Eduskunnan tulevaisuusvaliokunta

TuV@eduskunta.fi

Asia: VNS 6/2018 vp Valtioneuvoston selonteko liikuntapolitiikasta

Aihe: Kunnossa kaiken ikää -ohjelman näkökulma (Tarkemmin KKI-ohjelmasta s. 7)

Viite: Asiantuntijalausuntopyyntö 12.12.2018

Pyydettynä asiantuntijalausuntona lausun kunnioittavasti seuraavan. Lausunto sisältää perustelut ja arviot työikäisen väestön terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan liittyviin toimenpiteisiin.

Valtioneuvoston selonteko liikuntapolitiikasta nostaa vahvasti esiin fyysisen aktiivisuuden edistämisen kaikissa ikä- ja väestöryhmissä. Selonteko esittää, että tähän tarvitaan koko elämänkulun sisältävä selkeä ja tavoitteellinen ohjelma, joka ylittää perinteiset hallinto-, organisaatio- ja ammattirajat.

Selonteossa työyhteisöihin liittyviä toimenpiteitä on käsitelty melko niukasti, minkä vuoksi KKI-ohjelma haluaa tarkentaa ja esittelee työyhteisöjen keinoja fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi. Sen sijaan selonteossa on mallikkaasti esitetty perustelut liikuntaneuvonnan palveluketjun tarpeelle ja konkreettisille toimenpiteille.

Liikunnan edistäminen tulee nivoa osaksi laajempia kokonaisuuksia kuten

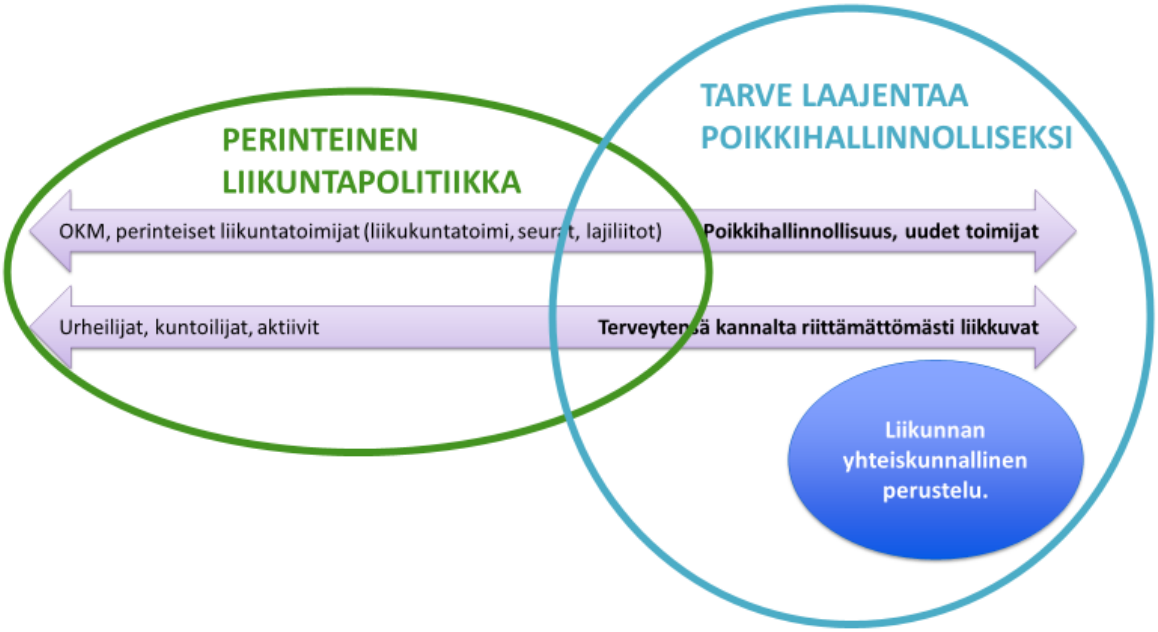
- **terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä,**
- **työ- ja toimintakyvyn ylläpitämistä ja siten työn tuottavuuden nostamista,**
- **arkista liikkumista suosivien olosuhteiden kehittämistä näin hilliten myös ilmaston muutosta**
- **ja sen tulee olla luonteeltaan ja toimintatavoiltaan tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta edistävää.**
- **Erityistä huomiota tulee kiinnittää niihin työikäisiin, jotka liikkuvat terveytensä ja hyvinvointinsa kannalta liian vähän.**

Laaja taloudellinen ja poliittinen sitoutuminen

Liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden edistäminen on integroitava nykyistä voimakkaammin osaksi yhteiskunnallista terveys- ja hyvinvointipolitiikkaa. Liikunta-asioita koordinoi opetus- ja kulttuuriministeriö. Myös liikunnalle kohdistettu taloudellinen tuki ohjautuu opetus- ja kulttuuriministeriön kautta. Koordinointi on hyvä pitää yhden ministeriön alla, mutta puhuttaessa yhteiskunnan tukipilarin, työikäisen väestön terveyden ja hyvinvoinnin edistämisestä, eivät yhden ministeriön hartiat riitä. Tarvitaan laajaa poliittista ja taloudellista sitoutumista valtiohallinnon tasolta, jotta operatiivisten toimijoiden on mahdollista edistää niin liikuntapoliittisen selonteon toimenpiteitä kuin ylipäätään terveyttä käytännön tasolla. Tämä tarkoittaa valtioneuvoston tasolla vahvaa sitoutumista terveydenedistämistyöhön. Valtiovallan sitoutuminen ja tahtotila fyysisen aktiivisuuden edistämiseen mahdollistaa poikkihallinnollisen työn niin virkamiestasolla kuin operatiivisessa toiminnassa.

Liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden edistäminen on osa yhteiskuntapolitiikkaa

Selonteko noudattaa jo aiemmin liikuntapoliittisessa keskustelussa ja raporteissa esille tuotuja linjoja laajemmasta liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden yhteiskunnallisesta merkityksestä. Selonteossa on mukana 1) omatoiminen ja järjestetty liikunta, 2) huippu-urheilu sekä 3) terveyttä ja hyvinvointia edistävä liikunta, joihin kaikkiin on tavoitteena vaikuttaa valtion liikuntapolitiikalla ohjaten, kehittäen, resursoiden ja johtaen. Liikunta ja fyysinen aktiivisuus nähdään poikkihallinnollisena ilmiönä, jolle on voimakas tarve erityisesti niiden työikäisten huomioimiseksi, jotka liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän.

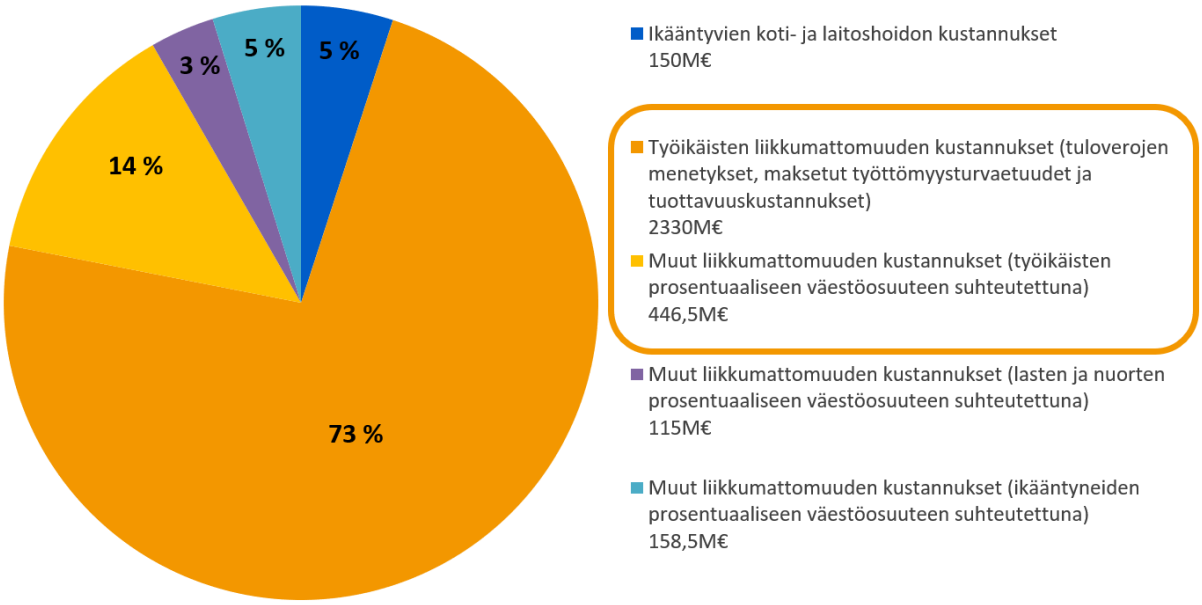


Kuvio 1. Valtioneuvoston liikuntapoliittisen selonteon linjauksena on laajentaa fyysisen aktiivisuuden ja liikkumisen edistäminen osaksi yhteiskuntapolitiikkaa.

Työikäiset kantavat vastuun kansakuntamme hyvinvoinnista

Selonteossa on käsitelty liikkumattomuuden yhteiskunnalle aiheuttamia kustannuksia. Lasketuista kustannuksista 87 prosenttia aiheuttaa työikäinen väestö.

- Suomalaisen yhteiskunnan hyvinvoinnin ratkaisevat työikäiset, koska heidän terveytensä, toiminta- ja työkykynsä vaikuttavat oleellisesti kansantalouteen.
- Työikäisiä on väestöstä merkittävä osa (62 %), jolloin heidän panoksensa joko nostaa tai laskee kansakuntamme hyvinvointia. Oli tilanne mikä hyvänsä, kaikissa tapauksissa vastuu on heillä.
- Työikäisistä tulee ikäihmisiä – ennaltaehkäisy on edullisempaa kuin esimerkiksi koti- ja laitoshoito
- Ruuhkavuosissa elävät vanhemmat vaikuttavat merkittävästi lastensa elintapoihin omalla esimerkillään



Työikäisten liikkumattomuudesta aiheutuvat kustannukset kattavat 87 % kaikista liikkumattomuuden kustannuksista, mikä tarkoittaa 2776,5M€

Tarkasteltu Vasankarin ym. 2018 teoksessa kuvattuja liikkumattomuuden yhteiskunnallisia kustannuksia ja laskettu niiden prosentuaaliset osuudet käyttäen pienintä ilmoitettua kustannusarvioita.

Kuvio 2. Liikkumattomuuden yhteiskunnalliset kustannukset

Terveytensä kannalta liian vähän liikkuva työikäinen väestö

Ikääntyvän väestön hyvinvointi, terveys, toiminta- ja työkyky vaikuttavat oleellisesti kansantalouteen. Työttömyys tai työttömyyden uhka lisäävät mielenterveyden ongelmia ja yhteiskunnallista pahoinvointia. Terveyden eriarvioisuus ei ole Suomessa seurausta yksin taloudellisista tekijöistä, vaan taustalla vaikuttavat vahvasti kulttuuriset, sosiaaliset ja psykologiset tekijät. Ja vaikka terveyserot ilmenevät tilastoissa lääketieteellisinä, niiden varsinaiset syyt ovat yhteiskunnallisia, kasvatuksellisia ja suomalaiseen kulttuuriin liittyviä.
Suuret paineet tilanteen korjaamiseksi kohdistuvat työelämään sekä sosiaali- ja terveydenhuoltoon. Työelämän tulisi kyetä säilyttämään ikääntyvä työvoima työkykyisenä mahdollisimman pitkään. Näin pienenisi ennenaikaisesti eläkkeelle siirtyvien määrä ja toisaalta todellinen eläkeikä nousisi. Ennenaikainen eläkkeelle siirtyminen aiheuttaa vuosittain mittavat kustannukset sekä yhteiskunnalle että yrityksille. Yhtä tärkeää on säilyttää terveys eläkkeelle jäädessä ja näin päästä nauttimaan terveistä eläkevuosista mahdollisimman pitkään.

Viimeaikaisten tutkimusten mukaan vain reilu kymmenesosa työikäisestä väestöstä liikkuu terveysliikunnan suositusten mukaisesti **(siis noin 2,7 miljoonaa työikäistä ei täytä terveysliikuntasuosituksia)**. Työikäisten liikunta paitsi vähentää ennenaikaista eläkkeelle siirtymistä myös lisää työntekijän terveyttä, jaksamista ja hyvinvointia, kasvattaa työn tuottavuutta, hidastaa terveydenhuoltokulujen kasvua, vähentää poissaoloja sekä pienentää työntekijöiden vaihtuvuutta. Sosiaali- ja terveydenhuollon haasteet liittyvät ensisijaisesti palvelujen riittävyyteen – mitä terveempää ja toimintakykyisempää ikääntyvä väestö on, sitä vähemmän se tarvitsee sosiaali- ja terveyspalveluja. Suomalaisten työuraa lyhentävät erityisesti tuki- ja liikuntaelinsairaudet, mielenterveyden häiriöt sekä sydän- ja verisuonisairaudet, joiden ehkäisyssä ja hoidossa liikunnalla on todettu olevan merkittävä vaikutus. Sairauksien ja tapaturmien kustannukset ovat viidesosa bruttokansantuotteesta. Tiedetään, että vähiten liikkuvalla kolmanneksella työikäisestä väestöstä ilmenee eniten sairauksia.

Keinoja työikäisen väestön fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan lisäämiseksi

Selonteko ja sen taustaksi laadittu tutkimuskatsaus toteavat yksiselitteisesti, että **tutkimusnäyttö fyysisen aktiivisuuden terveyttä, hyvinvointia, työkykyä sekä toimintakykyä lisäävistä vaikutuksista on yhä kiistattomampi**. Työikäisen fyysisen aktiivisuuden edistäminen on kauaskantoinen ja merkittävä investointi, joka edellyttää kaikista väestöryhmistä eniten poikkihallinnollisia toimenpiteitä, koska työikäisiä ei tavoiteta vain yhden julkishallinnon kanavan kautta.

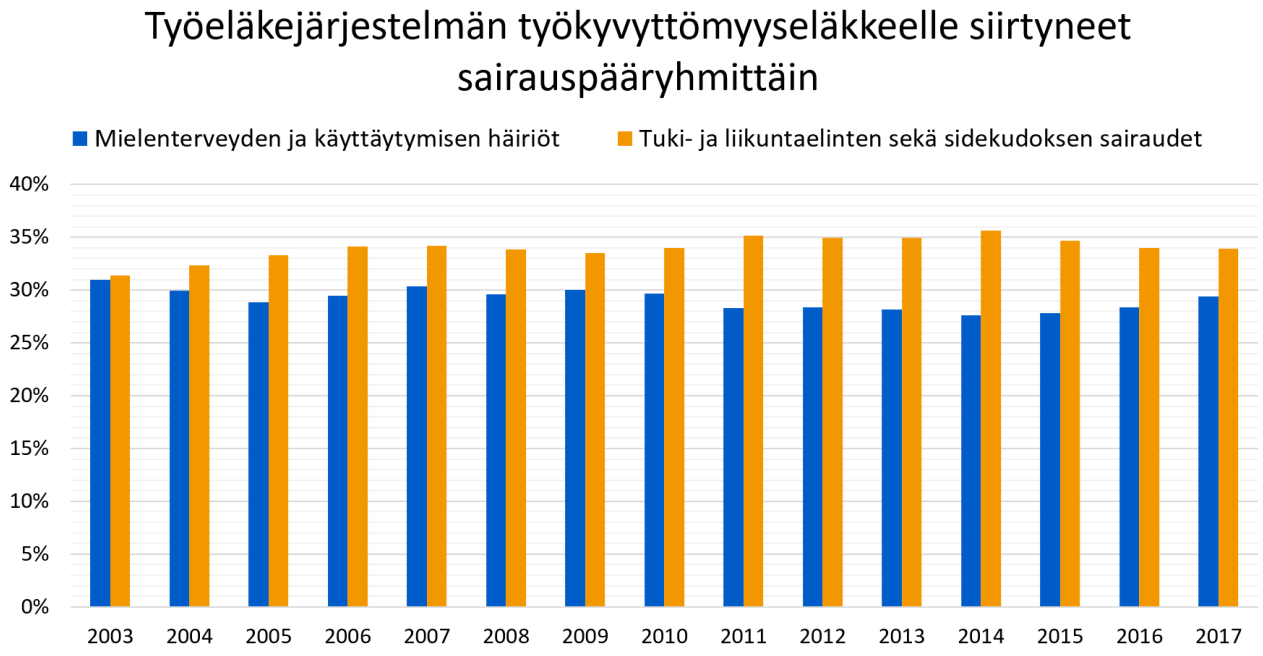
Selonteossa esitetyt keskeiset keinot terveytensä kannalta liian vähän liikkuvan 1) työikäisen väestön fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi ovat liikunta työyhteisöissä sekä 2) kuntiin ja maakuntiin kohdentuvat toimenpiteet.

Liikunta työyhteisöissä

Työpaikat ovat keskeisessä asemassa työikäisen kohderyhmän tavoittamisessa. Selonteko nostaa esille seuraavia tekijöitä, joita työyhteisöissä voi toteuttaa fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi:

- Henkilöstön fyysisen aktiivisuuden tukeminen on tärkeä osa hyvää esimiestyötä ja työpaikan toimintakulttuuria.
- Työnantajien käyttöön tulee kehittää uusia muotoja työtekijöiden liikuntaharrastuksen edistämiseen siten, että ne mahdollistavat kutakin yksilöä parhaiten motivoivat toimintatavat.
- Työmatkaliikunnan edistäminen.
- Liikuntaneuvonta kiinteäksi osaksi työterveyshuoltoa.

Selonteossa perusteluna tuodaan esiin muun muassa liikkumattomuuden aiheuttamat sairauspoissaolokustannukset sekä työssäjaksamisen ongelmat. Vuosittain suurin syy ennenaikaiselle työkyvyttömyyseläkkeelle siirtymiselle ovat tuki- ja liikuntaelinten sekä sidekudosten sairaudet sekä mielenterveyden ja käyttäytymisen häiriöt (kuvio 2).



Lähde: Eläketurvakeskus

Kuvio 3. Työeläkejärjestelmän työkyvyttömyyseläkkeelle siirtyneet sairaspääryhmittäin vuosina 2003-2017.

Selonteossa työyhteisöihin liittyviä toimenpiteitä on käsitelty melko niukasti, minkä vuoksi KKI-ohjelma tarkentaa ja esittelee työyhteisöjen keinoja fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi. Työkyvyn ja hyvinvoinnin johtamisella on mahdollista vaikuttaa merkittävästi niin yksilöiden hyvinvointiin kuin koko työpaikankin menestymiseen. Työpaikan tärkein pääoma on henkisesti ja fyysisesti hyvinvoiva henkilöstö, myös teknologian ja robotiikan aikakaudella.

Ihmislähtöisellä johtamisella on miljardien eurojen mahdollisuus

Työpaikan fyysiseen ja psyykkiseen turvallisuuteen ja työpaikan tarjoamaan sosiaaliseen tukeen voidaan vaikuttaa johtamisen keinoin. Kun hyvinvoinnin johtaminen eli strateginen hyvinvointi kuuluu työpaikan normaaliin toimintaan, se on myös osa johtavassa- tai esimiesasemassa olevien työtä. Vain pienellä osalla työpaikoista strategisen hyvinvoinnin johtamisen kaikki osa-alueet on huomioitu. Yleensä fyysisen kunnon ja terveyden edistämisen osa-alue tunnetaan puutteellisimmin. Hyvinvoinnin johtaminen lisää työn tuottavuutta perustuen sairauspoissaolojen vähenemiseen ja henkilöstön hyvinvoinnin lisääntymiseen. Organisaatiokulttuuri ja erityisesti ihmislähtöiset johtamiskäytänteet vaikuttavat merkittävästi henkilöstön motivaatioon, sitoutumiseen ja työkykyyn sekä käyttökatteeseen. Johtamisella ja organisaatiokulttuurilla on miljardien eurojen mahdollisuus.

Työpaikan toimintakulttuurin avulla on mahdollista vahvistaa työntekijöiden valmiuksia ja myönteistä suhtautumista fyysistä aktiivisuutta ja terveellisiä elintapoja kohtaan. Nykyaika tarjoaa hyvin vähän valmiita kiinteitä ja henkisesti turvallisia yhteisöjä. Tällä on merkitystä, sillä liian vähän liikkuvien aktiivisuus rakentuu hyvän sosiaalisen ympäristön pohjalta (työkaverit, esimies).

Työn murros edellyttää jatkuvaa oppimista, eikä yhdellä tutkinnolla välttämättä enää selvitä koko työuraa. Ansainnan logiikka muuttuu ja itseohjautuvuus korostuu, jolloin ihmiset saavat elantonsa useiden töiden ja yrittäjyyden yhdistelmänä. Vaarana on eriarvoisuuden lisääntyminen juuri siinä, ketkä selviytyvät jatkoon. Omasta työkyvystä huolehtiminen nousee entistä tärkeämmäksi. Suomalaisen yhteiskunnan nopea rakennemuutos on lisännyt sosioekonomista eriarvoisuutta. Voittajiksi ovat selviytyneet ne ryhmät ja yksilöt, yleensä keskiluokkainen väestö, joka on parhaiten omaksunut uusia tapoja rakentaa omaa identiteettiään joustavasti ja hyvillä sosiaalisilla taidoilla. Heikoimmin muutokseen ovat sopeutuneet ne ryhmät ja yksilöt, jotka ovat pitäytyneet vahvimmin perinteisessä toimijuudessa, joka perustuu annetuille sosiaalisille asemille.

Työterveyshuollon rooli

Työterveyshuolto toimii parhaiten suuremmissa yli 250 hengen organisaatioissa. Kuitenkin niiden työterveyshuolloissa osataan edelleen hoitaa vajaakuntoisia paremmin kuin edistää aktiivisesti kaikkien terveyttä. Haasteen tuo, että 1) työterveyshuollossa tulee olla riittävää liikunta- ja ravitsemusosaamista esimerkiksi liikuntaneuvonnan palveluketjua ajatellen sekä se, että 2) kaikki tällainen toiminta ei ole toistaiseksi Kela-korvattavaa. Pulmallisempi haaste on se, miten hoidetaan asiat pienissä ja mikroyrityksissä, joiden suuntaan tulevaisuus näyttää entistä enemmän rakentuvan. Samalla työntekijän ansaintalogiikka muuttuu ja työterveyshuollon rooli hupenee olemattomaksi.

Fyysisen kunnon ja terveyden edistämisen osa-alue tunnetaan huonosti ja sitä edistetään yleensä kaikista puutteellisimmin niin suurissa kuin pienissäkin organisaatioissa. Fyysisen kunnon ja työkyvyn edistämisen sisällyttäminen osaksi hyvinvoinnin johtamista sekä työterveyshuollon palveluntarjontaa edellyttää sekä johdon että työterveyshuollon kouluttamista.

Kävelyn ja pyöräilyn edistäminen osana työmatkaketjua

Merkittävin muutos suomalaisten liikuntakäyttäytymisessä on tapahtunut arki- ja hyötyliikunnan romahtamisena. Työ- ja asiointimatkoja hoidetaan henkilöautoilla ja samalla kävelyn ja pyöräilyn osuus on vähentynyt. Työmatkaliikunta on vähentynyt viimeisten vuosikymmenien aikana. Kävelyn ja pyöräilyn osuus työmatkaliikenteestä on vain neljä prosenttia. Suomessa tehdyistä henkilöautomatkoista noin joka neljäs on alle kilometrin ja noin joka kuudes on alle kolme kilometriä. Kestävä kehitys ja ilmaston kannalta edulliset

ratkaisut ovat yhä tärkeämpiä arvoja ja teemoja niin yksilölle, työelämälle kuin yhteiskunnalle. Esimerkiksi kävelyn ja pyöräilyn edistäminen osana kestävää työmatkaketjua sekä yleensä liikkumisen ohjausta edistävät hiiletöntä liikennettä ja samalla fyysistä aktiivisuutta.



Kuvio 4. Kestävän liikkumisen hyötyjä työpaikoille. Lähde Fiksusti töihin, Motiva.

KKI-ohjelman tärkeäksi näkemät toimenpiteet

- **Johdon ja esimiesten kouluttaminen hyvinvoinnin johtamiseen**
- **Työterveyshuoltoon liikuntaneuvonta kiinteäksi osaksi työterveyshuollon henkilöstöä kouluttamalla**
- **Kävelyn ja pyöräilyn edistäminen osana työmatkaketjua**

Ilman kuntia ei ole toimintaa

Selonteossa on kirjattu kuntien vastuu asukkaidensa hyvinvoinnin ja terveyden edistämisestä. Yksilöllisellä liikuntaneuvonnalla on tunnistettu saavutettavan tuloksia sairauksien ennaltaehkäisyssä ja hoidossa. Liikuntaneuvonta on todettu myös kustannusvaikuttavaksi keinoksi. Selonteon mukaan jokaisen kunnan tulee huolehtia siitä, että tarjolla on liikuntaneuvontaa. Neuvontaan ohjautuvat terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat, joilla on siten kohonnut riski sairastua elintapasairauksiin. Näin tavoitetaan työssäkäyvien lisäksi myös **työttömiä ja muita ei-työssäkäyviä** työikäisiä. Toimintamalli sopii eri väestö- ja ikäryhmille ja vähentää eriarvoisuutta.

Viime vuosien aikana liikunnan asema terveydenhuollossa on jonkin verran kohentunut ja on syntynyt moniammatillisia liikuntaneuvonnan palveluketjuja, joissa on tavoitettu ja tunnistettu elintavoiltaan heikommassa asemassa ja riskiryhmässä oleva inaktiivinen asiakas. Jotta liikuntaneuvonnan palveluketju vakiintuisi maakunnan ja kuntien yhdyspinnassa, vaatii se jatkossa entistä vahvempaa ja systemaattisempaa yhteistyötä.

Maakunta-sote-uudistuksessa kunta ja maakunta linjaavat yhdyspinnassa toimivan liikuntaneuvonnan yhdeksi keinoksi rakentaa hyvinvoiva kunta ja maakunta. Uudistusvalmistelussa esillä olevan poikkihallinnollisen saumattoman liikuntaneuvonnan palveluketjun edistäminen on erittäin tärkeää. Palveluketjuun kuuluvat niin sote- kuin liikuntasektori, mutta yhtä lailla myös työterveyshuolto, apteekit, seurat ja yhdistykset.

KKI-ohjelman tärkeäksi näkemät toimenpiteet

Varmistetaan saumattoman liikuntaneuvonnan palveluketjun syntyminen kunnan, maakunnan ja eri palveluntarjoajien välillä.

Yhteenveto

Valtioneuvoston selonteossa liikuntapolitiikasta käsitellään ansiokkaasti fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan edistämistä osana yhteiskuntapolitiikkaa, joka nivoutuisi luontevaksi osaksi ihmisten toimintaympäristöjä. Erityinen huoli on liikkumaton elämäntapa, joka työikäisen väestön osalta heikentää työelämän tuottavuutta ja laatua, kilpailukykyä, lisää terveydenhuollon kustannuksia ja on voimakkaasti yhteydessä väestöryhmien välisiin terveys- ja hyvinvointieroihin sekä syrjäytymiskehitykseen.

On tärkeää, että **liikuntavaikutukset** otetaan huomioon yhteiskunnallisessa päätöksenteossa ja lainsäädännössä. Tällä olisi vaikutuksia erityisesti terveytensä kannalta liian vähän liikkuvan työikäisen väestön fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi kaikissa ikäryhmissä.

Kestävä kehitys ja ilmaston kannalta edulliset ratkaisut ovat yhä tärkeämpiä arvoja ja teemoja niin yksilölle, työelämälle kuin yhteiskunnalle. On selvää, että kestävä kehitys tulee läpäisemään tulevina vuosina yhteiskunnan toiminnan kaikilta osin. Fyysisen aktiivisuuden edistäminen on vastuullisuutta, jota tulee peräänkuuluttaa poikkitoiminnallisesti koko yhteiskunnalta.

Suomella on poikkeuksellisen vahva ja pitkä perinne väestön hyvinvoinnin edistämisessä, joka ei ole ollut riippuvainen hallitusten kokoonpanosta tai työmarkkinaratkaisujen mallista. Onnistuminen fyysisen aktiivisuuden saamiseksi nykyistä vahvemmin osaksi yhteiskuntapolitiikkaa ratkaisee sen, millaista suomalainen hyvinvointi on seuraavan kymmenen ja kahdenkymmenen vuoden päästä.

Jyväskylä 08.01.2019

Jyrki Komulainen
Ohjelmajohtaja, dosentti
Kunnossa kaiken ikää (KKI) -ohjelma
Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES
Lutakonaukio 1
40100 Jyväskylä
0500 542 193
jyrki.komulainen@likes.fi
www.kkiohjelma.fi

Kunnossa kaiken ikää (KKI) -ohjelma on opetus- ja kulttuuriministeriön sekä sosiaali- ja terveysministeriön yhteisesti rahoittama valtakunnallinen, poikkihallinnollinen terveysliikunnan edistämisohjelma. KKI-ohjelmalla on johtava valtakunnallinen koordinoiva rooli opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittamissa työikäisen väestön terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan liittyvissä toimenpiteissä. KKI-ohjelmaa toteutetaan opetus- ja kulttuuriministeriön, sosiaali- ja terveysministeriön, liikenne- ja viestintäministeriön, työ- ja elinkeinoministeriön, ympäristöministeriön sekä Metsähallituksen yhteisenä työnä erikseen solmitun Aiesopimuksen mukaisesti. KKI-ohjelman **päämääränä** on vaikuttaa rakenteisiin ja toimintakulttuureihin, jotta työikäinen väestö liikkuu terveytensä kannalta riittävästi. KKI-ohjelman kohderyhmänä ovat rakenteellisen vaikuttamisen osalta **yhteiskunnan eri toimijat, kuten liikunnan, terveydenhuollon ja työelämän toimijat, päättäjät ja media.** Kohdeväestössä KKI-ohjelman kohderyhmänä ovat pääosin **terveytensä kannalta riittämättömästi liikkuva työikäinen väestö**.

KKI-ohjelman yksi luonteenomainen toimintamuoto on terveysliikuntaa edistävien verkostojen luominen, ylläpito ja kehittäminen; näin KKI-ohjelma lisää merkittävästi sektorien ja eri hallinnonalojen toimijoiden yhteistyötä siiloajattelusta horisontaaliseen toimintaan. KKI-ohjelman keskeisiä tunnusmerkkejä ovat ennakkoluuloton asenne uusiin avauksiin ja niiden vienti vahvasti verkostojensa kanssa käytäntöön. Toimintatapoja leimaa yhteisöllisyys ja yhdenvertaisuus liikunnan näkökulmasta.