

# LIIKKEEN JA LIKUNNALLISEN ELÄMÄNTAVAN EDISTÄMINEN KUNNISSA JA HYVINVOINTIALUEILLA

## **Avaus, L-S aluehallintovirasto**

- Marie Rautio-Sipilä, liikuntatoimen ylitarkastaja
- Lea Karjomaa, johtaja

## **Olympiakomitea liikkeen ja liikunnallisen elämäntavan lisäämisessä**

- Petri Keskitalo, johtaja liikkeen ja liikunnallisen elämäntavan yksikkö

## **Yhteistyöllä tuloksiin**

- Jukka Läärä, aluejohtaja, Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry.

## **Suuret tarpeet, suuret toiveet, huolet sekä mahdollisuudet**

- Sanna Vauranoja, puheenjohtaja, Varsinais-Suomen hyvinvointialue



## Liikunnan aluejärjestöt

- 1 Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu ry, IMATRA, [eklu.fi](http://eklu.fi)
- 2 Etelä-Savon Liikunta ry, MIKKELI, [esliikunta.fi](http://esliikunta.fi)
- 3 Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, HELSINKI, [eslu.fi](http://eslu.fi)
- 4 Hämeen Liikunta ja Urheilu ry, TAMPERE, [hlu.fi](http://hlu.fi)
- 5 Kainuun Liikunta ry, KAJAANI, [kainuunliikunta.fi](http://kainuunliikunta.fi)
- 6 Keski-Pohjanmaan Liikunta ry, KOKKOLA, [kepli.fi](http://kepli.fi)
- 7 Keski-Suomen Liikunta ry, JYVÄSKYLÄ, [kesli.fi](http://kesli.fi)
- 8 Kymenlaakson Liikunta ry, KOUVOLA, [kymli.fi](http://kymli.fi)
- 9 Lapin Liikunta ry, ROVANIEMI, [lapinliikunta.com](http://lapinliikunta.com)
- 10 Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, TURKU, PORI, [liiku.fi](http://liiku.fi)
- 11 Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry, SEINÄJOKI [plu.fi](http://plu.fi)
- 12 Pohjois-Karjalan Liikunta ry, JOENSUU, [pokali.fi](http://pokali.fi)
- 13 Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry, OULU, [popli.fi](http://popli.fi)
- 14 Pohjois-Savon Liikunta ry, KUOPIO, [pohjois-savonliikunta.fi](http://pohjois-savonliikunta.fi)
- 15 Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry, LAHTI, [phlu.fi](http://phlu.fi)



# Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry.

## Missio

**EDISTÄMME LIIKUNTAKULTTUURIA JA LUOMME  
HYVINVOINTIA LIIKUNNAN KEINAIN**

**Visio ja slogan**  
**Liikunta**  
**elämäntavaksi!**

**Arvot**  
LiikUn toiminta  
pohjautuu  
yhdessä tekemiseen,  
tasa-arvoon, iloon  
ja innostamiseen  
sekä toimimiseen  
edelläkävijänä



## Painopisteet

Päivittäisen liikkeen  
lisääminen

Elinvoimaisen seura-  
toiminnan tukeminen

Yhteiskunnallinen  
vaikuttaminen

## Toimintatapana

vaikuttaminen,  
kehittäminen ja  
uudistaminen verkostoja  
ja kumppanuuksia  
vahvistamalla

# Käypä hoito –suositus liikunnan käytöstä sairauksien ehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa

Julkaistu: 13.01.2016

Kohti Varsinais-  
Suomen hyvin-  
vointialuetta

- **Säännöllisen liikunnan tulee kuulua** pitkäaikaissairauksien, kuten valtimotautien, lihavuuden, diabeteksen, rappeuttavien tuki- ja liikuntaelinsairauksien, ahtauttavien keuhkosairauksien, muistisairauksien, depression ja useiden syöpäsairauksien, **ehkäisyyn, hoitoon ja kuntoutukseen, tarvittaessa yhdistettynä muihin elintapamuutoksiin ja hoitoihin.**
- Vähäinen fyysinen aktiivisuus ja huono fyysinen kunto, erityisesti kardiorespiratorinen kunto, suurentavat **ennenaikaisen kuoleman riskiä.**
- Runsas istuminen on terveydelle haitallista.
- Oikein toteutetulla liikunnalla on vähän terveyshaittoja.
- **Lääkärin ja muiden terveydenhuollon ammattilaisten tehtävä on kysyä liikuntatottumuksista ja liikkumisesta, kirjata tiedot ja kannustaa liikkumaan.**
- Lääkäri arvioi liikunnan vasta-aiheet ja sairauksiin liittyvät liikkumisrajoitteet.
- **Terveydenhuollon ja liikunnan ammattilaiset antavat yhteistyössä yksilölliset liikuntaohjeet ja seuraavat liikuntaohjelmien toteutumista.**



# SYDÄMEN ASIANA HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN LIIKUNNAN AVULLA



## LIIKUNNAN ALUEJÄRJESTÖT

Vaikuttaa, verkottaa, lisää osaamista ja päivittäistä liikettä.  
Edistämme Liikkuvat-ohjelmien paikallista toteuttamista.

S E U R A T O I M I N T A

VARHAIS-  
KASVATUS

ALA-  
KOULUT

YLÄ-  
KOULUT

LUKIOT  
2. ASTE

KORKEA-  
KOULUT  
TYÖIKÄISET

IKÄ-  
IHMISET



LIIKKUVA  
AIKUINEN



IKILIIKKUJA



# Verkostotyö

Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen jatkumo  
ennaltaehkäisystä korjaavaan toimintaan

- Liikkuva varhaiskasvatusverkosto
  - -"- johtajaverkosto
- Liikkuva koulu verkosto
- Liikkuva opiskelu verkosto
- Tj – klubi
- Seuraparlamentit
- Työpaikkaliikunnan verkosto
- Liikuntaneuvonnan foorumi
- HYTE- ryhmä
  - Liikunnan alatyöryhmä
- Rajattomasti liikuntaa kumppanuusverkosto Varsinais-Suomessa





**RAJATTOMASTI  
LIIKUNTAA**

VARSINAIS-SUOMI

25/27  
kuntaa

Aura Kaarina Kemiönsaari  
Koski TL Kustavi Laitila  
Lieto Loimaa Marttila  
Masku Mynämäki Naantali  
Nousiainen Oripää Paimio  
Parainen **Pyhäranta** Pöytyä  
Raisio Rusko Salo  
Sauvo Somero Taivassalo  
Turku Uusikaupunki Vehmaa

\*\*\*\*\*

Mukana **Miettii**

# Rajattomasti liikuntaa Varsinais-Suomessa

- Yhteisiä liikuntatuotteita





# Rajattomasti liikuntaa Varsinais-Suomessa

- Yhteisiä koulutuksia



Seurakoulutukset



**ReL**  
**RAJATTOMASTI  
LIIKUNTA**  
VARSINAIS-SUOMI

# Tarvitaan tietoa johtamisen ja päätöksenteon tueksi

Kohti Varsinais-Suomen hyvinvointialuetta

## Valitse indikaattori ①

**Liikkumattomuuden kustannukset**

Suorat kustannukset  
 Epäsuorat kustannukset  
 Kustannukset yhteensä

Kunnan liikunnan edistämisestä vastaavan tahon terveyden edistämisen aktiivisuus

Kunnassa on voimassa oleva liikuntasuunnitelma, liikunnan

Kunnassa on sovittu, mikä hallintokunta koordinoi hyvinvointia ja terveyttä edistävää

Kunnassa toimii liikuntapalvelujen ja sosiaali- ja terveyspalvelujen liikuntaneuvonnan

Kunnan panostus liikuntaan, €/asukas

Toiminnan suunnittelussa on määritelty liikuntaneuvonnan resurssit

Liikunnan edistämisestä vastaavat viranhaltijat osallistuvat toimielinten

Kunnassa on poikkihallinnollinen työryhmä (-ryhmiä), jossa käsitellään liikunnan

Liikunnan hallinnon ja suunnittelun ammattihenkilöitä / 10000 asukasta

Liikunnanohjauksen henkilöstöä / 10000 asukasta

Kunta tekee liikuntapaikkojen ja -palveluiden käyttäjille asiakaspalautekyselyjä

Kunta järjesti liikumisryhmiä painonhallintaan tarvitseville henkilöille

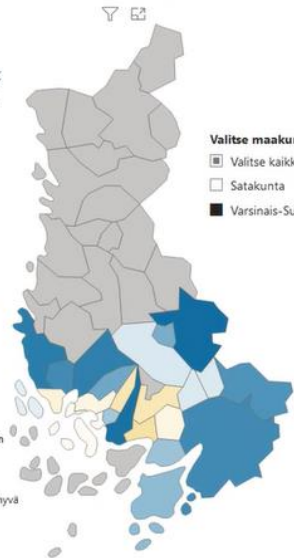
- Aihe, johon indikaattori kuuluu:
- (Tyhjä)

Tilanne kunnassa verrattuna alueen muihin kuntiin

parannettavaa → hyvä

Lähde:  
UKK liikkumattomuuden kustannukset

Liikkumattomuuden kustannukset €/asukas



LiikU-alueen kunnat (ka)



Kustannukset yhteensä yhteensä €/asukas

Kunta	Kustannukset yhteensä	€/asukas
Kaarina	24743568	697
Kemiönsaari	5107919	772
Koski TI	1716295	756
Kustavi	731892	754
Lieto	14356762	708
Loimaa	12494634	800
Marstila	1503742	756
Masku	7041624	733
Mynämäki	6019714	793
Naantali	14522144	742
Nousialainen	3652307	779
Oripää	1038266	777
Paimio	8090713	733
Pöytyä	6215267	756
Raisio	19044800	768
Rusko	4502249	706
Salo	40566907	789
Sauvo	2276571	769
Somero	6730409	786

Valittu kunta @ Satakunta ● Varsinais-Su...

€/asukas

Etusivu

Lapset, nuoret, lapsiperheet

Nuoret ja nuoret aikuiset

Työikäiset

Ikääntyneet

Maahanmuuttajat

Soveltava liikunta

Olosuhteet

Seuratoiminta

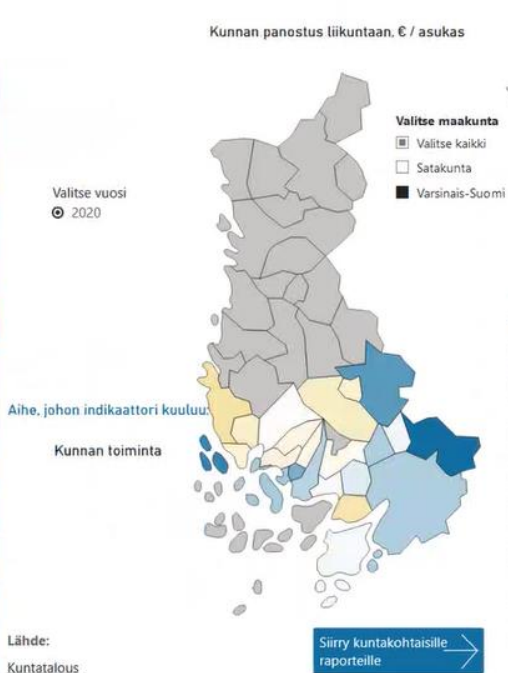
Yleiset edellytykset

# Tarvitaan tietoa johtamisen ja päätöksenteon tueksi

Kohti Varsinais-Suomen hyvinvointialuetta

## Valitse indikaattori ⓘ

- Liikkumattomuuden kustannukset
- Kunnan liikunnan edistämisestä vastaavan tahon terveyden edistämisen aktiivisuus
- Kunnassa on voimassa oleva liikuntasuunnitelma, liikunnan kehittämisohjelma tai poikkiallinnollinen
- Kunnassa on sovittu, mikä hallintokunta koordinoi hyvinvointia ja terveyttä edistävää liikuntaa koko
- Kunnassa toimii liikuntapalvelujen ja sosiaali- ja terveyspalvelujen liikuntaneuvonnan palveluketju
- Kunnan panostus liikuntaan, €/asukas**
- Toiminnan suunnittelussa on määritelty liikuntaneuvonnan resurssit
- Liikunnan edistämisestä vastaavat viranhaltijat osallistuvat toimielinten vaikutusten ennakkoarvioin
- Kunnassa on poikkiallinnollinen työryhmä (-ryhmiä), jossa käsitellään liikunnan edistämistä
- Liikunnan hallinnon ja suunnittelun ammattihenkilöitä / 10000 asukasta
- Liikunnanohjaushenkilöstöä / 10000 asukasta
- Kunta tekee liikuntapaikkojen ja -palveluiden käyttäjille asiakaspalautekyselyjä
- Kunta järjesti liikkumisryhmiä painonhallintaan tarvitseville henkilöille



- Etusivu
- Lapset, nuoret, lapsiperheet
- Nuoret ja nuoret aikuiset
- Työkäiset
- Ikääntyneet
- Maahanmuuttajat
- Soveltava liikunta
- Olosuhteet
- Seuratoiminta
- Yleiset edellytykset**

# Tarvitaan tietoa johtamisen ja päätöksenteon tueksi

Kohti Varsinais-Suomen hyvinvointialuetta

## Valitse indikaattori ⓘ

- Vähintään tunnin päivässä liikkuvat
- Liikkuu korkeintaan yhtenä päivänä viikossa vähintään tunnin päivässä
- Lasten ja nuorten fyysinen heikko toimintakyky**
- Harrastaa hengästyttävää liikuntaa vapaa-ajalla korkeintaan 1h päivässä
- Ylipainon yleisyys
- Liikuntasuunnitelmassa esitetyt toimia lasten liikkuminen varhaiskasvatuksessa
- Tehdäänkö vuosittainen yhteenveto lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuudesta
- Kunta järjestänyt liikumisryhmiä liikunta- ja urheiluseuratoiminnasta ulkopuolella oleville
- Harrastaa jotakin vähintään kerran viikossa
- Tietää asuinalueen harrastusmahdollisuuksista
- Harrastaa liikuntaa ohjatusti vapaa-ajalla vähintään viikoittain
- Kokee harrastuspaikkojen sijaitsevan liian kaukana
- Kokee kiinnostavat harrastukset liian kalliiksi
- Kokee, että asuinalueella järjestetään kiinnostavaa vapaa-ajan toimintaa nuorille
- Oppilaiden aktiivointi koulumatkaliikuntaan, % kouluista
- Pitkät liikuntavälitunnit, % kouluista

Lasten ja nuorten fyysinen toimintakyky  
oppilaista, joilla heikko fyysinen toimintakyky

2021, Molemmat sukupuolet, 8. luokka

8. luokka

Karttavalinnat

Valitse sukupuoli

- Molemmat sukupuolet
- Pojat
- Tytöt

Valitse luokka

- 5. luokka
- 8. luokka

Valitse vuosi

- 2021
- 2020
- 2019
- 2018

Aihe, johon indikaattori kuuluu:

### Toimintakyky



Lähde:  
MOVE

Siirry kuntakohtaisille raporteille

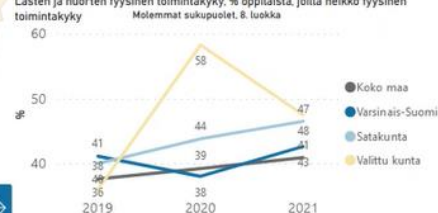
### Valitse maakunta

- Valitse kaikki
- Satakunta
- Varsinais-Suomi

### Molemmat sukupuolet, 8. luokka

Kunta	2019	2020	2021
Nousiainen	36,00	58,30	47,50

### Lasten ja nuorten fyysinen toimintakyky, % oppilaista, joilla heikko fyysinen toimintakyky



Etusivu

Lapset, nuoret, lapsiperheet

Nuoret ja nuoret aikuiset

Työikäiset

Ikääntyneet

Maahanmuuttajat

Soveltava liikunta

Olosuhteet

Seuratoiminta

Yleiset edellytykset

# Yhteistyö ainut ratkaisu liikkumattomuuden miljardikustannuksiin

- Liikkumisen edistämisellä ja muulla ennaltaehkäisevällä työllä on vankat perusteet olla merkittävä yhteistyötekijä terveyden edistämistyössä
- Vain eri toimijoiden vahvalla yhteistyöllä voidaan päästä tuloksiin ja taittaa liikkumattomuuden kustannukset sekä lisätä hyvinvointia

$$| + | = 3$$

