Työterveyslaitos

tuV@eduskunta.fi

Viite: Lausuntopyyntö VNS 6/2018 vp Valtioneuvoston selonteko liikuntapolitiikasta

VNS 6/2018 vp Valtioneuvoston selonteko liikuntapolitiikasta

Tulevaisuusvaliokunta on ilmoittanut, että sitä kiinnostavat erityisesti seuraavat teemat, joista lausunnonantajat voivat valita asiantuntemuksensa kannalta sopivimmat: liikkuminen osana arkea (kaupungissa, luonnossa, työmatkoilla, vapaa-ajalla), liikkumisen edistäminen eri elämänvaiheissa tai tietyissä elämänvaiheissa, työelämän murros, elintapojen muutos, eriarvoisuuden kasvu, ilmastonmuutos ja/tai digitalisaatio.

Työelämään kohdistuu samanaikaisesti monia muutostrendejä ja -ilmiöitä, joista monilla on vaikutuksia ihmisten liikkumiseen ja terveyteen. Yksi näistä on *toimintojen lisääntyvä digitalisaatio*. Digitaalitekniikka on kehittynyt viime vuosina nopeasti, jonka seurauksena on ryhdytty puhumaan älykkäästä automaatiosta ja älykkäistä koneista. Koneille on tullut uusia tärkeitä toiminnallisia ominaisuuksia, jotka koskevat mm. konenäköä, luonnollisen kielen ymmärtämistä, kommunikoivuutta ja mobiilisuutta. Toinen laadullisesti merkittävä edistysaskel on koneiden lisääntynyt kyky oppia ja tätä kautta jatkuvasti optimoida ja parantaa toimintaansa. Tekoälyllä, koneoppimisella, älykkäällä robotiikalla ja digitaalisten alustojen kautta tehtävällä alustatyöllä on ennakoitu olevan kauaskantoisia, periaatteessa kaikille toimialoille ulottuvia vaikutuksia. Lisäksi monilla aloilla on muita niihin spesifimmin kohdistuvia teknologisia muutostekijöitä kuten esineiden internet (erityisesti teollisuus), lohkoketjuteknologia (erityisesti finanssiala) ja autonominen liikenne. Lisääntyvä automaatio lähtökohtaisesti vähentää fyysisesti raskaiden työtehtävien määrää. Tosin huonosti suunnitellen myös työn fyysinenkin kuormittavuus voi kasvaa (esim. robotin myötä linjanopeus voi kasvaa ja työn intensiteetti lisääntyä). Toisaalta staattisen istumatyön määrä voi kasvaa. Työssä tapahtuvan liikkumisen kokonaismäärä todennäköisesti vähenee digitalisaation myötä selvästi varsinkin, kun otetaan vielä huomioon digitalisaation aikaansaama tavallisimmin kotona tehtävän etätyön määrän ja skype-välitteisten yhteydenpitojen määrän kasvu. Näistä ensiksi mainittu vähentää työhön matkustamiseen liittyvän liikkumisen ja jälkimmäinen työaikana tapahtuvan muun liikkumisen kokonaismäärää.

Samaan suuntaan vaikuttaa *talouden palveluvaltaistuminen*. Alkutuotannon osuus Suomen työvoimasta väheni nopeasti sotien jälkeisinä vuosikymmeninä, minkä jälkeen myös teollisuuden suhteellinen työvoimaosuus alkoi laskea 1980-luvulta alkaen. Tästä eteenpäin ainoastaan palvelusektorin suhteellinen osuus työllistäjänä on kasvanut. Samanlainen kehitys jatkuu myös lähivuosina teknologisen kehityksen ja arvoketjujen globalisoitumisen siivittämänä. Talouden palveluvaltaistuminen ei ilmene vain talouden eri sektorien työvoimaosuuksien muutoksena, vaan myös yritysten – ja erityisesti teollisten yritysten – muuttuvina toimintatapoina. Monet teolliset yritykset muuttuvat tavarantoimittajista yhä enemmän

palveluntuottajiksi. Ne tarjoavat asiakkailleen perinteisen fyysisen tuotteen sijasta kyseiseen tuotteeseen perustuvaa palvelua, jossa hinnoittelu perustuu esimerkiksi tuotteeseen liitetyn verkkoyhteyden avulla seurattavissa olevaan käyttöasteeseen tai -aikaan. Ne voivat myös etävalvoa asiakkaiden tiloissa tuotteita ja näin huolehtia näiden huolto- ja korjaustarpeista. Pääasiallisesti fyysistä työtä sisältävien ammattien suhteellinen osuus vähenee lisääntyvän automaation ohella myös talouden palveluvaltaistumisen myötä. Tämä todennäköisesti vähentää työn fyysistä kuormitusta ja työn edellyttämää liikkumisen tarvetta, mutta voi lisätä työn henkistä kuormitusta.

Ekotehokkuuden ja ympäristövastuullisuuden merkitys kasvaa. Suomi on YK:n jäsenmaana poliittisesti sitoutunut Agenda 2030:n kestävän kehityksen toimintaohjelmaan, jonka tavoitteet koskevat maailman kaikkia maita. Osa tavoitteista edellyttää läpi koko yhteiskunnan ulottuvia toimenpiteitä, jotka tähtäävät ekotehokkuuden ja ympäristöä kohtaan tunnetun vastuullisuuden lisäämiseen koskien mm. ilmastonmuutoksen torjuntaa, kestävämmälle pohjalle rakentuvaa energiantuotantoa ja ekologisesti kestävämpiä tuotanto- ja kulutustapoja. Muutokset heijastuvat työelämään montaa eri kautta. Ekotehokkuuden ja ympäristövastuullisuuden vaatimukset heijastuvat suoraan tiettyjen toimialojen kuten energiantuotannon, liikenteen tai pääomavaltaisen teollisuuden liiketoimintamalleihin johtaen mahdollisesti alojen koko kilpailuympäristöä mullistaviin systeemi-innovaatioihin ja rakenteellisiin muutoksiin. Myös muiden alojen työorganisaatioissa joudutaan uudistamaan työprosesseja ja -tapoja sekä miettimään uudelleen työtiloja koskevia ratkaisuja. Yhtenä seurauksena tästä voi olla mobiilin työn, virtuaalisen kommunikoinnin ja erilaisten yhteisöllisten työtilojen lisääntyvä käyttö. Liikunnallisesti ekotehokkuuden ja ympäristövastuullisen korostamisella voi olla samanaikaisia positiivisia liikunnallisia vaikutuksia. Ihmiset voivat ryhtyä suosimaan esimerkiksi kävelemistä tai pyöräilemistä lyhyillä, ja pidemmilläkin, työmatkoilla sekä käyttämään enemmän portaissa kävelemistä ja vähemmän hissejä.

Suomalaisten *arvot eri elämänalueita ja työtä koskien* ovat muuttuneet viime vuosikymmenten aikana merkittävästi ja voidaan olettaa, että muutos jatkuu edelleen lähivuosina. Suomalaiset ovat yhä hyvin työkeskeisiä, mutta työn suhteellinen merkitys muihin elämänalueisiin kuten perhe-elämään ja vapaa-aikaan verrattuna on selvästi vähentynyt 1980-luvulta lähtien. Muutos koskee erityisen voimakkaasti miehiä. Myös se, mikä työssä on ihmisille tärkeää, on muutoksessa. Työn sisällön suhteellinen merkitys työstä saatavan palkan suuruuteen verrattuna on kasvanut Suomessa vastaavalla tavalla ja hyvin johdonmukaisesti viimeisen runsaan 30 vuoden aikana. Arvomuutokset materialistisista arvoista kohti ns. jälkimaterialistisia arvoja heijastavat, paitsi ammatti- ja koulutusrakenteen muutoksia, myös yleistä elintason nousua ja koko yhteiskunnan ilmapiirin muutoksia. Arvomuutos voi vähentää motivaatiota tehdä pitkiä työpäiviä, saada aikaan lisääntyviä työntekijälähtöisiä työaikajoustoja ja lisätä halua hakea elämyksellisyyttä työn ulkopuolelta. Liikunnalliset harrastukset ovat yksi tällainen elämyksiä tuottava tapa. Ne joutuvat kuitenkin kilpailemaan samalla yhä enemmän monien muiden ajankäyttöä koskevien mahdollisuuksien kuten sosiaalisen median, tietokonepelien ja muun lisääntyvän ja usein liikunnallisesti passivoittavan viihdetarjonnan kanssa.

Kokonaisuutena työikäisten liikunnan lisääminen ja inaktiivisuuden vähentäminen liittyvät kiinteästi liikunnan välinearvoon, kuten esimerkiksi terveyden ja työkyvyn ylläpitoon fyysistä toimintakykyä vaativissa ja toimistotöissä. Työelämän muutosten myötä itseohjautuvuus ja omien valintojen merkitys korostuu. Omia valintoja voivat tukea (työ)ympäristö ja yhteisö. Ihmisten pyrkimystä yhteiskunnan kannalta toivottaviin valintoihin tulisi tukea varsinkin elämän murroskohdissa, kuten siirryttäessä peruskoulutuksesta opiskeluun, opiskelusta työelämään ja työelämästä eläkkeelle.

Aikaisemmat Työterveyslaitoksen kommentit (s. 9-10) ovat jääneet huomioimatta kohdassa ”5.4.7 Liikunta työyhteisössä” muun muassa siinä, että työn vaatimuksia ja työterveyshuollon roolia ei oteta huomioon. Työikäisiin kohdistuvan liikuntaneuvonnan sisältöä pitää kehittää työterveyshuollon ja myös muiden toimijoiden osalta. Työn erityispiirteet, vuoro-/yötyö ja fyysisesti kuormittavat työvaiheet tulisi huomioida myös vapaa-ajan liikuntaa tuettaessa esimerkiksi työn vaatiman toimintakyvyn ja riittävän palautumisen turvaamiseksi.

Työikäisten ikähaarukka on laaja (noin 18-vuotiaista miltei 70-vuotiaaksi tavoitteellisen eläkeiän noustessa) ja työssä vietetään noin 1600 tuntia vuosittain. Näiden tietojen valossa työikäisiin liittyvät toimenpide-ehdotukset ovat vähäiset ja arvio kustannusvaikutuksista puuttuvat kokonaan (s. 25). Työikäisten perheellisten liikuntakäyttäytyminen ja -asenteet heijastuvat lapsiin ja nuoriin sekä henkilökohtaiseen liikunta-aktiivisuuteen ja sen edellytyksiin myös eläkeiässä. Liikunnalla on tärkeä merkitys työikäisten työkykyisyyden ylläpitämisessä ja siten riittävien verotulojen takaamisessa työurien pidentyessä.

Suomen työpaikoista valtaosa (95 %) on alle 10 henkilöä työllistäviä mikroyrityksiä, joissa ei ole isojen työpaikkojen toimijoita (HR, työsuojelu, työterveyshuolto) eikä resursseja (esim. työhyvinvointihenkilöt, talous) tukemaan työyhteisöliikunnan toteutusta. Liikunta- ja kulttuurisetelit on tarkoitettu työsuhteessa oleville henkilöille, eivätkä yrittäjät usein kuulu niiden piiriin. Täten etenkin yksinyrittäjille ja mikroyrityksiin on tarpeen kehittää heille sopivia toimintamalleja eri toimijatahojen yhteistyönä (esim. kunnat, järjestöt yms.). Suuremmissa yrityksissä tulisi suunnitella liikunnan edistäminen ja inaktiivisuuden vähentäminen osaksi työpaikkojen olemassa oleviin rakenteisiin ja toimintaan: esimerkiksi inkatiivisuuden vähentäminen työterveyshuollon ja työsuojelun toimintana (erityisesti työpaikkakäynnit ja terveystarkastukset sekä riskinarviointi).

Työterveyslaitoksen johtama Promo@Work -konsortiohanke on tuottanut terveyden edistämisen suositukset työpaikoille. Parhaillaan on valmistumassa kartoittava katsaus työpaikoilla tehdyistä tutkimuksista, joissa työpaikan tukeman liikunnan edistämisen ja inaktiivisuuden vähentämisen avulla vaikutettiin työkykyyn. Paras vaikuttavuus saadaan aikaan, kun liikunnan kohderyhmä määritellään tarkasti ja liikuntaohjelma räätälöidään heille sopivaksi, otetaan huomioon työn vaatimukset ja vaikutukset, sekä samanaikaisesti vaikutetaan työpaikoilla useilla tasoilla (yksilöt, ympäristö, yhteisö, terveyspalvelut). Vaikuttavuutta edistää myös liikunnan liittäminen muuhun terveyttä edistävään toimintaan kuten ergonomiseen ohjaukseen tai ravitsemusneuvontaan.

Työterveyslaitos

Ehdotamme toimenpide-ohjelmaa työikäisten liikuntatoiminnan edistämiseen (kustannusvaikutus noin 2 milj €). Ohjelmassa levitetään ja kokeillaan Promo@Work hankkeessa annettuja työpaikkaterveyden edistämisen suosituksia (https://www.ttl.fi/mars-matkalle-terveytta-tyopaikoille/) ja juuri suositeltua toimintatapaa työpaikoille, erityisesti työkyvyttömyyttä sisältäville fyysisesti kuormittaville aloille (http://www.sjweh.fi/show_abstract.php?abstract_id=3754) ja jossa tulevat huomioiduksi:

- erikokoiset työpaikat (ml. mikro- ja pk-yritykset)
- fyysisesti kuormittavat alat
- liikunta-alan ammattilaisten roolin ja osaamisen kehittäminen niin työterveyshuollossa kuin muuallakin liikuntatoiminnassa
- työterveyshuoltohenkilöstön ohjaus- ja neuvontataitojen kehittäminen edistämään työikäisten asiakkaiden käyttäytymisen muutosta ottaen huomioon työn ja ammatin vaatimukset ja vaikutukset
- KELA:n korvauskäytännön kehittämisen mahdollisuuden selvittäminen ennaltaehkäisevää liikuntatoimintaa tukevaksi kaikilla työpaikoilla. Tällä hetkellä työterveyshuollon liikunta-asiantuntijoiden toimintaa KELA korvaus työantajalle kattaa tarvearvion ja toimenpidesuositusten tekemisen.

Muut kommentit:

Liikkuva opiskelu -kokonaisuudessa voitaisiin valmistaa ammatillisessa koulutuksessa olevia opiskelijoita lisäämällä heidän tietämystään erilaisten töiden fyysisistä vaatimuksista. Jo nuoruudessa voidaan vaikuttaa työkyvyn perustaan; esimerkiksi yhä lisääntyvä ylipaino/lihavuus voi olla haaste työkyvyn säilymiseen myöhemmällä iällä esim. ammateissa joissa on paljon nostamista, kantamista tai työvälineiden käyttöä.

Eläköityessä siirrytään julkisen terveydenhuollon piiriin, jolloin ennaltaehkäisevän työterveyshuollon tuki päättyy. Tässä vaiheessa liikuntaneuvonnan ja ohjauksen jatkuvuus on hyvä varmistaa. Seuratoiminnassa olisi hyvä huomioida myös aikuisten matalan kynnyksen harrastustoiminta.

Antti Koivula	Tuomo Alasoini	Jaana Laitinen	Sirpa Lusa
Pääjohtaja	Tutkimusprofessori	Johtava asiantuntija	Vanhempi tutkija