Miten voidaan edistää kestävää hyvinvointia?

Agenda 2030

Pääsihteeri Minna Paajanen, valtion liikuntaneuvosto

Valtion liikuntaneuvosto

Liikuntalaissa määritelty asiantuntijaelin liikuntaa koskevissa kysymyksissä. Valtioneuvosto asettaa liikuntaneuvoston eduskunnan toimikaudeksi.

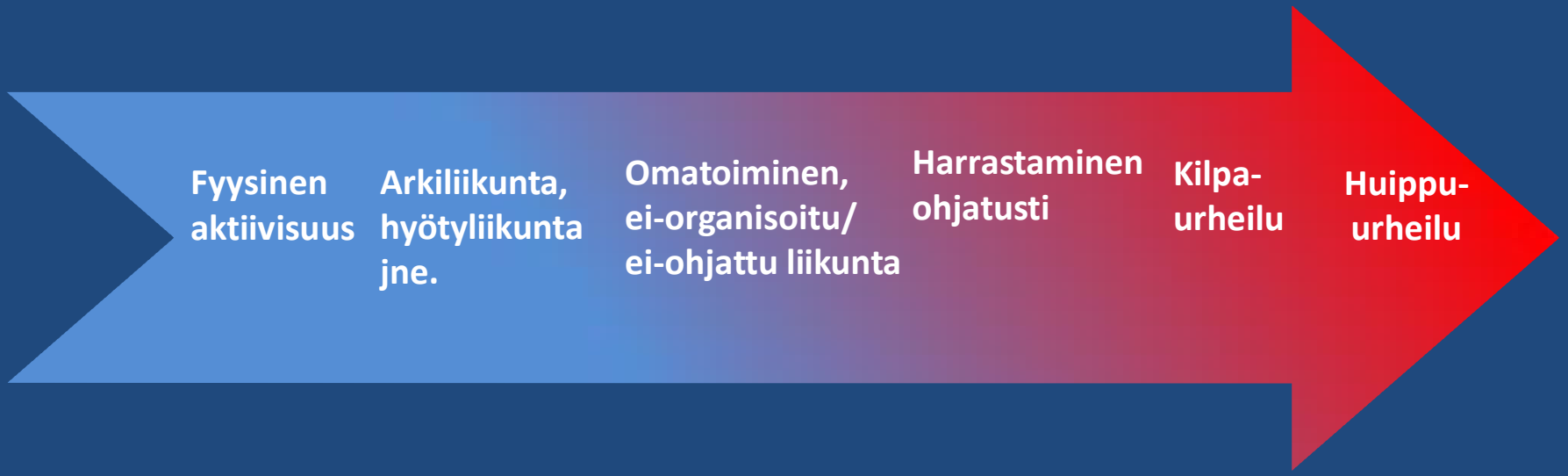
Neuvostolla on jaostoja asioiden valmistelua varten.

- Ennakointijaosto
- Yhdenvertaisuus- ja tasa-arvojaosto
- Tutkimus- ja arviointijaosto

Neuvoston tehtävänä on:

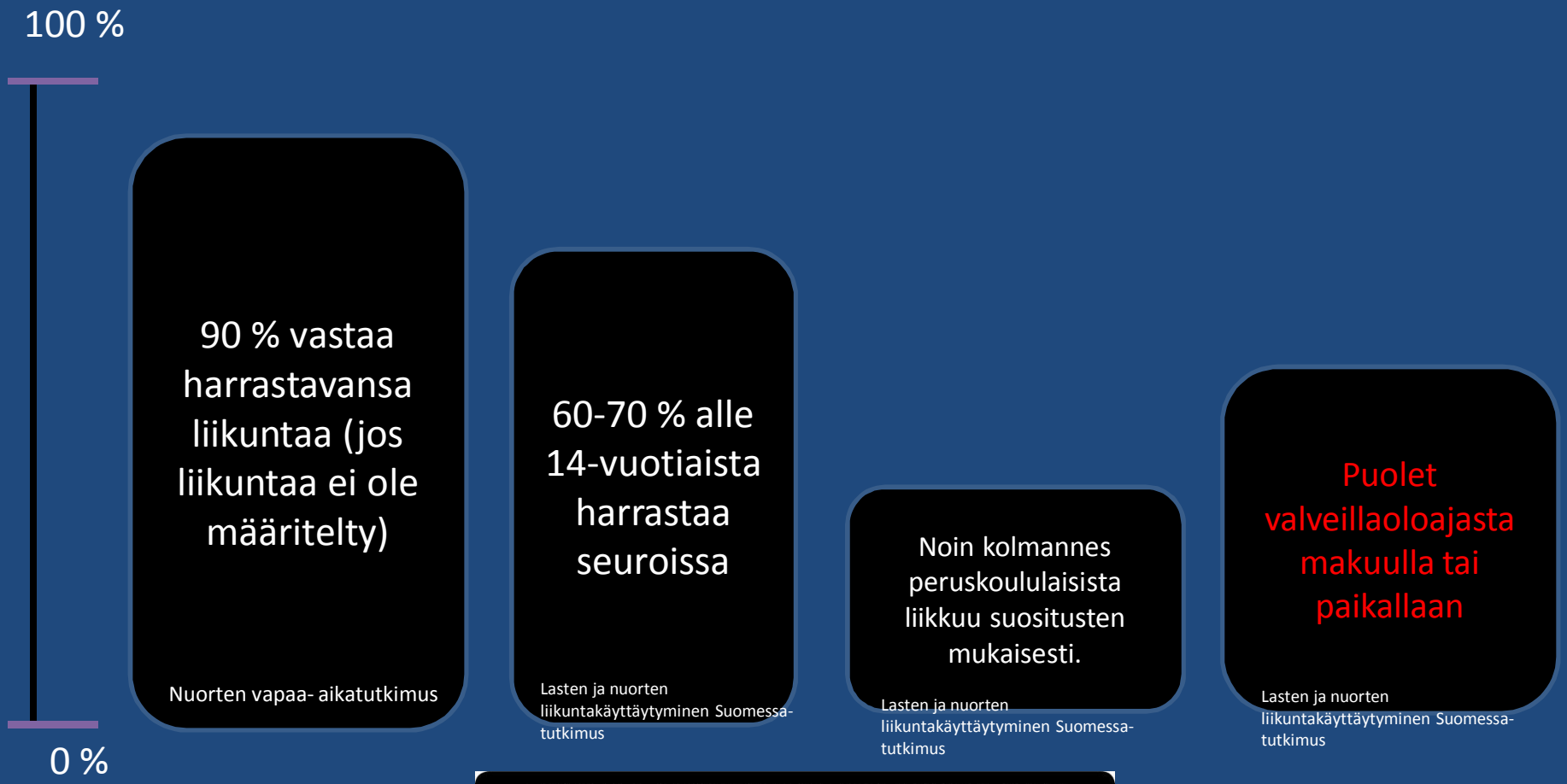
- käsitellä liikunnan kannalta laajakantoisia ja periaatteellisesti tärkeitä asioita
- erityisesti arvioida valtionhallinnon toimenpiteiden vaikutuksia liikunnan alueella
- tehdä aloitteita ja esityksiä liikunnan kehittämiseksi sekä
- antaa lausuntoja toimialansa liikuntamäärärahojen käytöstä.

Mikä on liikuntaa?



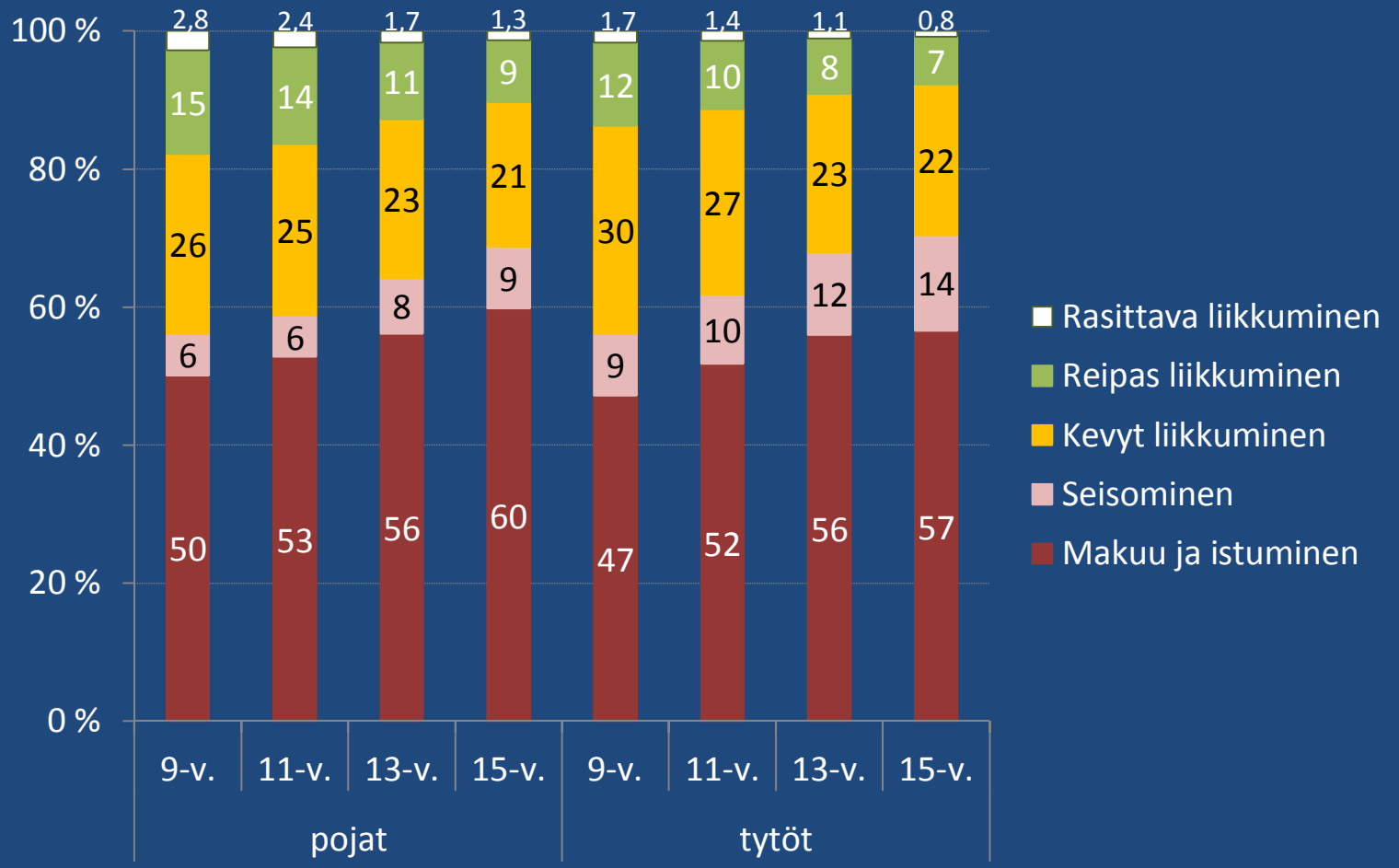
VALTION LIIKUNTANEUVOSTO
Statens idrottsråd

Liikunnan yleisyys riippuu siitä, mitä tutkitaan



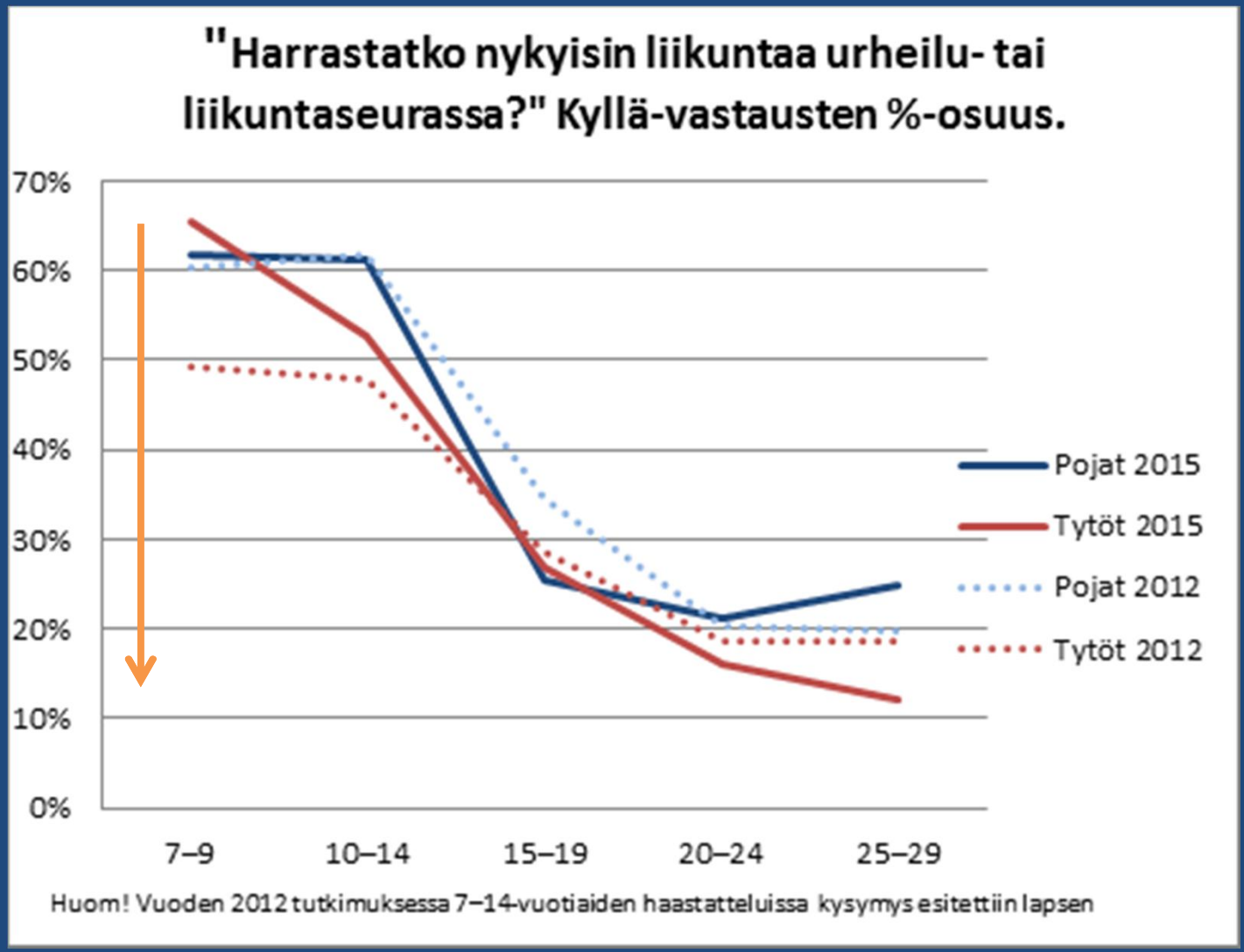
LINJOJA LIIKUNTAAN VUODESTA 1920

Liikkumisen ja paikallaanolon osuudet (%) mittausajasta



Liitu-tutkimus (2016)

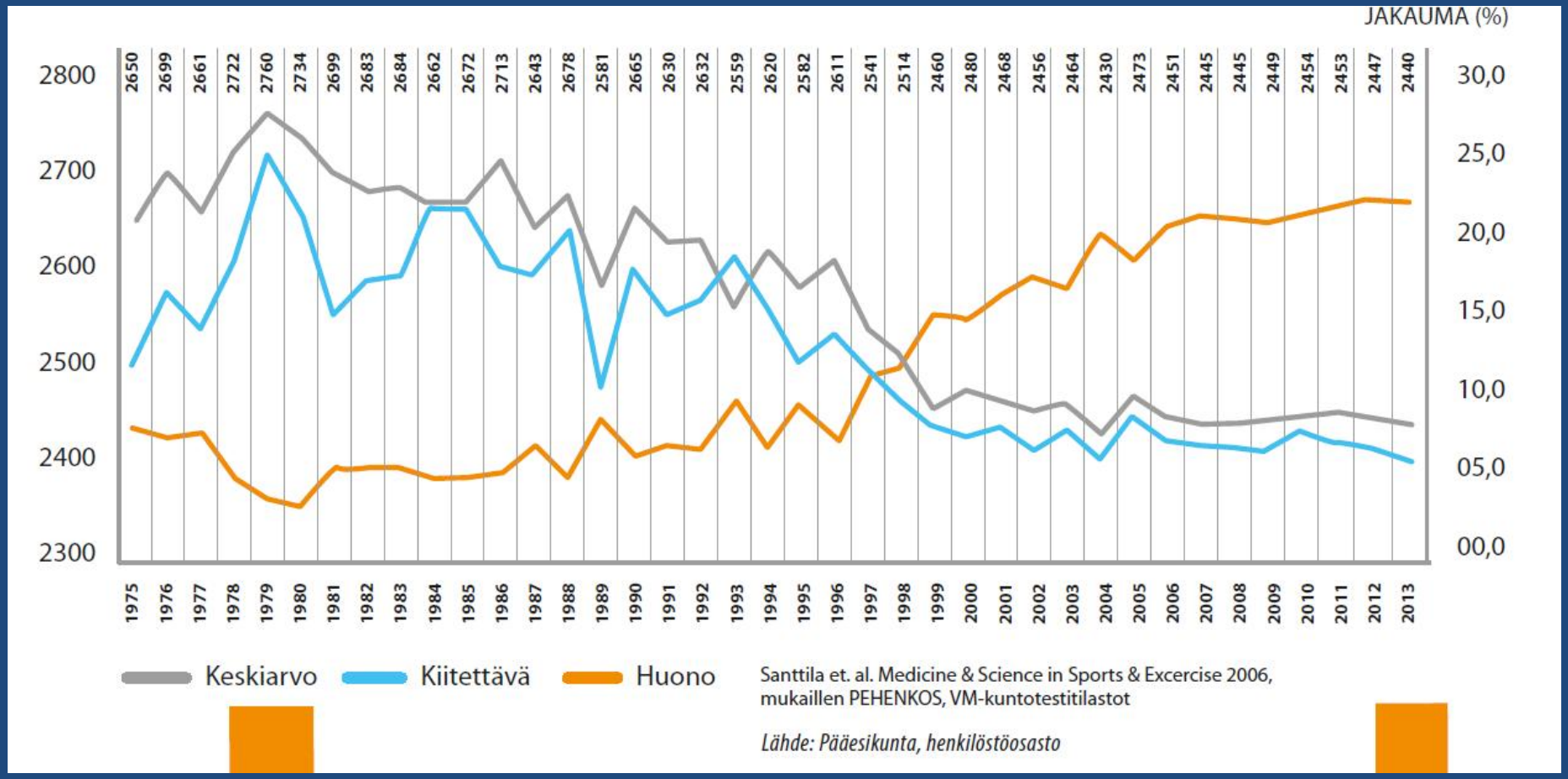
VALTION LIIKUNTANEUVOSTO
Statens idrottsråd



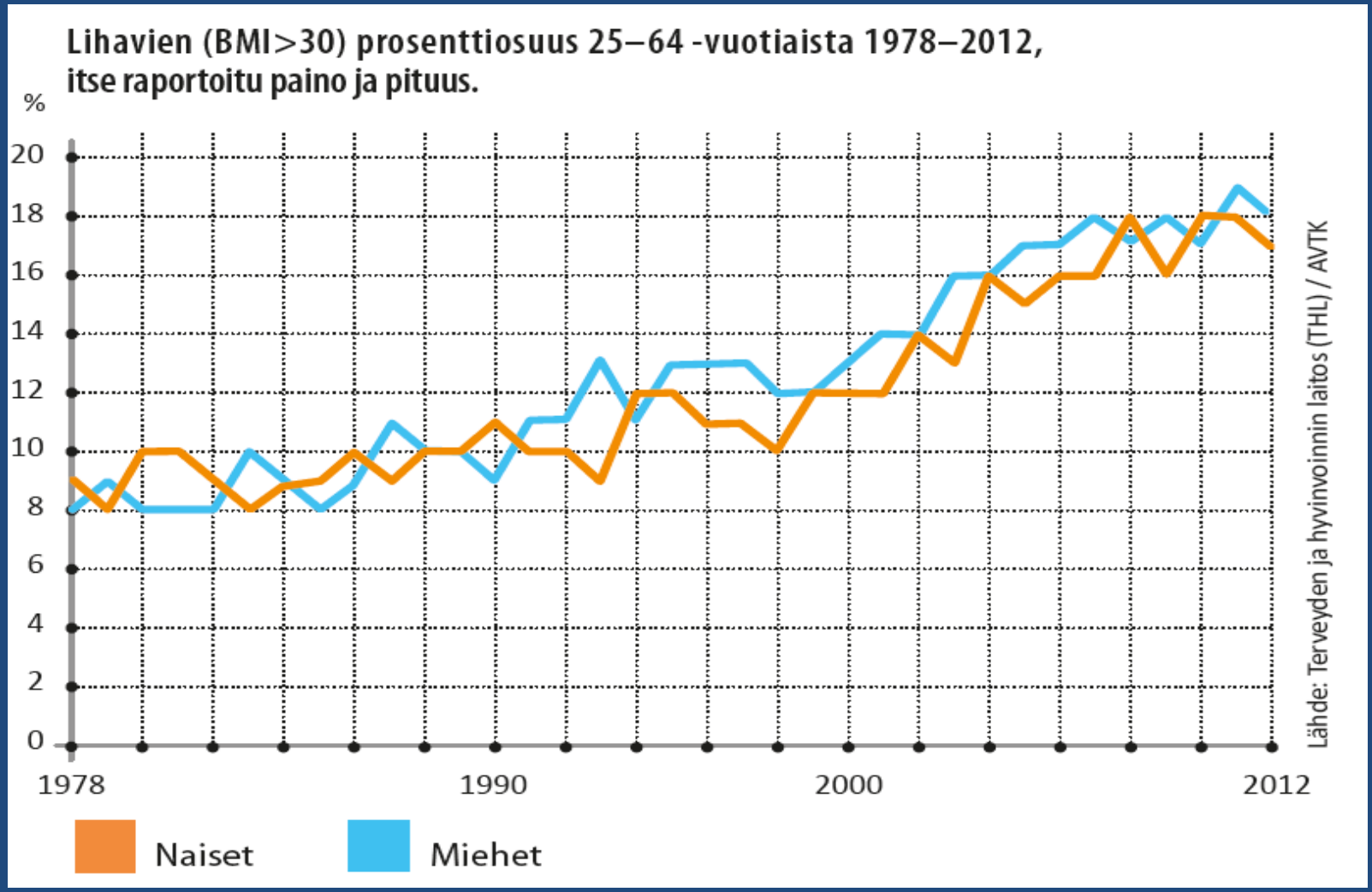
LINJOJA LIIKUNTAAN VUODESTA 1920

Nuorten vapaa-aikatutkimus 2016

Varusmiesten juoksutestin keskiarvo



Noin joka 5. aikuisista lihava



Kaikki tämä tapahtuu maailmassa, jossa..

- Liikunta vapaa-ajan harrastuksena kasvattaa suosiotaan.
- Noin 60–70 prosenttia alle 14-vuotiaista lapsista harrastaa liikunta- ja urheiluseuroissa
- Suomessa on liki 37 000 liikuntapaikkaa.
- Kaupallisten liikuntapalveluiden muodot ovat moninaistuneet. (esim. yli 800 kuntosalia, joista valtaosa yksityisiä)
- Liikunnan toimiala on kokonaisuudessaan noin 5,5 mrd euroa.

LIIKUNNAN HYÖDYT

VÄLTTÄMÄTÖN TERVEYDELLE

Liikunnalla on merkittävä rooli sydän- ja verisuonitautien, tyypin 2 diabeteksen, keuhkosairauksien, tuki- ja liikuntaelinsairauksien ja mielenterveysongelmien ehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa. [12]

TUKEE OPPIMISTA

Liikunta vaikuttaa positiivisesti aivoterveyteen, oppimiseen ja tiedolliseen toimintaan, kuten muistiin, ja sitä kautta koulumenestykseen. [14]

KESTÄVÄ LIIKKUMISEN MUOTO

Matkojen taittaminen lihasvoimin, esim. kävellen tai pyörällä, vähentää liikenteen päästöjä, ruuhkautumista ja lisää kaupunkiviihtyvyyttä. [16]

KASVAVA ELINKEINO

Liikuntatoimialan koko on vähintään 5,5 miljardia euroa. Kasvavia aloja ovat terveyteen sekä hyvinvointiin liittyvät tuotteet ja palvelut, teknologiset innovaatiot, liikuntamatkailu ja urheilutapahtumat sekä liikuntalähtöiset viestintä-, viihde- ja lifestyle-tuotteet sekä -palvelut. [18]

TUKEE ERI-IKÄISTEN TOIMINTAKYKYÄ

Lasten ja nuorten liikunta:

- luo pohjan liikunnalliselle elämäntavalle myös aikuisena
- kehittää tuki- ja liikuntaelimistöä ja parantaa painonhallintaa
- kehittää liikuntataitoja
- auttaa oppimaan vuorovaikutustaitoja ja reilun pelin henkeä
- auttaa luomaan ja ylläpitämään sosiaalisia suhteita.

Työikäisten liikunta-aktiivisuuden on todistettu olevan yhteydessä vähentyneisiin sairauspoissaoloihin ja terveydenhuoltokuluihin, lisääntyneeseen tehokkuuteen ja pidempiin työuriin. Ikäihmiselle päivittäinen liikunta on elinehto. Liikunta ei estä vanhenemista, mutta sen avulla säilytetään ja parannetaan lihasvoimaa, tasapainoa, liikkuvuutta ja kävelykykyä. Liikunnan merkitys kaatumisten ehkäisyssä on suuri. [13]

LUO SOSIAALISIA VERKOSTOJA, EDISTÄÄ YHTEISÖLLISYYTTÄ JA TUKEE YHTEISKUNTAAN OSALLISTUMISTA

Suomessa on yli 20 000 liikuntaan liittyvää yhdistystä. Kunnallisen avustusjärjestelmän piirissä on noin 6 000–7 000 seuraa. Sadattuhannet suomalaiset tekevät vapaaehtoistyötä paitsi seuroissa, myös muissa yhdistyksissä. Kaverit ovat keskeinen perusta lapsille ja nuorille harrastaa liikuntaa. [15]

TUOTTAA ILOA JA HYVÄÄ OLOA

Liikunnan vaikutukset psyykkiseen hyvinvointiin on todettu myönteisiksi: se edistää mielenterveyttä sekä mielenterveysongelmien ehkäisyä, hoitoa ja kuntoutusta. Liikunta rentouttaa, rauhoittaa, virkistää, kohottaa mielialaa, on vastapaino työlle, antaa mahdollisuuden sosiaaliseen kanssakäymiseen ja antaa aikaa itselle. [17]

SÄÄSTÄÄ TERVEYSMENOISSA

Liikkumattomuus aiheuttaa yhteiskunnalle sekä suoria kustannuksia (terveydenhuollon käynnit, sairaalapäivät, toimenpiteet, lääkkeet, ennaltaehkäisy) että epäsuoria kustannuksia (sairauspoissaolot, tuottavuuden heikentyminen, ennenaikaiset kuolemantapaukset). Liikkumattomuuden aiheuttamat suorat terveysmenot muodostavat teollisuusmaissa 1,5–3,8 % terveydenhuollon kokonaiskustannuksista. Suomessa kustannusten on arvioitu olevan vuositasolla 1–2 mrd. euroa. [19]

Nosto 1: Parannetaan terveyttä ja hyvinvointia

- ”Kärjistäen voi sanoa, että vuonna 1975 nuoret, alle murrosikäiset, olivat selvästi terveempiä ja paremmassa fyysisessä kunnossa kuin vuonna 2013.” *(Harri Hakkarainen HS 10.10.2013)*

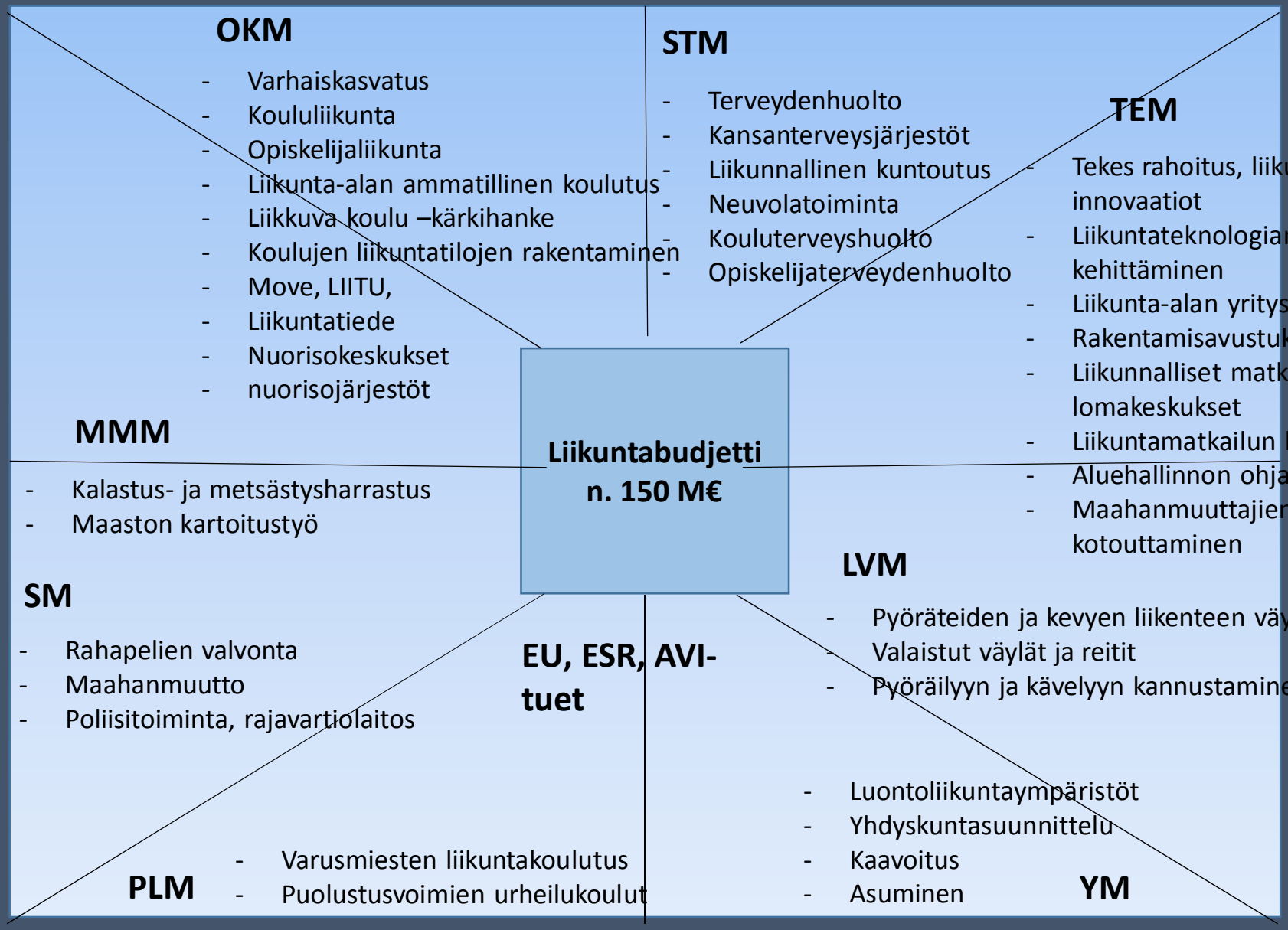
- Terveyserot ovat kasvaneet. Yli puolet aikuisista on vähintään ylipainoisia ja 12–18 -vuotiaiden ylipainoisuus on lähes kolminkertaistunut neljän viime vuosikymmenen aikana.

- **Tyypin 2 diabetesta** sairastaa arviolta **500 000** suomalaista.

- Tuki- ja liikuntaelinsairaudet ja mielenterveysongelmat ovat yleisimmät **työkyvyttömyyden syyt**.

- Asiantuntijoiden arviot riittämättömän liikunnan aiheuttamista vaikutuksista terveydenhuoltomenoihin **liikkuvat sadoista miljoonista miljardeihin euroihin**.

Mitä tulisi tehdä?: Liikunta tulee huomioida läpäisevästi osana yhteiskuntapolitiikkaa



Painopiste 2 Yhdenvertainen, tasa-arvoinen ja osaava Suomi

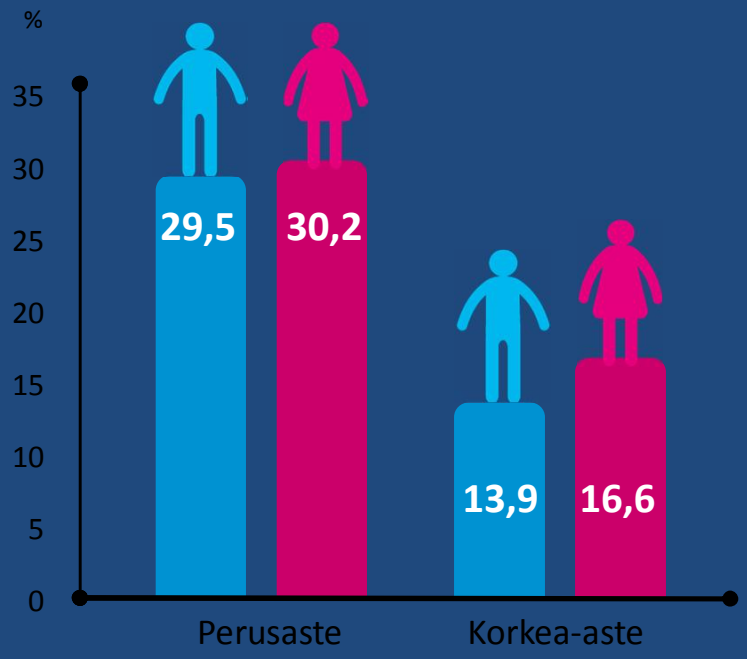
- Arviolta noin miljoona suomalaista ei kykene vamman, sairauden, toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi osallistumaan yleisesti tarjolla oleviin liikunta- ja urheilupalveluihin ja -toimintoihin.
- Viidenneksellä maahanmuuttajista hinta on este harrastaa liikuntaa.
- Alueelliset ja kuntakohtaiset vaihtelut palveluissa suuria.
- Liikuntapaikkojen esteettömyydessä on paljon huomauttamista.
- Liikunnassa ja urheilussa on syrjiviä käytäntöjä.

→ Liikunnan polarisaatio suurta.

TERVEYSEROT OVAT PYSYVÄ ONGELMA

Ihmiset kokevat olevansa terveempiä kuin ennen, mutta koulutusryhmien väliset erot ovat suuria

Enintään keskitasoiseksi terveytensä kokevien osuus koulutusryhmittäin



(Taala ym. 2014: Koulutusryhmien väliset terveys- ja hyvinvointierot ovat edelleen suuria)

SOSIOEKONOMINEN ASEMA // Korkea-asteen koulutuksen saaneet, ylemmät toimihenkilöt ja hyvätuloiset ovat huomattavasti terveempiä ja toimintakykyisempiä ja elävät pitempään kuin perusasteen koulutuksen saaneet, työntekijä-ammateissa toimivat ja pienituloiset.

SUKUPUOLI // Naiset elävät 7 vuotta pitempään kuin miehet; myös sairastavuudessa ja toimintakyvyssä on eroja (eri suuntiin).

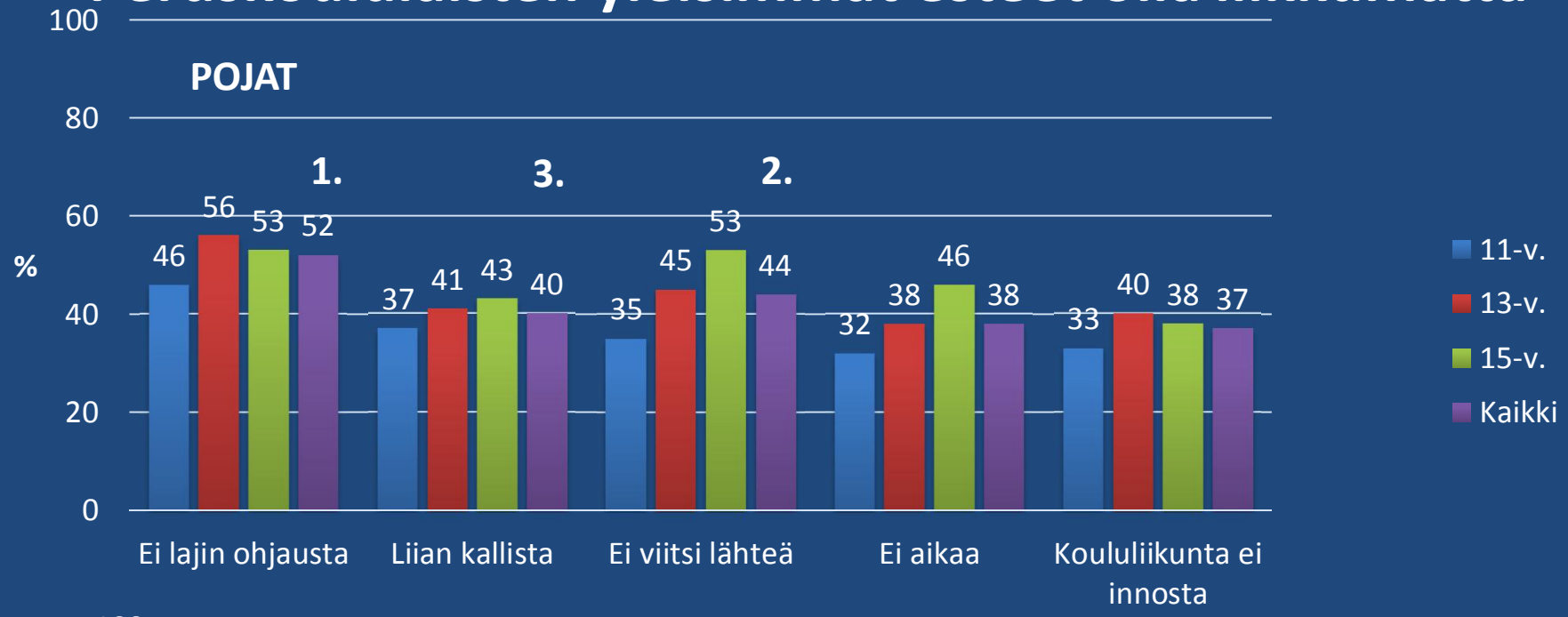
SIVIILISÄÄTY // Naimisissa olevat ovat terveempiä kuin muut: työikäisten kuolemista joka kolmas vältettäisiin, jos muiden siviilisäätyjen kuolleisuus olisi yhtä pieni kuin naimisissa olevien.

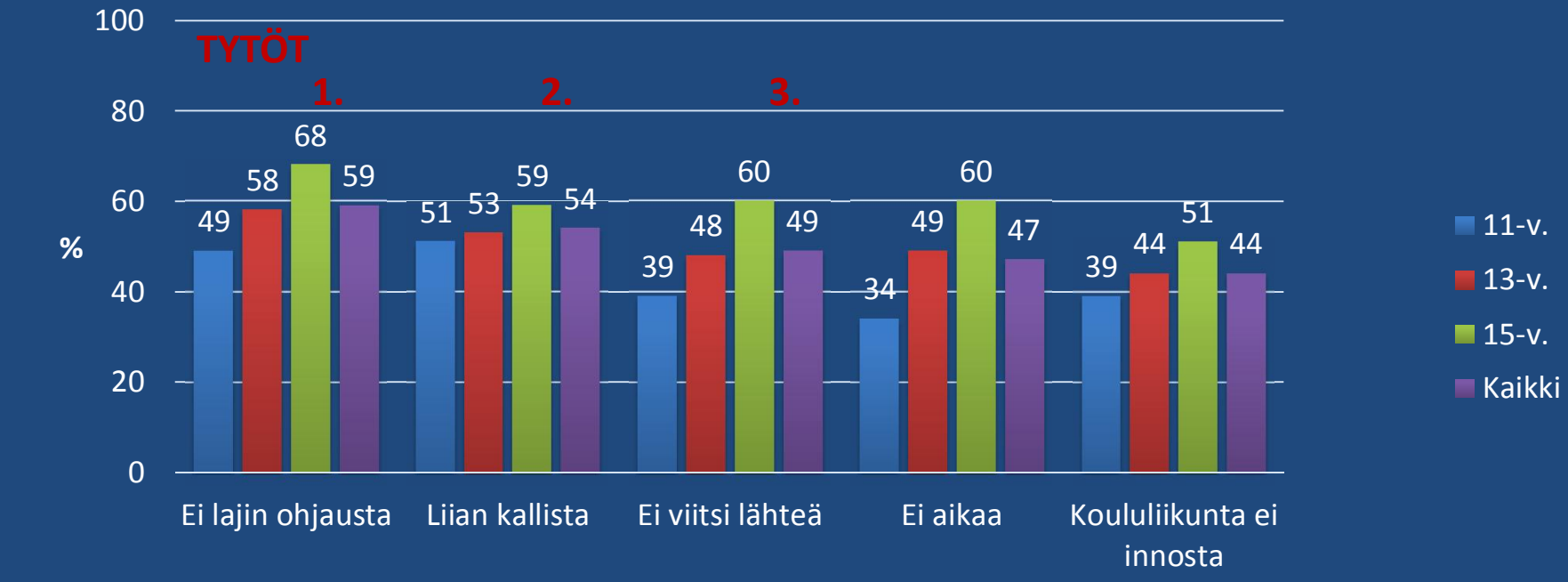
ASUINALUE // Länsirannikon ja Ahvenanmaan miehet elävät 4 vuotta pitempään kuin Koillis-Suomen miehet; naisilla vastaava ero on runsaat 2 vuotta; sairastavuudessa ja toimintakyvyssä samansuuntaisia eroja.

ÄIDINKIELI // Ruotsinkieliset ovat terveempiä ja elävät pitempään kuin suomenkieliset.

ETNINEN TAUSTA // Maahanmuuttajien terveydestä Suomessa niukasti tietoja.

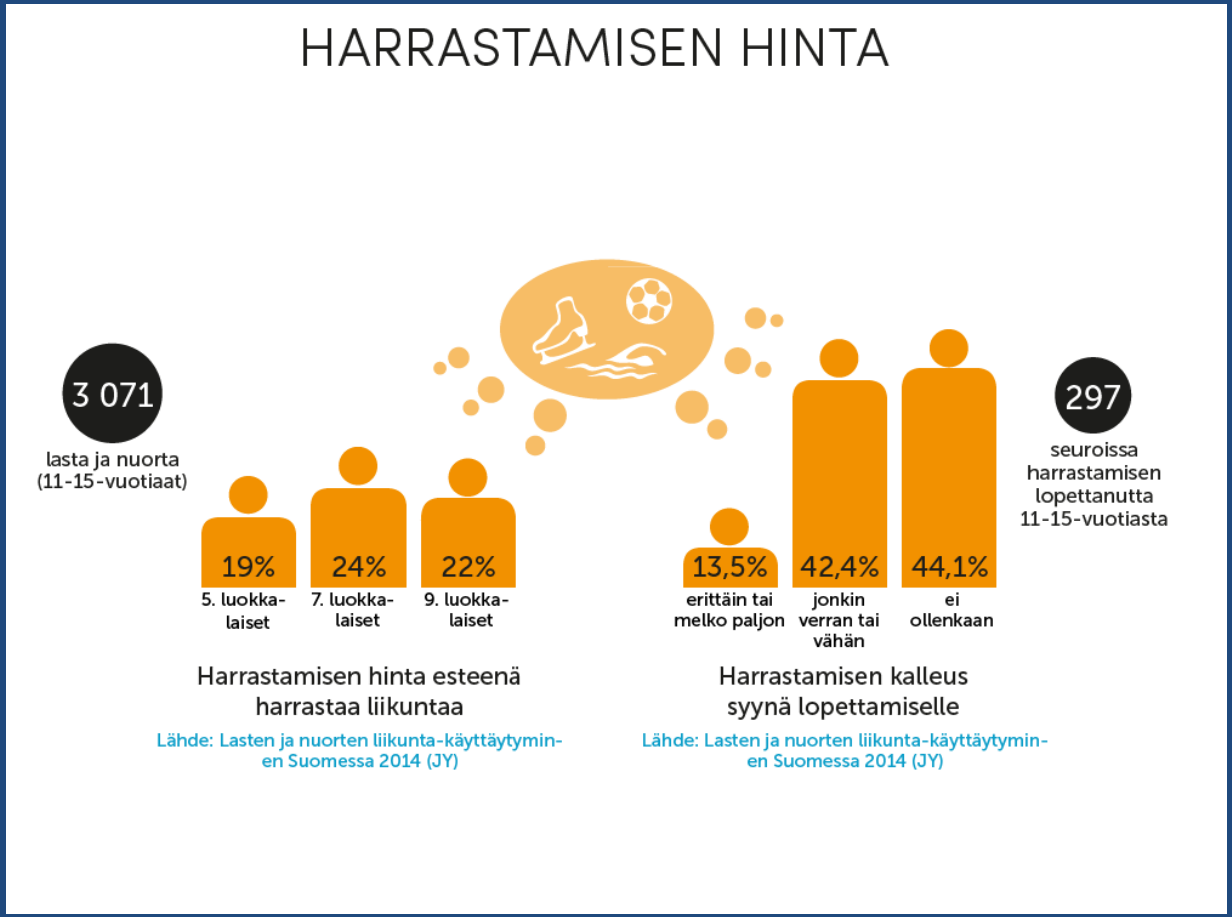
Peruskoululaisten yleisimmät esteet olla liikkumatta





”Perheen varakkuuden yhteys lasten liikunta-aktiivisuuteen oli **Suomessa** toiseksi vahvinta kaikissa tutkimuksen 35 maasta.”

WHO-Koululaistutkimus 2010



Painopiste 3 Hiilineutraali ja resurssiviisas Suomi

Kävelyn ja pyöräilyn hyödyt:

- Suomessa kävelymatkojen keskipituus ja pyörällä tehtyjen matkojen määrä ovat vähentyneet. Yleisimmin lyhyillä 1 - 3 kilometrin matkoja kuljetaan henkilöautolla.

- Pyöräilyä edistämällä tuetaan kansainvälisiä ja kansallisia ilmastotavoitteita. Ilmastopaneelin raportissa (linkki) s. 46 on todettu, että kävelyn, pyöräilyn ja joukkoliikenteen edistäminen on toiseksi kustannustehokkain toimenpidekokonaisuus liikenteen ilmastotoimien joukossa.

- Kävelyn ja pyöräilyn terveysvaikutusten taloudelliset hyödyt ovat kulkumuotojen edistämiskustannuksiin verrattuna suuret. Esimerkiksi Helsingin pyöräilyn kehittämisohjelmassa (2013 - 2024) on laskettu, että yhden euron investointi pyöräteihin tuottaisi lähes kahdeksan euron hyödyt yhteiskunnalle(WHO:n kehittämä ns. HEAT-menetelmä)

Muutos on mahdollinen aktiivisilla politiikkatoimilla

