

LIKKUVA AIKUINEN

AKTIIVISUUS ON UUSI NORMAALI

Tanja Onatsu

17.12.2020

Esitykseni sisältö

- Liikkuva aikuinen –ohjelman esittely
- Fiksusti töihin
- Työmatkoissa piilee alihyödynnetty mahdollisuus väestön hyvinvoinnin edistämiseksi

Liikkuva aikuinen -ohjelma

Keitä me olemme ja mitä me teemme

**LIKKUVA
AIKUINEN**



80%



**TYÖIKÄISISTÄ
EI LIIKU
TERVEYTENSÄ
KANNALTA
RIITTÄVÄSTI**

**LIKKUVA
AIKUINEN**

YHTEISKUNTA

VÄESTÖN IKÄÄNTYMINEN
ILMASTONMUUTOS
TALouden EPÄVARMUUS
VÄESTÖN POLARISAATIO
SYRJÄYTYMINEN

YKSIÖ

MUKAVUUS JA HELPPOUS
TIETOTULVA

RAIVAAMME LIKKUMISELLE PAREMPAA ASEMAA
YHTEISKUNNASSA JA MUOKKAAMME TYÖIKÄISTEN
ASENTEITA MYÖNTEISEMMIKSI LIKKUMISTA KOHTAAN.

ROHKEUS

RENTOUS

YHTEISTYÖHENKISYYS

TOISEN ARVOSTAMINEN

LIKKUVA AIKUINEN

STRATEGIA

AKTIIVISUUS ON UUSI NORMAALI

TAVOITE 1

Jokaisessa kunnassa on
suositusten mukaista
liikuntaneuvontaa, ja
jokainen saa tukea
liikunnallisen elämän-
tavan löytämiseksi.

TAVOITE 2

Riittävä fyysinen kunto ja liikkuminen
nähdään työkyvyn avaintekijänä.

TAVOITE 3

Liikkuva aikuinen -brändin
tunnistaa valtaosa suomalaisista.



TAVOITE 1
Jokaisessa kunnassa on
suositusten mukaista
liikuntaneuvontaa, ja
jokainen saa tukea
liikunnallisen elämän-
tavan löytämiseksi.

TAVOITE 2
Riittävä fyysinen kunto ja liikkuminen
nähdään työkyvyn avaintekijänä.

TAVOITE 3
Liikkuva aikuinen -brändin
tunnistaa valtaosa suomalaisista.



**LIKKUVA
AIKUINEN**

Fiksusti töihin – viisasta työmatkaliikkumista

**LIKKUVA
AIKUINEN**

Viisas ja fiksu (=aktiivinen ja kestävä) työmatkaliikkuminen



**LIKKUVA
AIKUINEN**



Fiksusti töihin –foorumi

Valtionhallinnon, kuntakentän, elinkeinoelämän, järjestöjen sekä tutkimus- ja kehittäjätahojen edustajia ratkomassa kestävän ja aktiivisen työmatkaliikkumisen esteitä hallinnon tasolla.



www.fiksustitoihin.fi

Verkkopalvelu, uutiskirje, webinaarit ja some, josta käytännön apua ja inspiraatiota työpaikoille työmatkaliikkumisen kehittämiseen.



Fiksusti töihin –foorumin toimenpiteet

- Strategia ja lainsäädäntö työhön vaikuttaminen
- Muiden verkostojen tietoisuuden lisääminen fiksusta työmatkaliikkumisesta
- Työpaikkojen rahoitusmallien etsiminen
- Tutkimus ja selvitystyöt
- Laaja-alainen viestintä
- Työntekijöiden osallistaminen
- Työmatkaliikkuminen osana työhyvinvoinnin toimenpiteitä

**LIKKUVA
AIKUINEN**

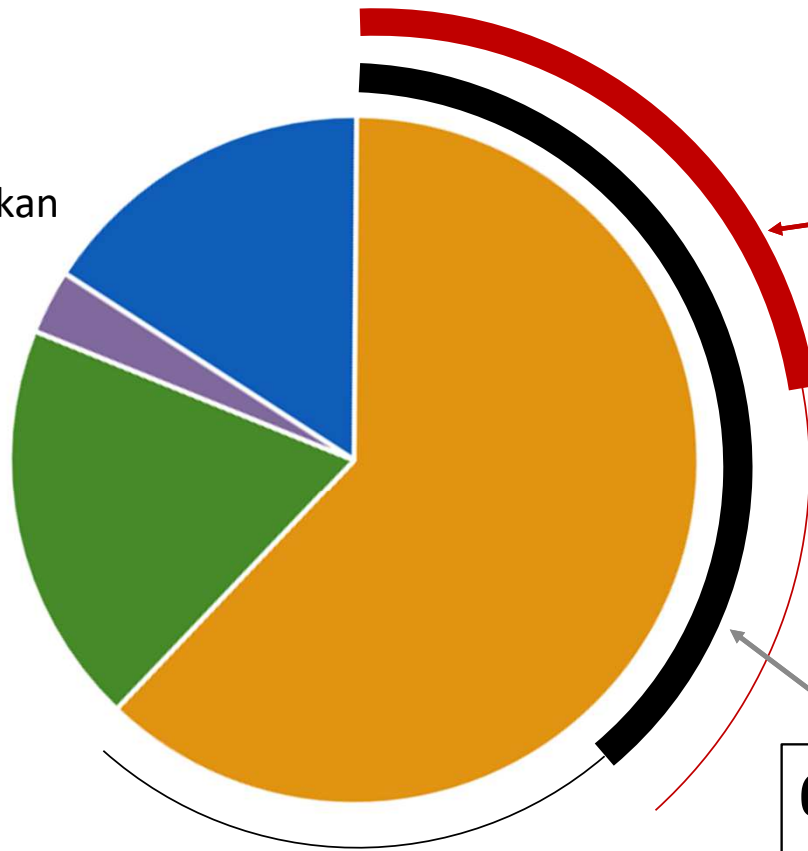
**Työmatkoissa piilee
alihyödynnetty
mahdollisuus väestön
hyvinvoinnin edistämiseksi**

**LIKKUVA
AIKUINEN**

Miksi **työmatkaliikkumista**?

Koko väestö ikäluokan
mukaan jaoteltuna

- 0-14 v.
- 15-64 v.
- 65-84 v.
- 85 v.

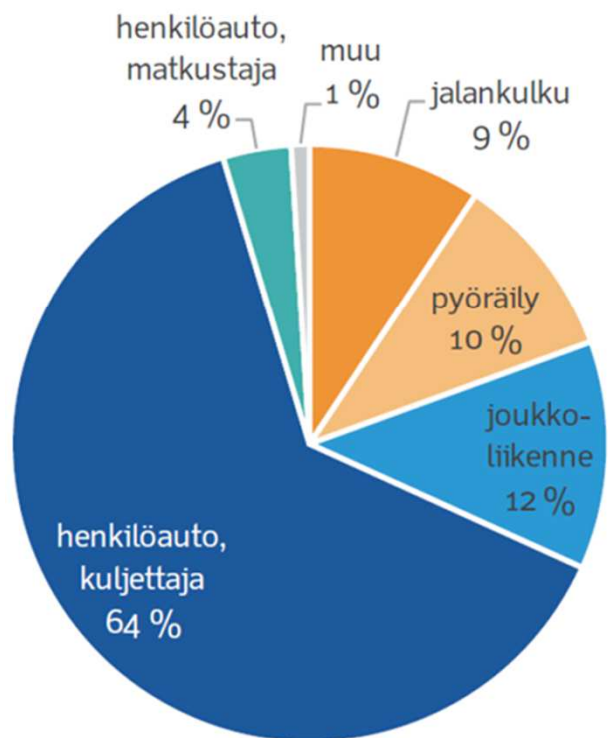


**64 % työssä käyvistä
aikuisista kulkee
työmatkat omalla
autolla**
(työllisyysaste 72 %)

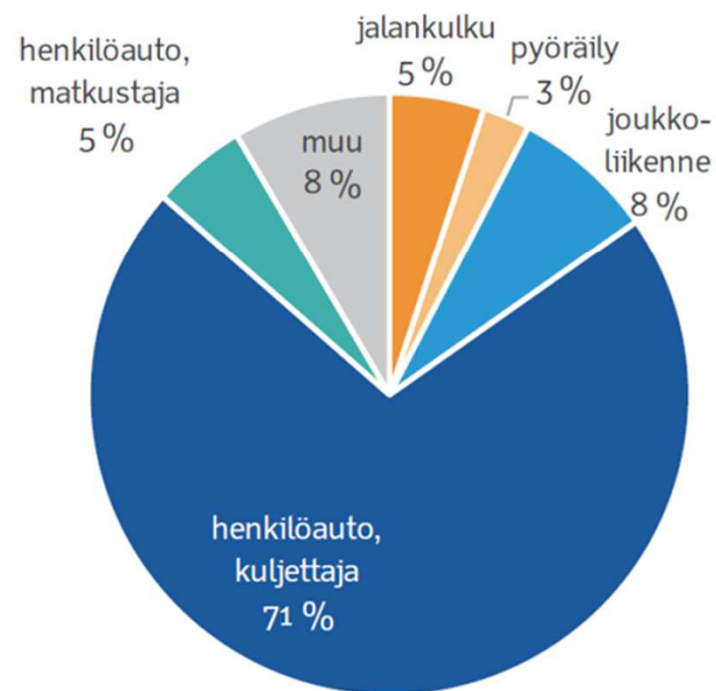
**69 % aikuisista EI saavuta
kestävyysliikuntasuosituksia**

Miten työmatkat kuljetaan Suomessa?

Kuljutavat työmatkoilla
(prosenttia matkoista)

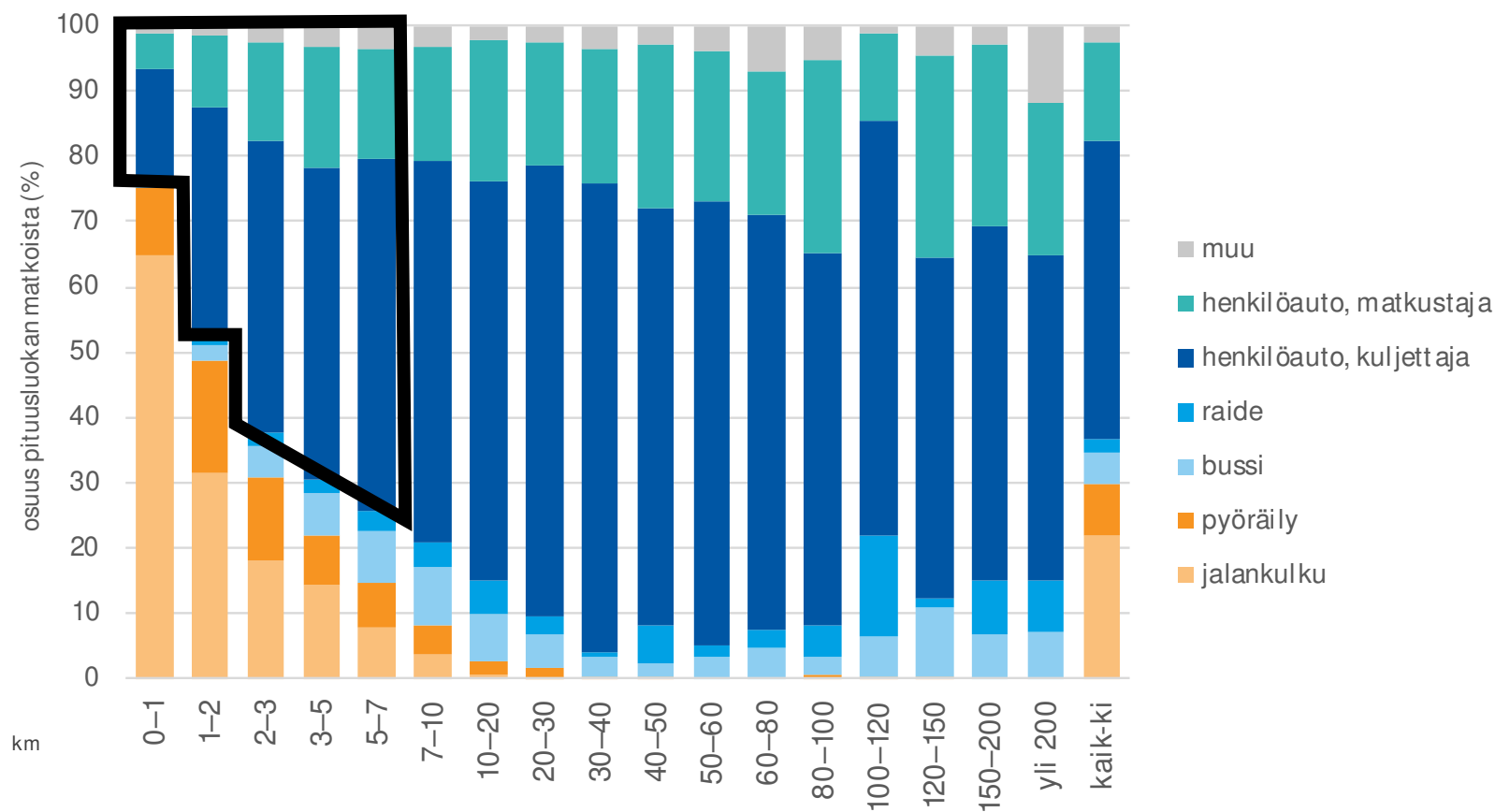


Kuljutavat työasiamatkoilla
(prosenttia matkoista)



**LIKKUVA
AIKUINEN**

Potentiaalia löytyy etenkin lyhyillä matkoilla!



**LIKKUVA
AIKUINEN**

LIKKUVA AIKUINEN

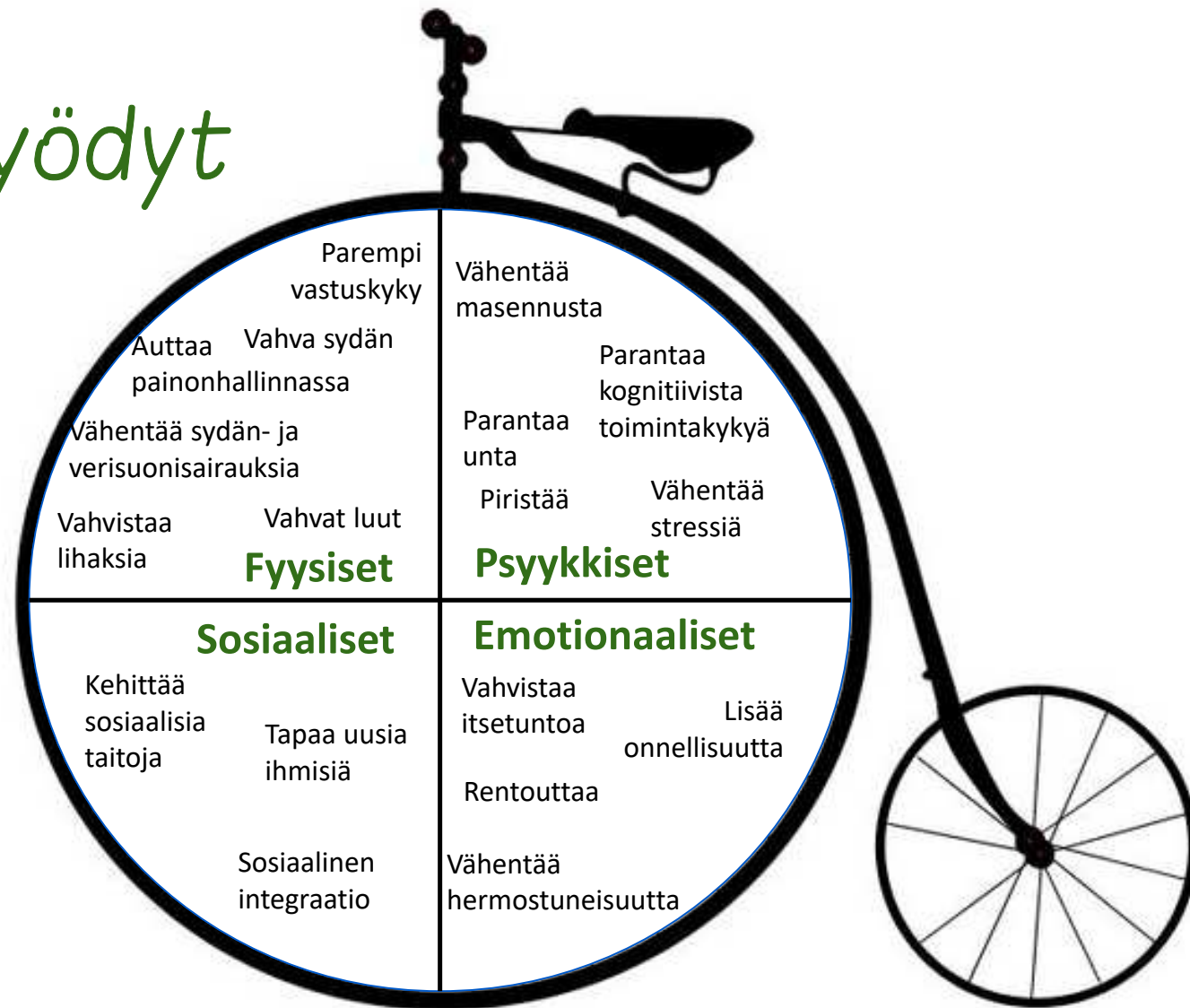
AKTIIVISUUS ON UUSI NORMAALI



46%

suomalaisista
työmatkat olisi
pyöräiltävissä
(alle 7 km)

Liikunnan terveyshyödyt yksilölle



*Työmatkaliikunnan
vaikutukset*
TERVEYTEEN

Vähentää sydän- ja verisuonitauteja
sekä syöpää

Pidentää elinikää

Vähentää stressiä

Parantaa psyykkistä hyvinvointia,
Parantaa työsuoritusta



Työmatkaliikunnan vaikutukset **TERVEYTEEN**

Vähentää sydän- ja verisuonitauteja
sekä syöpää

-> Vähemmän sairauspoissaoloja

Pidentää elinikää

-> Pidempi ja terveempi työura

Vähentää stressiä

-> Virkeä työntekijä

Parantaa psyykkistä hyvinvointia,

Parantaa työsuoritusta

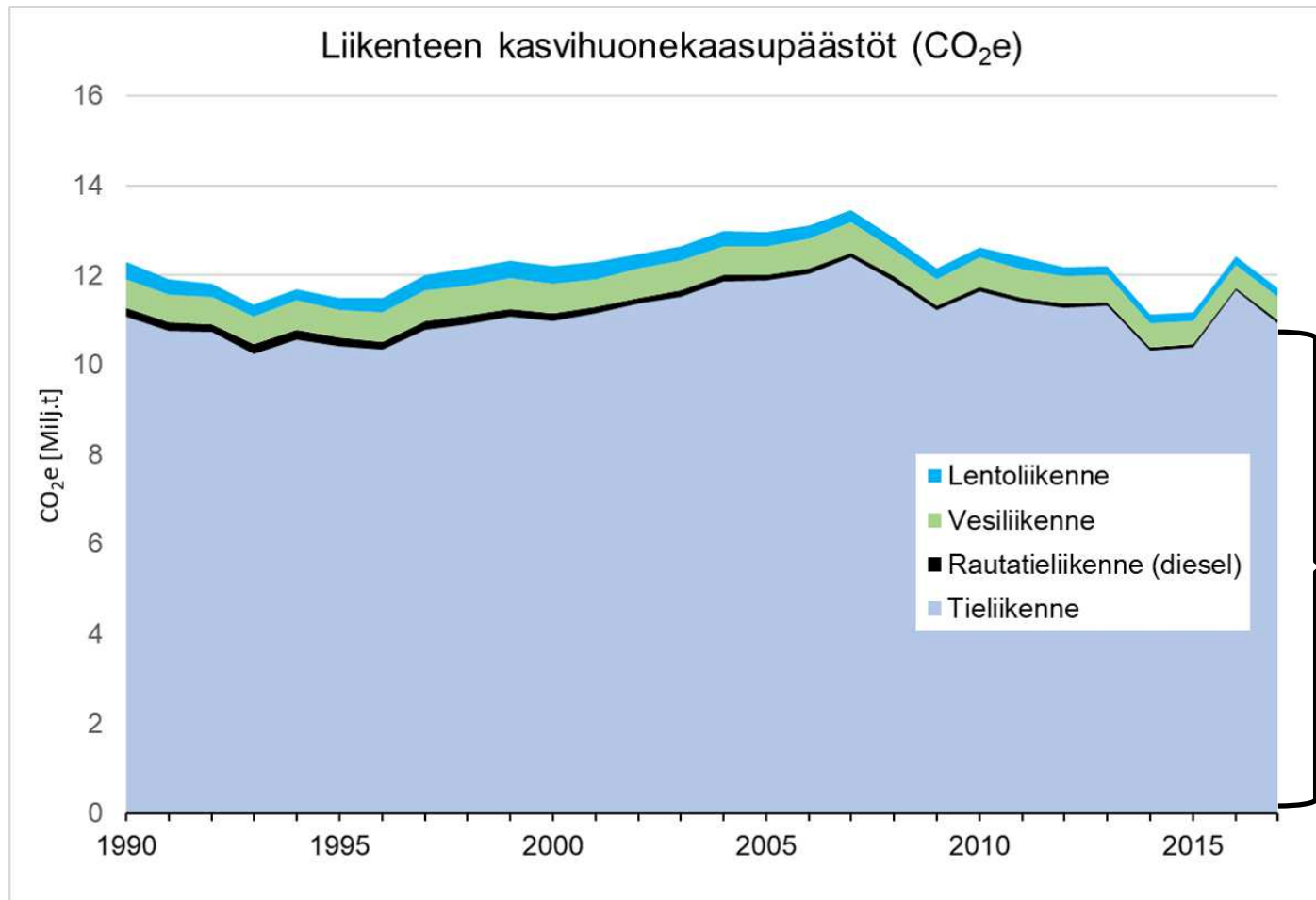
-> Parempi tuottavuus



**Ei ainoastaan liikunnan
tuomia
terveyshyötyjä...**

**LIKKUVA
AIKUINEN**

Liikenne on merkittävä kasvihuonepäästöjen tuottaja

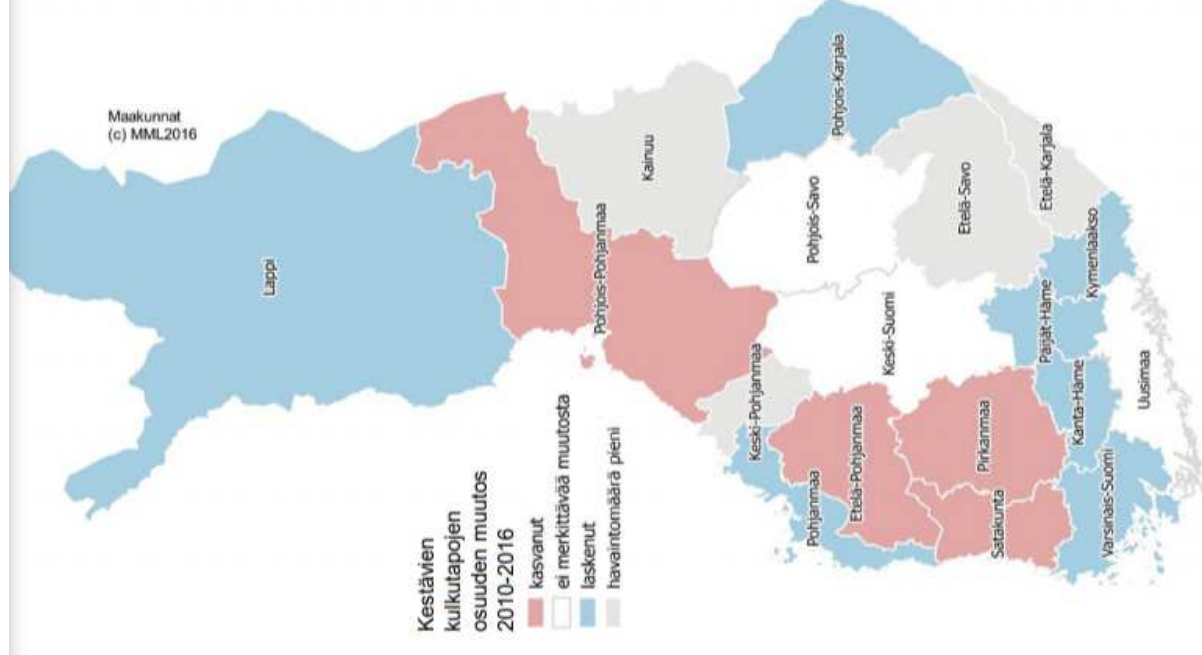
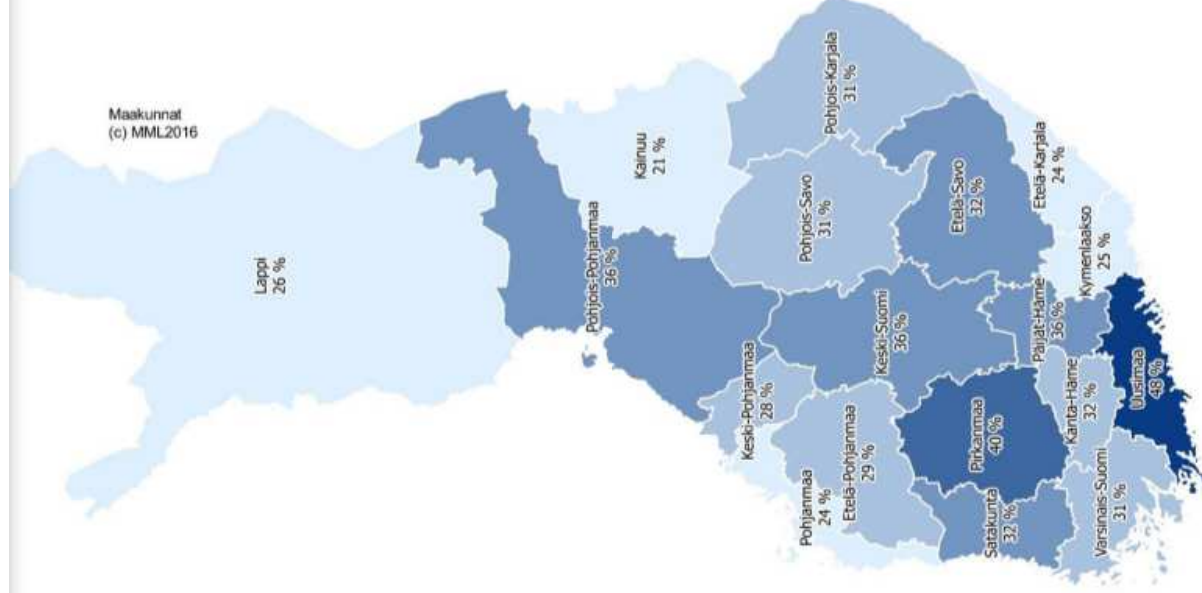


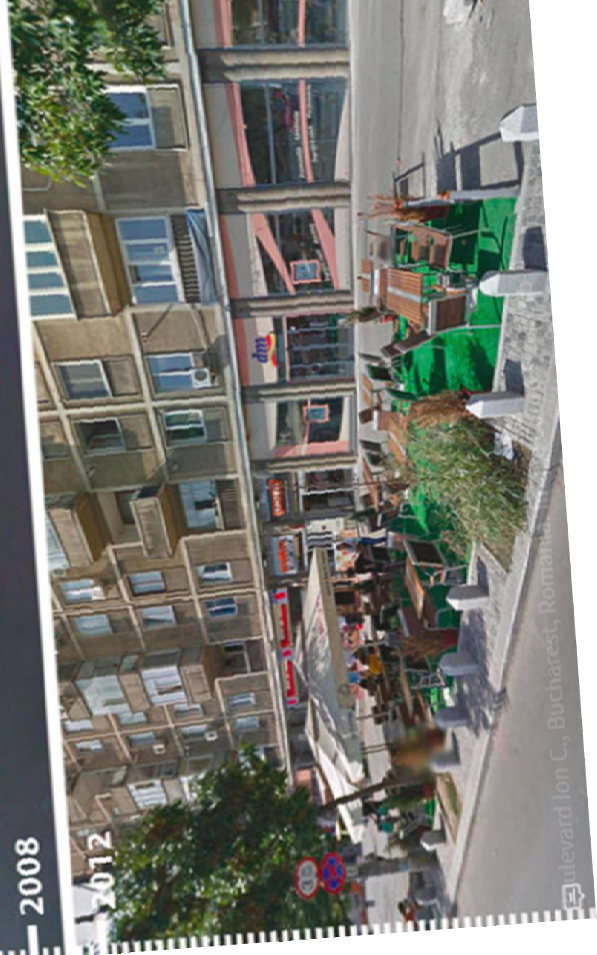
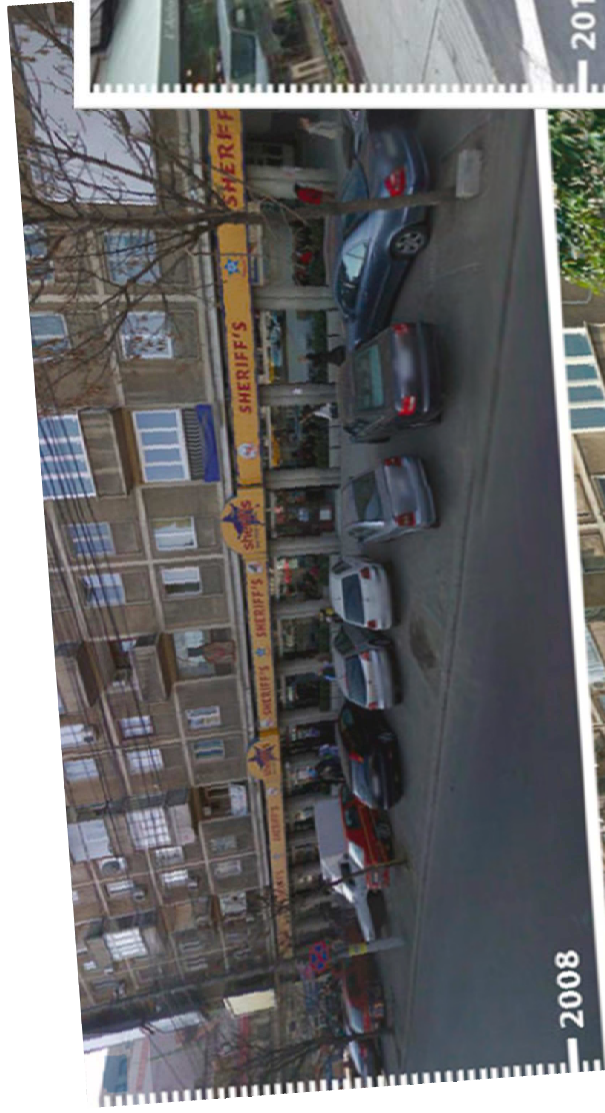
90 % liikenteen ilmastovaikutuksista aiheutuu tieliikenteestä

Noin 50 % tieliikenteen päästöistä aiheutuu henkilöautoliikenteestä

**LIKKUVA
AIKUINEN**

Kestävien kulkutapojen osuus maakunnittain (kestäviksi on tässä laskettu jalankulku, pyöräily ja joukkoliikenne)







1980

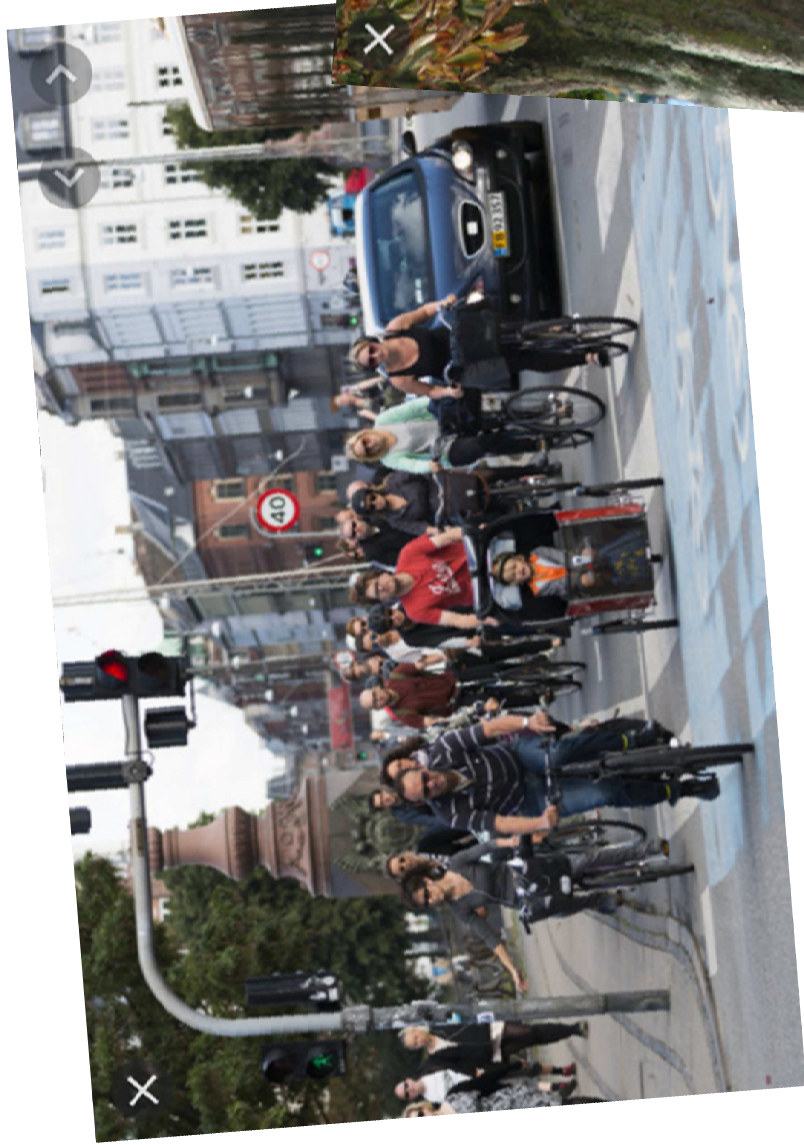


2015

**LIKKUVA
AIKUINEN**



**LIKKUVA
AIKUINEN**



**Ei siis ole
yhdenmukaista
miten kuljemme
työmatkoilla!**

**LIKKUVA
AIKUINEN**

Mitä kunta voi tehdä työmatkaliikkumisen edistämiseksi kunnissa?

- Kirjataan työmatkaliikkuminen osaksi hyvinvointisuunnitelmia ja -kertomuksia
- Yleinen kävelyn ja pyörän infran parantaminen edistää myös työmatkaliikkumista
- Kunta on iso työnantaja
-> Mitä voimme tehdä oman henkilöstön työmatkaliikkumiselle?
- Kunta alueensa työpaikkojen tukena

**LIKKUVA
AIKUINEN**

Keskustelu

- Mitä me (Fiksusti töihin –foorumin jäsenet) voisimme tehdä, että fiksu työmatkaliikkuminen saataisiin kytkettyä osaksi hyvinvoinnin edistämistä?
- Miten saisimme selvitettyä työterveyshuoltojen valmiuksia tarttua fiksuun työmatkaliikkumiseen osana palvelutarjontaa?
-> Onko olemassa työterveyshuoltoihin menevää kyselyä, johon kysymykset työmatkaliikkumisesta olisi mahdollista saada osaksi?
- Tarkasteletteko työmatkaliikkumista osana sinun työtäsi?



Kiitos!

Tanja Onatsu

tanja.onatsu@liikkuva aikuinen.fi

040 588 0263

**LIKKUVA
AIKUINEN**