktiivisuudesta" velvoittaa eri tahoja edistämään kuntalaisten fyysistä aktiivisuutta ja kestävä elämäntapaa. Nämä tavoitteet tulee huomioida kaikilla toimialoilla:

- tulevissa talousarvioissa ja käyttösuunnitelmissa
- yhdyskuntasuunnittelussa, kaavoituksessa, rakennusten hankesuunnitelmissa ja toteutuksessa
- toiminnan organisoinnissa päiväkodeissa ja koulussa, laitoksissa ja palvelutaloissa sekä työympäristössä

Hyvät terveystiikunnan olosuhteet ja toiminnalliset tekijät ovat myös merkittävä osa Oulun pito- ja vetovoimaa. Ne ovat myös osa oululaista kaupunkikulttuuria ja sen kehittämistä. Terveystiikunnalla on siten iso potentiaali positiivisen Oulu-kuvan rakentamisessa.

Päätösten vaikutusten ennakoarvioinnilla tarkastellaan etukäteen toimenpiteiden ja päätösten vaikutusta useista eri näkökulmista. Päätösten vaikutusten ennakoarvointi on hyvä työkalu pohtia sitä, mitä vaikutuksia suunnitelluilla toimenpiteillä tai päätöksillä on kuntalaisiin, ympäristöön, organisaatioon ja talouteen.

Yhdeksi merkittäväksi näkökulmaksi tule nostaa se, miten tehtävät toimenpiteet ja päätökset vaikuttavat kuntalaisten fyysiseen aktiivisuuteen ja mahdollisuuteen liikkua lihasvoimin.

Parhaimmillaan ennakoarvointi voi korvata lausunto-menettelyn, jos ennakoarvointi on tehty yhteistyössä poikkitoiminnallisesti eri palvelualueiden osaamista hyödyntäen.

Sähköisessä hyvinvointikertomuksessa (www.hyvinvointikertomus.fi) on työkalu vaikutusten ennakoarvointiin. Työkalun voi ottaa halutessaan käyttöön (pyydä tunnukset Virpi Knuutiselta, virpi.knuutinen@ouka.fi).

Työryhmä on laatinut tarkistuslistan, jota voidaan käyttää apuna talousarvioiden laatimisessa sekä erilaisten toimenpiteiden suunnittelussa ja päätösten ennakoarvioinnissa.

Väestön fyysiseen aktiivisuuteen liittyvää seuranta ja arviointia tulisi kehittää niin valtakunnallisesti kuin paikallisestikin. Nyt kansalaisten fyysistä aktiivisuutta kuvaavat mittarit perustavat lähinnä kyselytutkimuksiin kuten Kouluterveyskyselyyn ja FinSote tutkimukseen. Koululaisten (5. ja 8. luokat) osalta on otettu valtakunnallisesti käyttöön objektiiviseen mittaukseen perustuva Move!-järjestelmä, joka mittaa fyysistä toimintakykyä ja aktiivisuutta. Vastaavia menetelmiä tulisi ottaa käyttöön myös aikuisväestön osalta.

Tarkistuslista fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi ja vastuutahot

Johtaminen	
Päätäjät ja ylin johto ymmärtävät fyysisen aktiivisuuden merkityksen kuntalaisten terveydelle ja hyvinvoinnille sekä tasa-arvolle ja osallisuudelle. (kaupungin poliittinen ja viranhaltijajohto, toimiala- ja vastuualuejohtajat)	<i>kaupungin poliittinen ja viranhaltijajohto, toimiala- ja vastuualuejohtajat</i>
Fyysisen aktiivisuuden edistäminen on osa laajempaa terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä. TEAviisarin kokonaispistemäärä on 80 pistettä	<i>kaupungin poliittinen ja viranhaltijajohto, toimiala- ja vastuualuejohtajat</i>
Kunnan eri toimijoiden rooleista fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi on sovittu ja toimialojen johto on omalta osaltaan sitoutunut edistämään kuntalaisten fyysistä aktiivisuutta.	<i>kaupungin poliittinen ja viranhaltijajohto, toimiala- ja vastuualuejohtajat</i>
Eri toimialoille on varmistettu riittävät resurssit edellytysten luomiseksi fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi.	<i>kaupungin poliittinen ja viranhaltijajohto, toimiala- ja vastuualuejohtajat</i>
Fyysisen aktiivisuuden merkitys hyvinvoinnille näkyy kaupungin viestinnässä.	<i>kaupungin viestintä, toimiala- ja vastuualuejohtajat</i>
Sivistysohjelman mukaisten toimenpiteiden toteuttaminen.	<i>sivistys- ja kulttuuripalvelujen johtoryhmä</i>
Ympäristöohjelman mukaisten toimenpiteiden toteuttaminen.	<i>kaikki toimialat ja liikelaitokset</i>

Kaikki ikäryhmät	
Liikunnan Käypä hoito -suositus ja liikuntaresepti ovat käytössä osana perusterveydenhuollon menetelmiä ja potilastietojärjestelmiä. Varmistetaan, että palvelupolku toimii (motivointi, seuranta, tuki).	<i>hyvinvointipalvelujen johtoryhmä, hyvinvointipalvelut</i>
Tiedotetaan Oulun Omahoidon terveystarkastuksista ja terveysvalmennuksista, jotta niiden käyttö laajenee ja niistä saatavaa tietoa voidaan hyödyntää palveluiden järjestämisessä. Oulun Omahoidon kautta voi tehdä sähköisen terveystarkastuksen ja saada terveysvalmennusta. Terveysvalmennuksen avulla voi asettaa itselle tavoitteita ja seurata edistymistä kohti tavoitetta. Ohjelma antaa seurannan perusteella apua ja ohjausta elämäntapamuutoksiin.	<i>hyvinvointipalvelujen johtoryhmä, hyvinvointipalvelut, viestintä</i>
Liikuntaneuvontaa toteutetaan sekä lääkärin lähettämänä että ilman ajanvarausta.	<i>liikuntapalvelut, hyvinvointipalvelut, kuntoutuspalvelut</i>
Kuntalaisia kannustetaan arkiliikuntaan ja vähentämään päivittäisen yhtäjaksoisen istumisen määrää. Painopiste on vähän liikkuvissa.	<i>kaikki toimialat ja toimipisteet</i>

Kaikki ikäryhmät

Kunnan oma liikunnanohjaus ja muu palvelutarjonta on suunniteltu niin, että se yhdessä urheiluseurojen, liikuntayritysten ja muiden toimijoiden kanssa muodostaa toimivan kokonaisuuden. Kunnan oman liikunnanohjauksen painopiste on terveys- ja erityisliikunnassa.

liikuntapalvelut

Kunnan liikuntapaikkarakentamisessa merkittävä osa kohdistetaan hankkeisiin, jotka palvelevat terveyttä edistävää liikuntaa ja mahdollisimman monen kuntalaisen liikunnanharrastusta.

poliittinen ja viranhaltijajohto, liikuntapalvelut, konsernihallinto

Hyödynnetään erilaisten teknologisten sovellusten kautta saatavaa tietoa liikunnan ja hyvinvoinnin edistämässä ja ohjauksessa.

hyvinvointipalvelut, sivistys- ja kulttuuripalvelut, yhdyskunta- ja ympäristöpalvelut

Kehitetään uusia tehokkaita tiedottamisen tapoja. Kerrotaan monipuolisesti sekä alueellisesti liikuntamahdollisuuksista ja liikuntaympäristöistä.

viestintä, hyvinvointipalvelut, sivistys- ja kulttuuripalvelut, yhdyskunta- ja ympäristöpalvelut

Monikanavaisen elintapaohjauksen kehittäminen.

hyvinvointipalvelut, sivistys- ja kulttuuripalvelut

Lapset ja nuoret

Lasten, nuorten ja perheiden palveluissa (terveystarkastukset, neuvonta- ja ohjaus, erityinen tuki, ryhmätömminnat) on mukana fyysisen aktiivisuuden lisääminen ohjaamalla omatoimiseen ja ohjattuun liikkumiseen. Painotetaan arkiliikunnan lisäämisen ja istumisen vähentämisen merkitystä. Terveysneuvonnassa korostetaan fyysisen aktiivisuuden positiivista ja liikkumattomuuden negatiivista vaikutusta lasten terveille kasvulle ja kehitykselle sekä kaikkien perheenjäsenten hyvinvoinnille.

sosiaali- ja perhepalvelut, päiväkodit, perhepäivähoito, koulut, neuvolat, kouluterveydenhuolto, nuorisotalot

Varhaiskasvatuksessa, esi-, perus- ja toisen asteen opetuksessa sekä oppilashuollossa otetaan aktiiviseen käyttöön hyvinvointipolku, joka sisältää eri ikäryhmille soveltuvia vinkkejä ja ohjeita fyysiseen aktiivisuuteen ja laaja-alaiseen hyvinvointiin.

päiväkodit, perhepäivähoito, koulut, oppilaitokset, oppilashuolto

Neuvokas perhe -menetelmä ja työvälaineet otetaan aktiiviseen käyttöön. Menetelmä on tarkoitettu lapsiperheiden elintapaohjaukseen ja sen avulla perhe saa aktiivisen roolin ja perheen vahvuuksien esille tuominen mahdollistuu. Lapsiperheiden elintapaohjausta tekevät ammattilaiset, erityisesti neuvoloissa ja alakoulun terveydenhuollossa sekä ennaltaehkäisevässä perhetyössä.

neuvolat, kouluterveydenhuolto, perhetyö

Neurolan/varhaiskasvatuksen ja kodin välisellä vuorovaikutuksella luodaan pohja hyvien liikuntatottumusten ja aktiivisen elämäntavan omaksumiseksi koko perheessä.

hyvinvointipalvelut, päiväkodit, perhepäivähoito, koulut

Lapset ja nuoret

Varhaiskasvatus:

- Puoli päivää pihalla -ideologia käytössä päiväkodeissa.
- Päiväkodeissa toteutetaan fyysisesti aktiivisia, monipuolisia työskentelytapoja.
- Liikkuva varhaiskasvatus -hankkeen hyvät käytännöt ovat käytössä, esimerkkinä liikuntasuunnitelmat.
- Liikunta sisältyy avoimen varhaiskasvatuksen toimintaan (leikki puistot, kerhot jne.).
- Päiväkodeissa on asianmukaiset liikuntatilat ja -välineet ja liikuntaan innostavat turvalliset pihat. Päiväkodit osallistuvat erilaisiin liikunta-kampanjoihin.
- Päiväkotien pihat toimivat alueen lapsiperheiden lähiliikuntapaikkoina.

hyvinvointipalvelut, sivistys- ja kulttuuripalvelut

Kouluja kannustetaan kehittämään koulupäivien rakennetta niin, että siihen kuuluu mahdollisimman vähän istumista, enemmän seisaallaan tehtävää työtä sekä runsaasti fyysistä ponnistelua ja liikunnallisia elementtejä:

- Oppituntien toiminnallistaminen ja koulupäivän rakenteen muuttaminen fyysistä aktiivisuutta edellyttäväksi ja siihen kannustavaksi.
- Liikkuva koulu -hankkeen hyvät kokemukset ja käytännöt otetaan laajasti käyttöön, esimerkiksi liikunnalliset aamunavaukset, liikunnallisen oppiaineiden nivominen oppiaineisiin ja opetussisältöihin, välituntiliikuntaa
- Suosituksena on, että oppilaat menisivät välitunnilla ulos.

koulut

Riskiryhmien tunnistaminen. Tavoitetaan ja aktivoidaan erityisesti liian vähän liikkuvia lapsia ja kohdennetaan heihin toimenpiteitä.

- Tuen tarpeen varhaisessa tunnistamisessa ja määrittelyssä tarvitaan toimivaa yhteistyötä luokanopettajan, liikunnanopettajan, erityisopettajan, kouluterveydenhoitajan ja lääkärin välillä.
- Matalan kynnyksen kerhoryhmiä kaikille avoimen toiminnan periaatteella sekä kohdennetut kerhot riskiryhmiin kuuluville.
- Oppilashuollon roolin vahvistaminen liikkumattomuuteen tartumisessa.

koulut, oppilashuolto, hyvinvointipalvelut

Varmistetaan, että kouluterveydenhoitajilla on riittävä osaamista liikuntaneuvonnan toteuttamiseen sekä tietoa istumisen ja liikkumattomuuden haitoista ja fyysisen aktiivisuuden hyödyistä. Laajoihin terveystarkastuksiin sisällytetään ja hyödynnetään koululaisten liikunnan seuranta (MOVE-mittausten tulokset). Koululääkäreiden vastaanotoilla tulee fyysisen kokonaisaktiivisuuden ja istumisen määrän seuraamisen olla mukana tarkastuksessa, varsinkin riskiryhmien osalta.

kouluterveydenhuolto

Lapset ja nuoret

Oppilaat otetaan mukaan oman liikuntatoimintansa suunnitteluun ja toteuttamiseen (vertaisohjaajat, suunnittelun työkalut, oppilaiden omat tapahtumat).	<i>koulut, nuorisopalvelut</i>
Koulun fyysistä ympäristöä on kehitetty yhdessä koulu- laisten kanssa siten, että <ul style="list-style-type: none"> • Koulujen piha-alueet ja niiden lähiympäristö innostavat lapsia ja nuoria liikkumaan koulupäivän aikana ja vapaa-ajalla. • Jokaisessa koulussa tai sen läheisyydessä on asianmukainen sisäliikuntatila, joka on varusteltu koululaisten tarpeiden mukaisesti. • Koulussa on riittävästi välineistöä tehokkaaseen liikunnan opetus-, välitunti- ja kerhokäyttöön. • Koulujen kalustehankinnoissa huomioidaan istumisen vähentäminen ja seisaallaan tehtävän työn mahdollistaminen. 	<i>koulut, konsernihallinto, Oulun Tilapalvelut -liikelaitos</i>
Päiväkotien ja koulujen pihat toimivat alueen asukkaiden lähiliikuntapaikkoina	<i>Oulun Tilapalvelut -liikelaitos, päiväkodit, koulut</i>
Päiväkotien ja koulujen tilat ovat iltaisin ja viikonloppuisin joustavasti kuntalaisten liikuntakäytössä.	<i>Oulun Tilapalvelut -liikelaitos, päiväkodit, koulut, liikuntapalvelut</i>
Lasten ja nuorten kokemuksellista tietoa hyödynnetään palvelujen kehittämisessä.	<i>varhaiskasvatuspalvelut, opetuspalvelut, liikuntapalvelut, hyvinvointipalvelut</i>
Edistetään nuorten osallisuutta lisäämällä nuorten liikuntamahdollisuuksia heidän omien toiveidensa mukaisesti. Nuorten kanssa yhteistyössä laaditaan liikunnan olosuhdesuunnitelma.	<i>liikuntapalvelut, nuorisopalvelut, ONE</i>
Vanhempien on tunnistettava tärkeä roolinsa lapsen liikkumisen mahdollistajana tai estäjänä. Tarvitaan laajaa yhteistyötä, jotta viesti välittyy tehokkaasti vanhemmille. Viestin on tultava eri tahoilta samanlaisena.	<i>päiväkodit, perhepäivähoito, koulut, liikuntapalvelut, hyvinvointipalvelut</i>
Kannustetaan päiväkotien, koulun- ja harrastamatkojen kulkemiseen lihasvoimin.	<i>päiväkodit, perhepäivähoito, koulut, neuvolat, koulu-terveydenhuolto</i>

Kaupungin henkilöstö

Työnantaja tukee työntekijöidensä fyysistä aktiivisuutta ja erityisesti aktivoi niitä, jotka liikkuvat terveystensä kannalta liian vähän.	<i>henkilöstöpalvelut, vastuualueet, liikelaitokset</i>
Työnantaja kannustaa työmatkojen tekemiseen kävelen tai pyöräillen sekä tarjoaa riittävät sosiaalityöt ja pyöräparkit.	<i>henkilöstöpalvelut, vastuualueet, liikelaitokset, Oulun Tilapalvelut -liikelaitos</i>
Työnantaja kannustaa vähentämään yhtäjaksoista istumista niin työpisteillä kuin kokouksissa. Sähköpöydät mahdollistetaan mahdollisimman monelle niistä tarvitsevalle.	<i>kaikki vastuualueet, liikelaitokset</i>

Kaupungin henkilöstö

Työnantajalla on myönteinen asenne liikkumiseen työn lomassa; työyhteisön taukojumpat, osa palaverista voidaan tehdä ulkona kävellen.

kaikki vastualueet, liikelaitokset

Kaupunki tukee henkilöstön vapaa-ajan liikuntaa myöntämällä liikuntatukea.

henkilöstöpalvelut, vastualueet, liikelaitokset

Ikääntyneet

Edistetään ikäihmisten itsenäisyyttä ja kotona pärjäämistä tukemalla ikääntyvän väestön arjen turvallisuutta ja toimintakykyä.

hyvinvointipalvelut, liikuntapalvelut, kulttuuripalvelut, yhdyskunta- ja ympäristöpalvelut, osallisuus- ja kuntalaisvaikuttaminen

Asuinympäristö on ikäihmisiä aktivoiva, turvallinen ja itsenäistä liikkumista suosiva. Kohdennetuille alueille tehdään esteettömyyskartoituksia.

yhdyskunta- ja ympäristöpalvelut, osallisuus- ja kuntalaisvaikuttaminen

Ikääntyneille järjestetään toiminta- ja liikuntakykytarkastuksia ja liikuntaneuvontaa. Ympäri vuorokautisten yksikköjen asukkaille ja kotihoiton asiakkaille laaditaan hoito- ja palvelusuunnitelma, joka sisältää myös henkilökohtaisen liikuntasuunnitelman ja tarvittaessa kotikuntoutusta.

hyvinvointipalvelut, liikuntapalvelut

Kotona asuvien toimintakyvyltään alentuneiden ikäihmisten osalta huomioidaan kuntouttava liikunta.

hyvinvointipalvelut

Kaupunkiympäristö

Täydennysrakentaminen ja uudet asemakaava-alueet suunnitellaan tiiveydeltään ja sijainniltaan joukkoliikennettä, jalankulkua ja pyöräilyä tukeviksi. Palvelut ohjataan keskuksiin, jotka ovat saavutettavissa joukkoliikenteellä ja muilla kestäväillä liikkumismuodoilla.

konsernihallinto, yhdyskunta- ja ympäristöpalvelut

Suotuisten arkkiliikunnan olosuhteiden kannalta eri toimintojen välisten asiointietäisyyksien tulee olla lyhyitä. Kävely- ja pyörätieverkoston ja pyöräilyn palveluja kehitetään ympärivuotisen käytön lisäämiseksi.

yhdyskunta- ja ympäristöpalvelut

Viherverkostojen kattavuus turvataan.

yhdyskunta- ja ympäristöpalvelut

Viher- ja lähivirkistysalueita ja vesistöjen virkistyskäyttömahdollisuuksia kehitetään. Lähivirkistysalueet kytetään osaksi isompia virkistyskokonaisuuksia esimerkiksi viherväylillä, ulkoilureiteillä ja/tai kävely- ja pyöräteillä. Ulkoilureitistöjen saavutettavuutta kestäväillä liikkumismuodoilla parannetaan ja esteettömien reittien riittävydestä huolehditaan.

yhdyskunta- ja ympäristöpalvelut, liikuntapalvelut

Kaupunkiympäristö

Kaavoituksessa tulee tehdä riittävät ja alueellisesti kattavat varaukset liikkumista edellyttävistä liikunta-paikoista. Keskeiset perusliikuntapaikat tulee toteuttaa yhdessä asuinalueiden rakentamisen kanssa.

yhdyskunta- ja ympäristöpalvelut

Maankäytön suunnittelulla varmistetaan, että viheralueet ja -reitit muodostavat yhtenäisen ja katkeamattoman kokonaisuuden, joka ulottuu kuntalaisten asuinalueilta keskustaan ja kuntien rajat ylittäville ympärivuotisille ulkoilureittiyhteyksille.

yhdyskunta- ja ympäristöpalvelut, liikuntapalvelut

Kaavoituksella ja liikennesuunnittelulla varmistetaan helposti saavutettavat ja turvalliset kävely- ja pyöräilyväylät kouluihin ja työpaikoille. Kaupunkialueella kävely- ja pyörätieväylät suunnitellaan nopeammiksi ja sujuvammiksi kuin vastaavat autoliikenteen yhteydet. Periaatteena tulee olla, että autoliikenne kiertää, kävely- ja pyöräliikenne oikaisee. Pyöräilyn tulee olla helpoin, nopein ja mukavin kulkumuoto alle 3 km matkoilla.

yhdyskunta- ja ympäristöpalvelut

Kävelyn ja pyöräilyn väyliä suunnitellaan, kehitetään ja ylläpidetään kuntalaisten keskeisenä liikkumisympäristönä yhteistyössä kunnan eri hallintokuntien, yksityisten tienhoitokuntien sekä Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskusten (ELY) kanssa.

yhdyskunta- ja ympäristöpalvelut

Kävelyn ja pyöräilyn väylien suunnittelussa, toteutuksessa ja hoidossa mahdollistetaan väylien käyttö myös liikunnan harrastamisessa. Kävelyn ja pyöräilyn väylät ja seutukunnan muu reitistö muodostavat toimivan kokonaisuuden ja takaavat pääsyn laajemmille viher- ja ulkoilualueille.

yhdyskunta- ja ympäristöpalvelut

Lähteet

Valovoimainen Oulu, kaupunkistrategia 2026, Oulun kaupunki
www.ouka.fi/strategia

Ympäristöohjelma 2026 - kohti hiilineutraalimpaa Oulua, Oulun kaupunki
www.ouka.fi/ymparistoohjelma

Sivistysohjelma 2019–2026, sivistys- ja kulttuuripalvelut, Oulun kaupunki
www.ouka.fi/ouluoivaltaa

Liikuntapaikkarakentaminen Oulussa 2018-2027, Oulun kaupunki
<https://www.ouka.fi/documents/64332/102356/Liikuntapaikkarakentaminen+Oulussa+2018-2027.pdf/608b01c4-4aa3-4240-9d90-848a805f9a53>

Lähiliikuntapaikkaohjelma, Oulun kaupunki
<http://asiakirjat.ouka.fi/ktwebbin/ktproxy2.dll?doctype=3&docid=965839&version=1>

Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10.
http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/69937/URN_ISBN_978-952-00-3412-2_korj.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Valtioneuvoston selonteko liikuntapolitiikasta.
<https://minedu.fi/documents/1410845/4449678/Valtioneuvoston+selonteko+liikuntapolitiikasta/16b4a853-180b-ad4f-0127-e3065b616912/Valtioneuvoston+selonteko+liikuntapolitiikasta.pdf>

Pääministeri Antti Rinteen hallituksen ohjelma 6.6.2019 OSALLISTAVA JA OSAAVA SUOMI – sosiaalisesti, taloudellisesti ja ekologisesti kestävä yhteiskunta
http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161662/Osallistava_ja_osaava_Suomi_2019_WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants. The Lancet, vol 6 2018
<https://www.thelancet.com/action/showPdf?pii=S2214-109X%2818%2930357-7>

Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 31/2018
<https://tietokayttoon.fi/documents/10616/6354562/31-2018-Liikkumattomuuden+lasku+kasvaa.pdf/3dde40cf-25c0-4b5d-bab4-6c0e-c8325e35?version=1.0>

Suomalaisten objektiivisesti mitattu fyysinen aktiivisuus, paikallaanolo ja fyysinen kunto. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2018:30
<http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/161012>

Uusi amerikkalainen liikuntasuositus 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
https://health.gov/paguidelines/second-edition/report/pdf/O2_A_Executive_Summary.pdf

Sallis JF, Cerin E, Conway TL, Adams MA, Frank LD, Pratt M, Salvo D, Schipperijn J, Smith G, Cain KL, Davey R, Kerr J, Lai PC, Mitás J, Reis R, Sarmiento OL, Schofield G, Troelsen J, Van Dyck D, De Bourdeaudhuij I, Owen N. Physical activity in relation to urban environments in 14 cities worldwide: a cross-sectional study. Lancet. 2016 May 28;387(10034):2207-17. doi: 10.1016/S0140-6736(15)01284-2.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0140673615012842>

Quality of life in European cities (2015). Flash Eurobarometer 419, European Commission.
https://ec.europa.eu/regional_policy/en/information/publications/studies/2016/quality-of-life-in-european-cities-2015

Oulun kaupungin muuttotutkimus (2019)
www.ouka.fi/oulu/kaupunkisuunnittelu/muuttoliiketutkimus

Oulun seutu henkilöliikennetutkimus 2016
<https://www.traficom.fi/sites/default/files/media/file/Seutujulkaisu-HLT2016-Oulun-seutu.pdf>

Vaikutusten ennakoarviointi kunnallisessa päätöksenteossa, Kuntaliiton verkkojulkaisu, 2011.
<https://www.traficom.fi/sites/default/files/media/file/Seutujulkaisu-HLT2016-Oulun-seutu.pdf>

Evataan yhdessä! Vaikutusten ennakoarvioinnilla kestäviä päätöksiä, Kuntaliiton verkkojulkaisu, 2018.
http://shop.kuntaliitto.fi/download.php?filename=uploads/evataan_yhdessa_web.pdf

Liite:

Terveysliikunnan työpajassa esiin nousseita kehittämiskohteita ja konkreettisia ideoita

Terveysliikunnan työseminaari pidettiin 9.5.2019. Siihen osallistui kaupunkiorganisaation eri vastuualueiden edustajien lisäksi edustajia vanhusneuvostosta, vammaisneuvostosta, maahanmuuttajaneuvostosta, Oulun nuorten edustajistosta, Kris ry:stä, Oulun yliopistolta ja ODL liikuntaklinikalta.

Johtaminen

- Pitää näkyä viestinnässä; kampanja kaupungin henkilöstölle ja näkyy myös ulospäin.
- Ei ole mukana paikallisten asukkaiden mukaan otto, lisää tiivistä osallistumista ja osallistumismahdollisuuksia.
- Eri toimialojen poikkitoiminnallinen yhteistyö
- Riittävien resurssien turvaaminen.
- Tiedottaminen/tietoisuuden kasvattaminen (kampanjointi, oma esimerkki).
- Työtilat mahdollistaisivat erilaiset työtavat
- Työmatkaliikunnan tukeminen.
- Työpäivän aikaisen aktivaation lisääminen; kokouskäytännöt uusiksi!
- Etätöiden tukeminen.
- Taloudellisen hyödyn ymmärtäminen liikunnan tukemisessa.
- Suunnitelman toteuttamisen prosessi ja vastuut.
- Rappukäytävät houkuttelevimmiksi (vrt. hissit).
- Esteettömyys.
- Kaupungin johdolta suositus – Välillä seisomaan!
- Yhteiskäyttöpölkupyörät.
- Nostot hyvinvointikertomukseen ja yhteydet siihen.

Kaikki ikäryhmät

- Miten tavoitetaan vähän liikkuvat.
- Liikunta- ja kulttuuritoimen yhteiset tekemiset ja tapahtumat / liikunta ja puisto-osaston yhteiset tempaukset; ketoniityn perustaminen / luontoympäristön hyödyntäminen yhteistyössä.
- Alueelliset siivouspäivät.
- Lähellä sijaitsevat palvelut mahdollistavat kevyenliikenteen käytön.
- Kunnossapito ja penkit; mahdollistavat liikkumisen.
- Asfalttivyölylien reunaan pehmeät polut.
- Lainattavat pyöränperäkärryt (kauppaostokset helposti kotiin).

- Tiedottamisen kehittäminen, uudet tavat
 - » Tieto puistojumpista helposti saataville.
 - » Alueellinen tieto liikuntamahdollisuuksista ja liikunta ympäristöistä; miten tavoitetaan ihmiset, muuttajille tervetulo-paketti.
 - » Vuodenaikojen hyödyntäminen tiedottamisessa; vinkataan mitä milloinkin voisi tehdä luonnossa.
 - » Liikuntapalveluiden aktiivinen toiminta somessa.
- Liikunnan kokeilusetelit (ilmaiset).
- Liikuntakaveriksi perheille (lasten vieminen puistoon jne.) ja ikäihmisille.
- Liikuntaresepti ja palvelupolku; motivointi, seuranta, tuki, varattava liittävästi aikaa asioiden läpikäymiseen.

Lapset ja nuoret

- Lähipalvelut myös reuna-alueille, mahdollistaa lihasvoimin kulkemisen.
- Yhteiset määräaikaistarkastukset neuvola + päiväkotit.
- Lähirähinä; alueellinen toiminta vapaaehtoistoimijoiden voimin, hyödynnetään olemassa olevia tiloja.
- Tonninuoret "puistotädeiksi".
- Kohtaamispaikat kaiken ikäisille.
- Maksuttomia tiloja tarjolle esim. sählyvuoro tiettyinä aikoina; ei vaadi seuratoimintaa.
- Harrastusmahdollisuuksia laajemmin; tilat käyttöön maksimaalisesti.
- Oppimisen ja liikunnan yhdistäminen (päiväkodit ja koulu), toiminnallinen tapa oppia.
- Moniammatillinen toiminta laajemmin/edistäminen; nuorisotoimi + liikuntatoimi, 3. sektori mukaan, koulujen vanhempaintoimikunta.
- Välituntiaktiivisuus; suuret oppilasmäärät hankaloittavat.
- Huomioidaan mihin aikaan tarjotaan liikuntapalveluita.
- Koulujen ja päiväkotien lähialueet pyritään saamaan autottomiksi liikennesuunnittelun keinoin.
- Lasten ja nuorten omat toiveet – virtuaalisuus huomioiden (Pokemon Go).
- Liika suorituskeskeisyys/kilpailuhenkisyys vähemmälle.
- Tietoisuuden lisääminen.
- Miten tunnistetaan riskiryhmät -> avata konkreettisesti.

- Action-ohjelma (maksuttomuus, saa kokeilla eri lajeja).
- Koko perheen huomioiminen, varhainen tuki.
- Sosiaalisuus.
- Myös alakouluikäiset saavat vaikuttaa liikunta tunteihin; oman kehittymisen seuranta, ei toisiin verraten -> myönteisten kokemusten synnyttäminen (ei ryhmäjakoja, kilpailut ovat erikseen).

Työikäiset

Työpaikat:

- Istumista ei korvata seisomalla vaan mahdollistetaan työasentojen vaihtelu.
- Kokous- ja taukotiloihin korkeat pöydät sekä periaate kokoustiloihin, että "tässä tilassa saa seistä".
- Kunnan sosiaalitulat ja pyöräparkit.
- Kannustetaan työmatkojen tekemiseen kävellen ja pyörällä.
- Pienen osan työajasta saisi käyttää liikkumiseen, kikyminuutit liikkumiseen.
- Ulkoilun lisääminen, siihen kannustaminen.
- Yhteiset taukojummat ja muutakin yhteistöllistä liikkumista työpaikoille.
- Sallivampi asenne liikkumiseen työn lomassa, kehityskeskustelut/palaverit kävellen.
- Työpäivän toiminnallistaminen.

Työikäiset yleisesti:

- Työttömien liikuntapassi kokovuotiseksi.
- Portaikot viihtyisiksi.
- Tiedottaminen; aikuisten liikuntatarjonnasta paremmin tietoa ouka-sivuille.
- Aikuisten lajikokeilut.

Ikääntyneet

- Turvallisuutta voidaan lisätä teknologian avulla.
- Valaistus tärkeä sekä kotona että ympäristössä, huolehdittava että ikäihmisen kotona on kunnan valaistus ja että kaduilla ja julkisissa tiloissa on hyvä valaistus.
- Turvallisia kuntoilulaitteita lähelle ikäihmisten asuntoja.
- Ikäihmisten ulkona liikkumisen mahdollistaminen tärkeää, huolehdittava siitä, että kadut ovat turvallisia ikäihmisten kävellä ja pyörällä.
- Liukkaus pelottaa, liukkauden torjuntaan ja kiinteistöjen kunnossapitoon panostettava.
- Ikäihmisille tulee järjestää ulkoilutuspalveluita.
- Esteetön lähiympäristö ja palvelujen ja niiden läheisten alueiden esteettömyys.

- Miksi jalkakäytävien reunassa pitää olla jyrkkä tasoero, eikö voisi tehdä automaattisesti kaikki risteykset niin että reunus on viistottu?
- Maaseudulla kotipihaat ovat liikkumisympäristöjä. Voisiko kunta avustaa kotipihojen valaistuksen rakentamisessa? Vammaan johtavat kaatumiset tapahtuvat useimmiten kotona ja huono valaistus voi olla usein syynä.
- Sosiaaliset kontaktit tärkeitä ja tunne siitä, että joku välittää, esim. siivouspalvelut ovat monelle ainoa sosiaalinen kontakti ja aika voi mennä rupatellessa ja kahvitellessa siivoojan kanssa. Olisi hyvin tärkeää, että yksinäisille ikäihmisille löytyisi vaikka yksikin henkilö jonka kanssa jakaa asioitaan.
- Hissivastus kerrostaloille joissa asuu ikäihmiä.
- Alueilla joilla asuu paljon ikääntyneitä, palveluiden tulee olla helposti ja kävellen saavutettavia.
- Kevyen liikenteen reiteille, puistoihin ja julkisiin tiloihin ja kauppoihin enemmän penkkejä joissa ikääntyneet voivat levähtää.
- Tarvitaan palvelurakenteeseen muutoksia: Pitää sallia kotipalvelun toimiminen myös ulkoiluttajana.
- Vapaaehtoisia tulee hyödyntää, Oulussa on yksi lukio joka myöntää kurssimerkinnän vapaaehtoistoiminnasta.
- Eri ikäisten asumispalveluja voisi yhdistää. Suomessakin on kokeiltu hyvällä menestyksellä esim. ikäihmisten ja opiskelijoiden yhteistä asumispalveluuyksikköä, josta nuoret ovat saaneet edullisesti asunnon, kun ovat sitoutuneet viikoittaiseen ulkoilutukseen tms.
- Ikääntyneille erilaisia liikunnallisia tapahtumia ja kampanjoita.
- Luonnossa liikkuminen on tärkeää. useimmilla tämän päivän ikääntyneillä on vielä historiassaan maanviljelystä, marjastusta, metsätöitä jne. ja he kaipaavat kontaktia luontoon. On kehitettävä matalan kynnyksen luontoliikuntaa, jonka ei tarvitse olla sen kummempaa kuin että joku tulee kaveriksi lähipuistoon kävelylle, makkaranpaistoon tms.
- Yli 75 -vuotiaille on nyt hyvinvointikartoitus. Tämä pitäisi tehdä jo paljon aiemmin, esim. 65 – vuotiaana, jolloin fysioterapeutti kävisi läpi kodin turvallisuuden, liikkumis- ja toimintakyvyn kotona ja kodin ulkopuolella. Näin voitaisiin ennaltaehkäistä toimintakyvyn laskua antamalla yksilöllisiä ohjeita toimintakyvystä ja elämäntilanteesta riippuen.
- Ikääntyneille tarvitaan ulkoiluystäviä ja ulkoiluystävätoimintaa pitää laajentaa.
- Jotta ikääntyneillä on pääsy palveluihin, tulee kuljetuspalveluja laajentaa ja hyödyntää tässä myös vertais- ja vapaaehtoistoimintaa, kimppekyytejä jne.
- Liikunta voi olla "muutakin kuin liikuntaa" eli sellaiselle jota ei varsinainen liikunta kiinnosta, voisi tarjota kirjastokävelyjä, "mennään yhdessä konserttiin/teatteriin" jne., pääasia että löytyy mielekästä tekemistä kodin ulkopuoleltakin ja kaveri jonka kanssa lähteä.





- Palvelutalot ovat haasteellisia, kerrostalossa asuvat eivät välttämättä huoneestaan ulos ollenkaan. Esim. paloturvallisuussystistä ei saa rollaattoria säilyttää käytävällä vaan alakerran varastossa. Tällöin asukas ei pääse asunnostaan lainkaan ulos koska ei pääse hakemaan rollaattoriaan. Tarvitaan saattajapalveluita, ulkoiluystäviä, vapaaehtoisia.
- Naapureita ja kaupunginosittain alueen vapaaehtoisia tulee hyödyntää. Samalla alueella asuvat ikäihmiset tuntevat alueen palvelut, kohderyhmän tarpeet jne. ja voivat parhaiten tukea toisiaan jos "viralliset" palvelut eivät riitä.
- Kaupunkilaisilla voisi olla velvollisuus toimia vapaaehtoistyössä tai ainakin kaupunki voisi tarjota porkkanoita vapaaehtoistyössä toimiville.
- Esim. Aino-neuvonnan neuvojen työtä hankaloittaa se, että tieto on hajallaan eikä sitä ole koottu yhteen paikkaan. Olisi helpompaa antaa ohjeita liikuntapalveluihin hakeutumisesta jne. jos tieto olisi helposti löydettävissä. Jos neuvojat eivät sitä löydä, kuinka ikääntyneet voisivat löytää? Kaupungin nettisivut tulee uudistaa niin, että asiat löytyvät helpommin. Nyt on ihan liikaa tekstiä ja yksityiskohtia siroteltuna sinne tänne.
- Kotiin vietävien palvelujen kohdalla tulee aina muistaa, että palvelussa on aina myös sosiaalinen ulottuvuus. Ruokapalvelu ei saisi olla vain ruuan viejä, vaan tulisi olla hetki aikaa jutella, neuvoa ja tukea. Ei tarvitse olla ammattilainen osatakseen esim. neuvoa kuinka tablettitietokone ladataan tms.
- Tarvitaan uusia näkökulmia palvelun tuottajiin: Kauppoihin, apteekkeihin, kirjastoihin opastusta ja neuvontaa, kaveripalvelua, ostosten tekeminen yhdessä (usein isoissa marketeissa haasteellista ja stressaavaa ikäihmiselle yksin, mutta kaverin kanssa siitä voikin tulla yhteinen jännittävä kävelyhetki jonka tuotoksena voi ostoskärryyn tupsahtaa jotain uutta ja virkistävää.
- Eläköitymisen hetki on monelle ihan järäsyttävä kriisi. Se on toden totta nivelvaihe elämässä, ja valitettavan usein se johtaa sosiaalisten kontaktien vähenemiseen, liikkumisen ja ylipäätään aktiivisuuden vähenemiseen ja mielialan laskuun.
- Työssä olevien eläköitymisen hetkellä voisi työterveyshuolto järjestää terveystarkastuksen ja valmennuksen eläkkeelle lähtiessä. Liikuntaneuvonnalla voitaisiin ohjata palveluihin, jotka parhaimmillaan toisivat uusia sosiaalisia suhteita työkavereiden tilalle.
- Kaiken ikäiset ihmiset kaipaavat elämyksiä. Myös ikääntyneillä tulisi olla mahdollisuus muuhunkin kuin kotijumppaan. Ihminen tarvitsee kohtaamisia toisten ihmisten kanssa ja kohtaamisia eri ikäisten kanssa, kulttuurikokemuksia, jännitystä ja hauskuutta. Kaupunginosittain voisi olla liikuntakavereita, kulttuurikavereita, kotijumppakavereita, kävelykavereita, shakinpeluukavereita, Katsotaan yhdessä Kauniit ja rohkeat " –kavereita, leivontakavereita, "mennään yhdessä leikkipuistoon lastenlastemme kanssa" –kavereita jne. jne.
- Asukastuvat mukaan toimintaan, ja aktiivisten asukastupien luomat hyviksi osoitetut toimintamallit käyttöön muuallakin.
- Ikääntyneille helppoja osallistamisen työkaluja. Mitä ikääntyneet itse toivovat ja kaipaavat eniten? Kysytään vuosittain, seurataan tilannetta ja reagoidaan heti! 15 vuotta sitten kerätty tieto ei ole enää relevantti tänä päivänä. Mikä on ikääntyneiden digitaalisten palveluiden käytön osaamisen taso? Paranee koko ajan, voisiko hyödyntää enemmän, opettaa käyttöön jne.?
- Talvikunnossapito valitettavasti rajoittaa liikkumista ja näin ei saisi olla. Jos tämän työn on tarkoitus sitouttaa kaikki hallinnonalat, ei saa koskaan käydä niin kuin nyt on käynyt, että esim. yksitystien auras lopetettiin, kun ei ollut perustettu tiekuntaa. Siellä vanha pariskunta on ymmällään ja ihmeissään, kun ei enää Pentiltä saa tilata aurasta ja tie tupruttaa umpeen eikä pääse jalan eikä autolla liikkeelle. Eivätkä osaa perustaa tien varrella asuvat vanhukset tiekuntaa. Ainakin jos tällainen päätös tehdään, pitää ikäihmiset auttaa kädestä pitäen perustamaan se tiekunta ja kilpailuttamaa aurukset (niin kuin heidän olisi tiekunnan perustamisen lisäksi pitänyt tehdä). Ei saa jättää heitteille!
- Oulun on talvipyöräilykaupunki mutta luvattoman huonosti on pyörätiet aurattu edelleen verrattuna autoteihin. Voisiko olla periaatteena, että pyörätiet aurataan aina ennen autoteitä? Ikäihmiset asioivat kauppoissa varhain aamulla, ja pyryamuna on vaikea lähteä jalan puhumattakaan rollaattorin kanssa liikkeelle, jos lunta on 10 cm. Tähän tarvitaan ryhdikäs periaatepäätös ja siihen on myös resursoitava ja sitoutettava alirakoitsijat.
- Palveluasumisen ja terveydenhuollon yksiköissä tarvitaan toimintakulttuurin muutos ja tässä pitäisi tehdä yhteistyötä myös terveydenhuoltoalan koulutuksen kanssa. Viestin pitää olla kaikilla ammattilaisilla kirkas, sisäistetty ja sama: Ikääntynyt tarvitsee säännöllistä fyysistä aktiivisuutta pysyäkseen toimintakykyisenä, mikä taas puolestaan vähentää hoitohenkilökunnan kuormitusta, mitkä yhdessä tuottavat taloudellista hyötyä palvelun maksajalle monenlaisten mekanismien kautta. Näissä yksiköissä ikäihmisten puolesta tekemisen sijasta tulee aktivoida heitä tekemään itse, ja kysehän ei ole muusta kuin ihan arkisista pienistä asioista. Keskeinen ongelma on hoitajien asenne ja toimintakulttuuri, toinen ongelma hoitajaresurssien pienuus. Tarvitaan myös koulutusta siitä, kuinka arjen toiminnoissa voidaan aktivoida ikääntyneitä.
- Kaupunginosittain tulisi koota ikäihmisiä lähtemään yhdessä ruokailemaan kodin ulkopuolelle. Tällaisista ruokailureissuista on hyviä kokemuksia ja ne ovat tuoneet monelle kaivatun yhteisön, sosiaalisen kontakteja ja ystäviä ja keskustelukumppaneita. Siinä sivussa myös terveellisemmän ruokavalion.

- Tulisi pyrkiä kaikin tavoin poistamaan viranomaisten jne. (verottaja, vakuutukset...) yhä enenevässä määrin asettamia esteitä esim. Uberin kaltaisilta liikuntapalveluilta. Jos toinen naapuruston ikääntynyt sanoo, että "Minä tarvitsisin apua/palvelua..." ja toinen ilmoittaa että "Voisin auttaa, tarjota palveluani..." sen pitäisi olla aina mahdollista ja myös niin, että se olisi organisoitua.
- Soittoringit/Naapuriryhmät voisivat toimia laajemminkin, ja sellaisia on kokeiltu menestyksekkäästi esim. Haukiputaalla.
- Nuoria voisi osallistaa liikunnanohjaukseen.
- Ikäihmisille myös sellaisia matalan kynnyksen liikuntapalveluita kuin nuorille, esim. Action passit.
- Palveluita tulisi tuottaa enemmän hallinnonalojen yhteistyönä eikä niinkään kohdennettuna eri ikäryhmille. Esim. tarjottaisiin liikuntapalveluita, asumisen palveluita kaiken ikäisille yhdessä. Perheyhteisöt, sukuyhteys on rapistunut mutta ihmiset kaipaavat yhteisöllisyyttä jota sosiaalinen media ei voi kokonaan korvata.
- Hyvät pyöräpysäköintipaikat lisäisi pyöräilyä. Tulisi saada myös yksityiset palvelut ja kaupat kehittämään pyöräpysäköintiä sekä innostamaan pyöräilyä.
- Pyöräteiden yhteyteen pehmeämpi pientare (on uusissa kohteissa).
- Pyöräteiden yhteyteen riittävästi levähdys-/istuskelupaikkoja erityisesti ikäihmisten ympäristöissä.
- Voisiko ulkoliikuntapuistoja (ja leikkipuistoja) sijoittaa pienempinä pisteinä keskustaan/kaupunkiympäristöön. Kiipeilypuut, tai katukorispisteet tms. Keskusta tulisi nähdä myös liikuntaympäristönä, voiko tuoda liikuntapalveluja keskustaan.
- Kuntoilu- ja leikkipuistot samaan yhteyteen.
- Monipuolisesti toimintoja keskuksien ja palveluiden yhteyteen.

Kaupunkiympäristö

- Ei ole mukana paikallisten asukkaiden mukaan otto, lisää tiivistä osallistumista ja osallistumismahdollisuuksia.
- Kuntalaiset osallistumaan esimerkiksi levähdyspaikkojen suunnitteluun keveillä kyselyillä.
- Alueiden tulisi olla kaikille sopivia ja esteettömiä erityisryhmille.
- Viheralueiden osalta; tulisiko olla kriteeri, onko kaikille 300 metrin sisällä viihtyisiä viheralueita > tulisi olla luonnonmukaisia viheralueita, millä on myönteisiä terveysvaikutuksia
- Viheralueiden laatua, yhtenäisyyttä ja houkuttelevuutta tulisi korostaa.
- Vihreää ja kaupunkivihreätä tulisi olla kaikilla alueilla.
- Asukkaat mukaan ylläpitämään viheralueita; kukkaketoja ja syötäviä kasveja yms.
- Lisää tietoa lähiluonnosta ja luontokohteista.
- Kävelyetäisyyksiä ei tulisi tarkastella vain metreinä ja kilometreinä, vaan myös minuutteina ja ympäristön laatuna.
- Nopeampi baanaverkosto lisää pyöräilyä kulkumuotona.
- Pyöräillä tulisi päästä nopeammin ja suoremmin mm. kouluun. Kun pyöräily on nopeampaa, niin se on houkuttelevaa.
- Joukkoliikenteen parempi toimivuus lisäisi fyysistä aktiivisuutta.
- Pyöräilyn etusija hyvä asia. Pyöräilyreiteillä ja kävelyreiteillä tulisi olla kauniita ja miellyttäviä näkymiä ja kohteita. Ympäristötaide tietoiseksi vahvuudeksi osaksi reittejä.



OULU

Oulu Capital
of Northern
Scandinavia 

OULUN KAUPUNKI
LIIKUNTAPALVELUT



www.ouka.fi

  @liikkuvaoulu