

HYVI
NVOINTI
ALU EYH
TI ÖV
ÄL **HYVIL** FÄ
RDS OMR
ÄDESBOL
AGET

Liikunta ja liikuntaneuvonta

Hyvinvointialueilla, Helsingissä ja
Ahvenanmaalla



<https://www.hyvil.fi/tietoa-meista/>

Roosa Pasuri-Rännäli, korkeakouluharjoittelija, Kansanterveystieteen maisteriopiskelija
Hyvinvointialueyhtiö Hyvil Oy

www.hyvil.fi

Helsinki 2025

Sisällysluettelo

Johdanto	4
Liikunta ja liikuntaneuvonta hyvinvointikertomuksissa ja -suunnitelmissa.....	7
Etelä-Karjalan hyvinvointialue	7
Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue	9
Etelä-Savon hyvinvointialue	11
Itä-Uudenmaan hyvinvointialue	12
Kainuun hyvinvointialue.....	14
Kanta-Hämeen hyvinvointialue	16
Keski-Pohjanmaan hyvinvointialue.....	17
Keski-Suomen hyvinvointialue	19
Keski-Uudenmaan hyvinvointialue	21
Kymenlaakson hyvinvointialue.....	23
Lapin hyvinvointialue	24
Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue	25
Pirkanmaan hyvinvointialue	26
Pohjanmaan hyvinvointialue	28
Pohjois-Karjalan hyvinvointialue	29
Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue	30
Pohjois-Savon hyvinvointialue	31
Päijät-Hämeen hyvinvointialue	32
Satakunnan hyvinvointialue.....	33
Vantaa-Keravan hyvinvointialue.....	35
Varsinais-Suomen hyvinvointialue.....	36
Helsinki	37
Ahvenanmaa	39
Aluekohtaiset tiedot taulukossa	42

Johdanto

Liikuntaa ja liikuntaneuvontaa tarkasteltiin hyvinvointialueiden ja Helsingin kaupungin hyvinvointikertomuksista ja -suunnitelmista. Ahvenanmaan kohdalla tarkasteltiin Ahvenanmaan kansanterveysstrategiaa sekä fyysisen aktiivisuuden ja terveellisten ruokailutottumusten edistämisen toimenpidepakettia.

Tarkoituksena oli vastata seuraaviin kysymyksiin:

- miten hyvinvointialueiden ja Helsingin hyvinvointikertomuksissa ja -suunnitelmissa näkyy liikunta ja liikuntaneuvonta?
- miten Ahvenanmaan kansanterveysstrategiassa ja liikunnan ja terveellisten ruokailun edistämisen toimenpidepaketissa näkyy liikunta ja liikuntaneuvonta?

Hyvinvointialueilla liikunta toistui hyvinvointikertomuksissa terveysliikuntasuosituksiin ja liian vähän liikkuviin väestöryhmiin keskittyen. Liikunta näkyi hyvinvointisuunnitelmien toimenpiteissä, joita oli jo tehty ja joita suunnitellaan tehtävän. Terveysliikuntasuosituksen mukaan liian vähän liikkuvien osuus sekä alueen asukkaiden ylipaino ja lihavuus olivat keskeiset indikaattoritiedot liikunnan ja liikuntaneuvonnan toimenpiteiden pohjana sekä myös näiden toimenpiteiden seurantamittareina.

Liikuntaneuvonta toistui pääasiassa suunnitelmaosuudessa. Liikuntaneuvontaan liittyi keskeisesti kuntien kanssa tehtävä yhteistyö sekä elintapaohjaus. Kuntien rooli liikunnassa ja liikuntaneuvonnassa oli vahvasti esillä niin kertomuksissa kuin suunnitelmissa. Hyvinvointialueilla on keskenään eri vaiheissa liikunta ja liikuntaneuvonta hyvinvointialueen omassa toiminnassa. Yhteistyö kuntien kanssa oli myös eri vaiheissa alueilla.

Helsingin hyvinvointikertomuksessa ja -suunnitelmassa liikunta ja liikuntaneuvonta näkyivät niin omana osionaan kuin osana terveellisiä elintapoja. Ahvenanmaata on tarkasteltu laajemmin tässä asiakirjassa suhteessa hyvinvointialueisiin ja Helsinkiin. Ahvenanmaalla liikuntaa ja liikuntaneuvontaa näkyivät samankaltaisesti kuin hyvinvointialueiden ja Helsingin hyvinvointikertomuksissa ja -suunnitelmissa.

Miten tarkastelu tehtiin?

Ensin testattiin, miten hakuja saadaan liikunnan ja liikuntaneuvonnan eri sanamuodoilla (vastaavasti ruotsiksi Ahvenanmaan kohdalla). Valittiin parhaiten toimivat ja osuvimmat sanalyhenteet "liikun" ja "liikuntaneuv" sekä tehtiin rajausta valituista hyvinvointikertomuksista- ja suunnitelmista.

Sellaiset suunnitelmat ja kertomukset valittiin, jotka tarjoavat mahdollisimman ajantasaista tietoa hyvinvointialueiden, Helsingin ja Ahvenanmaan näkökulmista. Tästä syystä osalla hyvinvointialueista tarkasteltiin laajan hyvinvointikertomuksen sijasta

vuosiraporttia, jota tässä selvityksessä kutsutaan jatkossa hyvinvointikertomukseksi. Hyvinvointialueet tekevät hyvinvointikertomuksia ja -suunnitelmia eri aikatauluissa ja eri tavoilla (muun muassa sähköinen hyvinvointikertomus-pohjainen, tekstimuu- toinen, diaesitys), mikä voi vaikuttaa relevanttien hakusanojen saamiseen tulok- sissa.

Hyvinvointialueiden hyvinvointisuunnitelmissa on rakenteellisesti eroavaisuuksia. Osa hyvinvointialueista on sisältänyt erillissuunnitelmia osaksi alueellista hyvinvoin- tisuunnitelmaa ja puolestaan osa on julkaissut kaikki erillissuunnitelmat omina suunnitelmadokumentteinaan. Tarkasteluun on valittu ne erillissuunnitelmat, jos ne ovat olleet keskeinen osa alueellista hyvinvointisuunnitelmaa eikä niitä ole voitu eriyttää omiksi kokonaisuuksiksi tai vain erillissuunnitelmissa on näkynyt liikunta ja liikuntaneuvonta. Aluekohtaiset tiedot löytyvät lopussa olevasta taulukosta 2.

Valitusta aineistosta haettiin erikseen sanat "liikun" ja "liikuntaneuv". Mikäli alueella käytettiin eri sanaa kuvaamaan valittuja hakusanoja, sitä hyödynnettiin alueen tar- kastelussa. Liikuntalähete tai liikuntalicenssi on nostettu liikunta-sanaa käsiteltävään osioon taulukoissa 1 ja 2 sekä tekstissä. Loppusumma taulukossa 2 kuvastaa rele- vanttien hakujen määrää. Tämän jälkeen hyvinvointikertomukset ja -suunnitelmat silmäiltiin läpi niiden rakenteen eroavaisuuksien hahmottamiseksi.

Tarpeelliset aineisto-otteet siirrettiin erilliselle tiedostopohjalle koodattavaksi, jotta tunnistetaan liikunta ja liikuntaneuvonta sekä niihin liittyvät aiheet. Koodauskierros- ten jälkeen muodostettiin tiivistetyt raportit hyvinvointialueittain ja erikseen liikunta- sanoille ja liikuntaneuvontasanoille erikseen hyvinvointikertomuksissa ja hyvinvoin- tisuunnitelmissa.

Taulukko 1

Seuraavat sanat ja niiden eri muodot hyväksyttiin hakutuloksissa	Seuraavat sanat rajattiin pois hakutulok- sista
liikunta	tuki ja liikuntaelin (sairaus)
liikuntatottumukset	liikuntarajoitteinen
liikuntalähete	liikuntaan liittyvät työnimikkeet, verkos- tot ja organisaatioiden nimet. Vain poikkeustapauksissa on huomioitu jokin näistä, kuten Pohjois-Pohjanmaalla toimiva verkosto liikuntaneuvonnassa,

	sillä liikuntaneuvonnan sanahaun tuloksia tuli vähän.
liikuntalisenssi	
terveysliikunta/terveysliikuntasuosittukset/terveyskuntoliikunta	kuntien toiminta liikuntaan ja liikuntaneuvontaan, ellei se liittynyt hyvinvointialueen toimintaan tai auta kuvaamaan hyvinvointialueen tilannetta liikunnan ja liikuntaneuvonnan osalta.
arkiliikunta	
liikuntapalvelu	
liikuntaneuvonta	
liikuntaneuvoja	
liikkumisneuvonta	
liikuntaan liittyvä ohjaus ja neuvonta	

Liikunta ja liikuntaneuvonta hyvinvointikertomuksissa ja -suunnitelmissa

Etelä-Karjalan hyvinvointialue

Liikunta

Hyvinvointikertomus 2023

Kertomuksessa käydään läpi kohta kohdalta erityisesti kuntien lasten ja nuorten hyvinvointiin liittyviä onnistumisia ja haasteita vuonna 2023 myös kuntien näkökulmasta. Kertomuksessa nostetaan liikunnan vähentyminen iän kasvaessa, jota perustellaan THL nuorten elintapojen indikaattoreista saadun tiedon kouluikäisten ja toisen asteen opiskelijoiden liikunnanmäärän perusteella.

Etelä-Karjalassa on toiminut jo useamman vuoden ajan maakunnallinen elintapaohjauksen ja liikuntaneuvonnan verkosto. Verkoston koollekutsujana toimii hyvinvointialue ja sen jäsenenä on kuntien liikuntaneuvojat sekä järjestöjen edustajana Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu ry.

Hyvinvointisuunnitelma 2021–2025

Suunnitelmassa liikunnan yläkäsitteenä ovat terveelliset elintavat, jossa koko väestöön kohdistetaan tavoite hyvinvointia ja terveyttä edistävien osa-alueiden, kuten hyvän ravitsemuksen, riittävän liikunnan ja unen vahvistamisen ja tukeminen. Toimenpiteenä ja keinoina ehdotetaan elintapaohjausta, ryhmä- ja yksilötoimintaa, itsehoito ja digipalveluita. Vastuutahoiksi asetetaan kaikki toimijat, kuten maakunta, kunnat ja järjestöt. Mittarina käytetään ryhmien määrää ja osallistujien määrää. Ravitsemuksen toimenpiteet ja keinot, vastuutahot ja mittarit osoitetaan erikseen. Aikatauluksi on kuvattu alkaen 2021 eikä päättymisvuotta ole etukäteen suunnitelmassa määritelty.

Liikuntaneuvonta

Hyvinvointikertomus 2023

Liikuntaneuvonnan kohdalla korostui verkostotyön työnjako, kirjaaminen sekä tilastointi osana elintapaohjauksen kokonaisuutta. Vuoden 2023 aikana hyvinvointialueen terveystalvelujen henkilöstö ohjasi 174 asiakasta kuntien liikuntapalveluihin. Liikuntaneuvonnassa on otettu käyttöön yhteinen kirjaamisen pohja SBM-alustalla maakunnan alueella sekä kirjaamista on yhtenäistetty hyvinvointialueen palveluissa.

Etelä-Karjala tunnistaa kertomuksessaan pärjänneensä parhaiten suhteessa koko maan tasoon liikuntasektorilla, kun tarkastellaan terveyden edistämisen aktiivisuutta

TEA-viisarilla. Kertomuksessa kuvataan ikääntyneiden arjen turvallisuuteen, lonkkamurtumiin ja kaatumisen ehkäisyyn liittyvää kunnassa järjestettäviä Pysytään pysyissä-liikuntaryhmiä. Toimintamalli kehitettiin Ikäystävällinen Etelä-Karjala-hankkeessa ja Ikäinstituutti levittää sitä Voimaa vanhuuteen -ohjelmatyön avulla myös muille hyvinvointialueille. Taustalla toimintamallin käyttöönotossa on kuntien Hyte-kertoimen indikaattori 65 vuotta täyttäneiden kaatumisiin ja putoamisiin liittyvien hoitajaksojen määrä ja hyvinvointialueiden indikaattori.

Kertomuksessa käydään läpi kuntien tilannetta liikuntaneuvonnan kannalta esimerkiksi kunnan haastetta vähäisesti liikkuvista työikäisistä ja heidän tavoittamisestaan.

Hyvinvointisuunnitelma 2021–2025

Toimintasuunnitelmassa erityisesti työikäisten tavoitteeksi nostetaan riittävän liikunnan vahvistaminen, mutta toimenpiteitä ja keinoja tai mittaria ei ole tälle tavoitteelle määritetty etukäteen. Vastuutahona määritellään sosiaali- ja terveyspalvelut ja aikatauluksi on kuvattu alkaen 2021 eikä päättymisvuotta ole etukäteen suunnitelmassa määritetty.

Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue

Liikunta

Hyvinvointikertomus 2023

Kertomusosiossa kuvataan Etelä-Pohjanmaan liikkumista suhteessa terveysliikuntasuosituksiin. Kertomuksessa kuvataan vuoden 2020 liikuntatoimen nettokustannuksia 111 euroa/asukas, joka on yhdeksänneksi eniten koko maassa (Ahvenanmaa mukana vertailussa; kuntapohjainen tieto). Etelä-Pohjanmaalla on elintapaohjauksen verkkokäsikirja ja myös Moodle-kurssi on ollut saatavilla. Näissä ei kuitenkaan mainita, mitä elintapaohjaukseen liittyy.

Hyvinvointisuunnitelma 2022-2025

Suunnitelmaosuudessa kuvataan painopisteisiin määritellyjä toimenpiteitä, seuranta ja mittareita liikuntaan liittyen. Näitä ovat työ- ja toimintakyvyn painopisteessä työikäisten kohdalla ”tarjotaan liikunta- ja kulttuuripalveluissa työttömille kohdennettuja alennuksia ja etuuksia”, jonka seuranta ei ole kuvattu (tyhjä kohta taulukossa) eikä mittareita ole kohdistettu tähän toimenpiteeseen. Ikäihmisten kohdalla toimenpiteenä on ”Ohjataan iäkkäitä aktiivisesti liikuntaharrastusten pariin. Fyysisen kunnon ylläpito, erityisesti alaraajojen lihasvoiman ja tasapainon harjoittaminen sekä kaatumisten ehkäisy on tärkeää”, johon ei seuranta eikä mittareita ole kohdistettu.

Painopisteessä Hyvinvoiva arki työikäisten kohdalla toimenpiteenä on ”Otetaan paremmin huomioon liikkumista tukevat arkiympäristöt”, jonka seurantana toimii liikuntapaikkojen määrä sekä mittareina FinSote-tutkimuksesta saatua tietoa terveysliikuntasuosituksen mukaan liian vähän liikkuvien osuudesta (%), 65 vuotta täyttäneet. Terveysliikuntasuosituksen mukaan liian vähän liikkuvien osuus (%), 20-64-vuotiaat sekä Lipas-tietokannan liikuntapaikkojen määrä ja liikuntatoiminnan asukaskohtaiset nettokustannukset.

Ikääntyneiden kohdalla toimenpiteenä on ”Toteutetaan ikääntyneiden terveystarkastukset säännöllisesti ja laadukkaasti”, johon ei ole kohdistettu suunniteltuja seuranta-toimia. Mittareina käytetään muun muassa FinSote-tutkimuksesta saatua tietoa terveysliikuntasuosituksen mukaan liian vähän liikkuvien osuudesta (%), 65 vuotta täyttäneet.

Osallisuuden tavoitteena on asetettu, että asukkailla on mahdollisuus aktiiviseen osallistumiseen. Toimenpiteenä on aktiivinen järjestöneuvoston, muiden alueellisten neuvostojen ja toimielinten toiminta. Tätä seurataan esimerkiksi kyselyiden avulla ja mittarina käytetään TEAviisarin tietoja osallisuudesta (Kuntajohto, Liikunta, Kulttuuri ja Perusterveydenhuolto).

Liikuntaneuvonta

Hyvinvointikertomus 2023

Liikuntaneuvonnan palveluketjuja kuvataan kuntien pohjalta. Kunnissa palveluketjut ovat yleistyneet ja Etelä-Pohjanmaa etenee koko maan tasoa. Samassa yhteydessä raportoidaan lihavien osuutta.

Hyvinvointisuunnitelma 2022-2025

Tarjotaan matalan kynnyksen elintapaohjausta, ravitsemusohjausta ja liikuntaneuvontaa koko hyvinvointialueella ja elintapa- ja ravitsemusohjauksen ja liikuntaneuvonnan toteutuminen kunnissa ja hyvinvointialueella.

Painopisteessä Hyvinvoiva arki työikäisten kohdalla toimenpiteenä on "Tarjotaan matalan kynnyksen elintapaohjausta, ravitsemusohjausta ja liikuntaneuvontaa koko hyvinvointialueella", jonka seuranta toteutetaan esimerkiksi kyselyiden avulla ja mittarina käytetään TEAviisarin tietoa liikuntaneuvonnan toteutumisesta.

Samassa painopisteessä toimenpiteenä on "Otetaan käyttöön elintapaohjauksen käsikirja ja juurrutetaan pysyväksi toimintamalliksi", jonka seurantana käytetään "Elintapa- ja ravitsemusohjauksen ja liikuntaneuvonnan toteutuminen kunnissa ja hyvinvointialueella" ja mittarina FinSote-tutkimuksen tuottamaa tietoa lihavien osuudesta (%), 20 vuotta täyttäneistä.

Etelä-Savon hyvinvointialue

Liikunta

Hyvinvointikertomus 2022

Kertomusosiossa kuvailtiin liikuntaa harrastavien osuutta Etelä-Savossa ja miten Etelä-Savo vertautuu muihin hyvinvointialueisiin. Ikääntyneiden kohdalla vapaa-ajan liikuntaa harrastamattomien osuuksista ei löytynyt tilastotietoja 65-vuotiaiden tai 75-vuotiaiden ikäryhmien osalta.

Hyvinvointisuunnitelma 2023-2025

Yhtenä painopisteenä Etelä-Savon hyvinvointisuunnitelmissa on ”Investoimme kestävään hyvinvointiin kehittämällä asukkaiden hyvän elämän edellytyksiä Etelä-Savossa”, jonka yhtenä toimenpiteenä on elintapaohjaus, missä käsitellään asiakas-kohtaisesti ja laajasti pulmia, jotka aiheutuvat epäterveellisen ravinnon, vähäisen liikunnan ja unen merkityksestä kokonaishyvinvoinnille sekä etsitään asiakkaan kanssa ratkaisuja mielen hyvinvointiin tai päihteiden, huumeiden ja muiden riippuvuuksien (mukaan lukien tupakka, rahapelaaminen) vähentämiseen. Eli liikunta nähdään osana elintapaohjauksen kokonaisuutta.

Samaisen painopisteen tavoitteessa ”Tuemme ja vahvistamme eri ikäisten asukkaiden omaehtoista toimijuutta ja toimintakykyä (ml. fyysinen, psyykinen, sosiaalinen ja kognitiivinen toimintakyky)” toimenpiteissä liikunta näkyy osana harrastamisen tukemista alueellisen verkostotyöskentelyn kautta sekä matalan kynnyksen kulttuuri- ja liikuntapalveluiden tukemista. Lisäksi ikääntyneiden hyötyliikuntaa pyritään mahdollistamaan arjen liikkumisolosuhteiden kautta, mikä on kunnan tehtävä hyvinvointialueiden olemassaolossa. Toimenpiteenä on myös laatia liikkumishjelmaa aikuisille, jossa ikäihmisten liikuntakykyä tuetaan ja liikuntakaveri-toiminta vapaaehtoisten turvin voidaan järjestää. Lopuksi Liikkuva aikuinen-ohjelmaa hyödynnettäisiin työmatka- ja vapaa-ajan liikunnan edistämistä ja luonnossa liikkumista tuettaisiin Kansanterveyttä metsästä-teeman tai Green Care-toiminnan kautta.

Painopisteen ”Vahvistamme ja kehitämme turvallisuuskulttuuria ehkäisemällä hyvinvointia vaarantavia riskitekijöitä” tavoitteessa ”Suojaamme mielen hyvinvointia ja edistämme päihteetöntä elämäntapaa” toimenpiteenä on arjen jaksamisen huomiointia, missä liikunta yhdessä muiden elintapojen ja toiminnanohjauksen rutiinien kanssa tukee terveyttä.

Liikuntaneuvonta

Hyvinvointikertomus 2022

-

Hyvinvointisuunnitelma 2023-2025

-

Itä-Uudenmaan hyvinvointialue

Liikunta

Hyvinvointikertomus 2023-2025

Vähäinen liikunta nähdään osana terveyttä, toimintakykyä ja elintapoja. Sitä ei nosteta erikseen esille. Työikäisten ja ikääntyneiden kohdalla koko maahan verrattessa Itä-Uudellamaalla terveysliikuntasuosittelusten mukaan riittävästi liikkuvat ainoastaan korkean koulutuksen omaavat.

Hyvinvointisuunnitelma 2023-2025

Suunnitelman yhdessä painopisteessä ”Terveelliset elintavat” liikunnan tukeminen toistuu osana toimenpiteitä ja seurantaa erityisesti työikäisillä ja ikääntyneillä.

Liikuntaneuvonta

Hyvinvointikertomus 2023-2025

Kertomuksessa nostetaan esille yhdyspintatyö, jota Itä-Uudellamaalla tehdään esimerkiksi liikuntalähetekäytännön ympärillä.

Hyvinvointisuunnitelma 2023-2025

Suunnitelman painopisteessä ”terveelliset elintavat” toimenpiteenä nostetaan lasten ja nuorten kohdalla selvitystyö mahdollisuudesta luoda lasten ja nuorten liikuntaneuvonnan prosessia. Seurantamittareita ja seurantatapaa ei ole määritelty, sillä prosessikuvauksen tilanne on epäselvä. Vastuutahoksi on asetettu lasten, nuorten ja perheiden palvelut, alueellinen opiskeluhuollon ohjausryhmä ja HYTE-koordinaattoriverkosto.

Työikäisten kohdalla toimenpiteenä on alueellisen liikuntaneuvonnan palveluketjun (sisältäen liikuntalähetteen ja -neuvonnan) yhtenäistämistä. Seurantamittareina ja -tapana on liikunta mini-interventioiden kirjaamismääriä (HYTE-kerroin ja lähetemäärät.) Vastuutahona ovat HYTE-koordinaattoriverkosto; yhdyspinnat: kuntien liikuntapalvelut, muut toimijat. Lasten ja nuorten toimenpiteet kuuluvat tavoitekokonaisuuteen, missä tavoitteena on lasten ja nuorten terveystaitojen parantuminen.

Työikäisillä toimenpiteenä on myös liikunnan mini-interventiot, jonka seurantamittareina ja -tapoina käytetään myös liikunnan mini-interventioiden kirjaamismääriä (HYTE-kerroin). Vastuutahoina toimii yhteiset terveyspalvelut ja HYTE-koordinaattoriverkosto. Työikäisten toimenpiteet kuuluvat tavoitekokonaisuuteen, missä työikäisten terveystaidot paranevat, painonhallintaa tuetaan, savuttomuuteen kannustetaan, työikäiset liikkuvat terveysliikuntasuosittelusten mukaisesti ja päihhteettömyyttä tuetaan.

Ikääntyneiden kohdalla toimenpiteenä on liikunnan mini-interventiot, jonka seurantamittarina ja -tapana on liikunnan mini-interventioiden kirjaamismääriä (HYTE-kerroin), jonka vastuutahona on ikääntyneiden palvelut ja HYTE-koordinaattoriverkosto. Lisäksi toimenpiteenä on selvittää mahdollisuudet luoda ikääntyneiden liikuntaneuvonnan prosessit, jonka seurantamittareina ja -tapoina on ikääntyneiden liikuntaneuvonnan prosessikuvauksen luominen. Vastuutahona on HYTE-koordinaattoriverkosto. Tavoitteena ikääntyneiden toimenpiteille on lisätä ikääntyneiden arjen liikkumista.

Kainuun hyvinvointialue

Liikunta

Hyvinvointikertomus 2020–2022

Kertomuksessa kuvataan väestön terveydentilaa Sotkanetin indikaattoritietojen perusteella. Alueen asukkaista yli 60 prosenttia liikkuu liian vähän suhteessa terveysliikuntasuosituksiin. Hyvinvointikertomuksessa painotetaan, että voimavaroja ja ennaltaehkäiseviä toimia tulee kohdentaa muun muassa elintapaohjaukseen, jossa riittävä liikunta on rinnakkain terveellisen ravitsemuksen ja unen kanssa muodostaen elintapaohjauksen kokonaisuuden Kainuussa.

Kertomuksessa suuri painopiste on kuntien liikuntatoiminnan kuvailussa, ja kertomuksessa käydään läpi myös kunnittain mitä niissä on tehty liikunnan kannalta (kuntakohtaiset tulokset Kainuun kuntien hyte-kertoimista). Kunnissa järjestetään kohdennettuja liikkumisryhmiä liikuntaseurojen ulkopuolella oleville lapsille ja nuorille, Kainuu 88 pistettä Hyte-kertoimesta. Koko maan pistemäärä on 79. Kainuun alueella todetaan lähiliikuntapaikkojen ja liikuntapuistojen kannalta olevan hyvä tilanne. Kuntien liikuntatoimia ei kuvata tässä sen tarkemmin, sillä tiedot ovat kuntien hyvinvointisuunnitelmista ja -kertomuksista ja hyvinvointialueen tehtävät liikunnan kannalta ovat hieman eri keskittyen juuri "kansansairauksiin sairastuneille ja korkean riskin sairastumisen riskiin kuuluville sekä henkilöille, jotka tarvitsevat terveydenhuollon puuttumisen sekä tuen elintapojen muuttamiseen terveyttä tukevaksi." [Liikuntaneuvonta elintapaohjauksen tukena | Kainuun hyvinvointialue](#)

Liikuntaan liittyvää neuvontaa ja ohjausta % asukkaista kuvataan taulukkotiedossa (kuntapohjainen tieto). Neuvontaa ja ohjausta on annettu vuonna 2022 huomattavasti vähemmän suhteessa edellisiin vuosiin. Vuonna 2018 458kpl, 2019 459 kpl, 2020 653kpl, 2021 628 kpl ja 2022 200kpl (marraskuuhun mennessä).

Hyvinvointisuunnitelma 2023–2025

Kainuun hyvinvointisuunnitelmassa terveyden, hyvinvoinnin ja turvallisuuden edistämisen tavoitteissa nostetaan esille, tavoitteena tukea asukkaiden terveyttä, hyvinvointia ja turvallisuutta. Tämän toimenpiteenä on tukeminen elintapamuutoksissa, jossa yhtenä on terveyttä edistävä liikunta rinnakkain ravitsemuksen, riittävän unen, suun terveyden ja osallistuminen maksuttomiin seuloihin. Arvioituna hyötynä tai vaikutuksena koskien liikuntaa on terveyttä edistävän liikkumisen lisääntyminen. Vastuutahona ovat kunnat, hyvinvointialue ja järjestöt. Seurannassa hyödynnetään elintapaneuvonnan toteutuminen erityisesti tyypin 2 diabetesriskissä oleville ja iän mukaiset liikkumisen suositusten (UKK-instituutti) toteutuminen. Aikatauluna 2023–2025.

Tavoitteessa sopia kuntien kanssa yhdyspinnoilla tehtävästä hytetu-työstä yhtenä toimenpiteenä on sopia ennaltaehkäisevistä palveluketjuista (sote-pela-kunta),

jossa liikunta on yhtenä teemana ravitsemuksen, ehkäisevän päihdetyön, mielenterveyden edistämisen, lähisuhdeväkivallan ehkäisyn ja arjen turvallisuuden kanssa. Hyötyinä ja vaikutuksena listataan ennaltaehkäisevän työn/palvelujen vaikutus vähentää korjaavien palvelujen tarvetta ja käyttöä sekä moniammatillisen työn tiedon kulun ja vaikuttavuuden edistäminen. Vastuutahoina ovat hyvinvointialue, kunnat ja järjestöt. Seurannan kannalta kuvataan "Ennaltaehkäisevät palveluketjut kuvattu/kpl – Ehkäisevien palveluiden osuus/korjaavat palvelut, muutos/v. – Arviointi ja palaute palvelun/palveluketjun sujuvuudesta a) asiakas, b) henkilöstö, c) hallinto – Elintapaohjauksen tarkistuslistan (STM) mittarit" ja aikatauluna ovat vuodet 2023-2025.

Tavoitteessa tehostaa sairauksien ennaltaehkäisyä ja tunnistaa hyvinvoinnin vajeita on yhtenä toimenpiteenä osallistaa maakunnallisen liikkumisohjelman valmisteluun (Kainuun liikunta/kunnat/hyvinvointialue) ja toimenpanoon. Hyötyinä ja vaikutuksina ovat maakunnallinen liikkumisohjelma sitouttaa toimijat yhteistyöhön ja päämäärään sekä asukkaiden terveyttä edistävä liikkuminen lisääntyy, terveys ja hyvinvointihyödyt lisääntyvät. Vastuutahoina ovat järjestöt, kunnat ja hyvinvointialue. Seurannassa hyödynnetään maakunnallista liikkumisohjelmaa sekä UKK-instituutin liikkumisen suosituksia. Aikatauluna ovat vuodet 2023-2025.

Liikuntaneuvonta

Hyvinvointikertomus 2020-2022

Kertomuksen ainoa kohta, missä kuvataan liikuntaneuvontaa, on Puolangan kunnan hyte-kertoimisesta kerrottaessa. Siellä tuodaan esille, että kunnassa on liikuntaneuvonnan palveluketju, mikä toimii samalla tasolla kuin alueella. Tätä ei selitetä sen enempää auki.

Hyvinvointisuunnitelma 2023-2025

-

Kanta-Hämeen hyvinvointialue

Liikunta

Hyvinvointikertomus 2024

Kertomuksessa kuvataan tyypillisesti terveystuotantasuosituksiin pohjautuen, miten väestö liikkuu. Liikuntayhdistyksiä ja liikuntatoimia tuodaan esille, kun kerrotaan eri toimijoiden roolia hyvinvoinnin edistämiseksi.

Kertomuksessa myös käydään läpi puitesopimuksen keihäänkärkien edistämisen tavoitteita. Yksi näistä on Kokonaisvaltainen hyvinvointi, jossa aktivoidaan kantahämäläiset oman ja yhteisen hyvinvoinnin ylläpitämiseen ja edistämiseen. Tässä tavoitteena on, että elintapaohjauksen palvelupolut (esimerkiksi liikunta, ravitsemus ja uni). Mittarina on kuntien ja hyvinvointialueen HYTE-kertoimet. Arvioinnin kohdalla tuodaan esille, että hyvinvointialueen HYTE-kerroin on korkeampi vuonna 2023 (kerroin 53) kuin vuonna 2022 (kerroin 44). Myös kaikkien kuntien osalta kerroin on parantunut edeltävästä vuodesta.

Hyvinvointisuunnitelma 2021-2024

Suunnitelmassa tuodaan esimerkinomaisesti liikunnan kautta, miten hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen työtä tehdään, kun terveydellisiä tai hyvinvointiin liittyviä ongelmia on jo syntynyt.

Suunnitelmassa kuvataan myös hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen palvelukartta, joka on hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen kokonaisarkkitehtuurin luonnoksesta (2021). Liikunta näkyy kartassa terveyden sekä ympäristön alla.

Liikunta nähdään osana elintapaohjausta myös hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen suunnitelmien painopistetaulukossa, missä esitellään hyvinvointialueen näkökulmasta painopisteet, tavoitteet, toimenpiteet, todentuminen alueella tai arviointimittari sekä todentuminen kunnissa tai arviointimittari. Liikunta kuitenkin sanallisesti mainitaan vain kuntien toiminnassa, kun taas hyvinvointialueella katsotaan elintapaohjauksen kokonaisuutta.

Liikuntaneuvonta

Hyvinvointikertomus 2024

-

Hyvinvointisuunnitelma 2021-2024

Liikuntaneuvonnan osalta tuodaan suunnitelmassa esille kunnan liikuntaneuvonnan palveluketjua, mikä liittyy hyvinvointialueen ja kuntien yhdyspinnoilla tapahtuvaan toimintaan elintapaohjauksen kannalta.

Keski-Pohjanmaan hyvinvointialue

Liikunta

Hyvinvointikertomus 2023

Liikunta näkyy hyvinvointisuunnitelman 2023–2025 painopisteessä 3. Terveellisten elintapojen edistäminen, jota hyvinvointikertomuksen vuosiraportti 2023 kuvailee. Liikunta mainitaan osana painopisteen terveysliikunnan edistämistä. Lisäksi terveysliikuntasuosituksen mukaan liian vähän liikkuvien osuus raportoidaan kertomuksen omaisesti Keski-Pohjanmaalla ja suhteessa koko maahan. Keski-Pohjanmaalla on melkein samaa tasoa verrattaessa koko maan tasoon.

Hyvinvointisuunnitelma 2023–2025

-

Liikuntaneuvonta

Hyvinvointikertomus 2023

Liikuntaneuvonnan prosessia on avattu toimenpiteiden toteutumista tarkasteltaessa. Liikuntaneuvonta kuuluu terveellisten elintapojen edistämisen tavoitekokonaisuuteen, ja toimenpiteenä on suunnitelman mukaisesti olla kehittää elintapavalmennuksen osaamista, ryhmämuotoista elintapavalmennusta ja elintapavalmennuksen sekä liikuntaneuvonnan prosessia. Vastuutahoina ovat olleet TKIO ja osallisuus sekä yhteistyötahoina hyvinvointialueen toimialat, kunnat ja järjestöt. Toteutumisen kannalta vuonna 2023 on saatu aikaan seuraavia asioita: koottu elintapavalmennuksen osajaksi verkkokurssi ja koulutettu vuonna 2023 Soiten henkilöstöstä 11. Koottu ja aloitettu jalkauttaminen seuraaville toimintamalleille:

- Liikuntaneuvonnan palveluketju Keski-Pohjanmaalla
- Liikuntaneuvonta osana sepelvaltimotautipotilaan liikunnallista kuntoutusta
- Painonhallintaryhmä
- Hyvinvointia lapsiperheen arkeen elintaparyhmätoiminta

Toimenpiteen liikuntaneuvontaprosessin kehittämisestä ja toiminnan jalkauttamisesta kannalta on luotu palveluketju ja jalkauttaminen aloitettu. Asiakkaita on Kokkolassa ja maakunnassa. Vastuutahoina tässä ollut kuntoutus sekä yhteistyötahoina kunnat, järjestöt, TKIO ja osallisuus.

Elintapavalmennukseen keskittyy muitakin toimenpiteitä, tässä liikuntaa ja liikuntaneuvontaa koskevat.

Hyvinvointisuunnitelma 2023–2025

Suunnitelmakokonaisuudessa on kuvattu suunnitelma, jota vuosikertomus 2023 on täydentänyt edellä. Suunnitelmassa on liikuntaneuvonnan kohdalla määritelty kohderyhmät sekä muutamia yhteistyötahoja, joita ei kertomuksessa mainita.

Elintapavalmennuksen osaamisen, ryhmämuotoisuuden ja liikunta- ja elintapavalmennuksen ja liikuntaneuvontaprosessin kehittämisen toimenpiteessä kohderyhmänä ovat lapsiperheet, työikäiset ja ikääntyneet. Vastuutahot ja yhteistyötahot ovat samat kuin vuoden 2023 kertomuksessa.

Liikuntaneuvontaprosessin kehittäminen ja toiminnan jalkauttamisen toimenpiteessä kohderyhmänä ovat lapset, nuoret, työikäiset ja ikääntyneet. Vastuutahona on kertomuksessakin sama kuntoutus, mutta yhteistyötahot ovat kuntien liikuntatoimet, Kepli ry (Keski-Pohjanmaan liikunta ry) ja TKIO ja osallisuus, jotka hieman eroavat kertomuksen yhteistyötahoista. Seurantamittarina on liikuntaneuvontaan osallistuneet, mitä tietoa ei kertomuksessa ole kuvattu.

Keski-Suomen hyvinvointialue

Liikunta

Hyvinvointikertomus 2021–2025

Keski-Suomen hyvinvointikertomuksessa on yhtenä painopisteenä liikunnallinen elämäntapa.

Kertomukselle tyypilliseen tapaan kuvataan väestön liikkumista indikaattoritietoihin perustuen, kuten liian vähän liikkuvan väestön osuutta suhteessa terveystuokasuositukseen ja hengästyttävän liikunnan harrastaminen vapaa-ajalla. Jokaiselta ikäryhmältä (lapset, nuoret ja nuoret aikuiset, työikäiset ja ikääntyneet) on tehty yhteenvetokooste liikunnallisen elämäntavan edistämisestä, missä kerrotaan tutkimustietoon pohjautuen väestöryhmien terveyden ja hyvinvoinnin tilannetta. Liikunnallisen elämäntavan otsikon alla käsitellään alaotsikoittain koettu terveys ja elämänlaatu, ruokailu ja ravitsemus sekä liikkuminen ja aktiivisuus. Riippuen ikäryhmästä alaotsikot saattavat hieman vaihdella, mutta ei merkittävästi.

Hyvinvointisuunnitelma 2024–2025

Suunnitelmassa liikunnallisen elämäntavan edistämisen painopiste on keskeinen yhdessä arjen turvallisuuden edistämisen ja mielen hyvinvoinnin edistämisen kanssa.

Liikunnallisen elämäntavan edistämisessä liikunnan vaikutuksia hyvinvoinnille ja terveydelle sekä kansansairauksien ehkäisylle perustellaan. Liikuntalaissa määritelty liikunnallisen elämäntavan periaatteet ja tavoitteet myös kerrataan.

Liikunnallisen elämäntavan edistäjänä nostetaan elämäntapaohjaus, jonka kokonaiskoordinoinnin vastuu on hyvinvointialueella. Elämäntapaohjauksen prosessin tukena voidaan hyödyntää muiden eri ammattilaisten ammattitaitoa, kuten fysioterapeutin, ravitsemusterapeutin tai mielenterveys- ja päihdetyöhön erikoistuneen hoitajan osaamista.

Liikunnallisen elämäntavan edistäminen on yhdyspintatyötä. Lisäksi suunnitelmassa nostetaan esille, että keskisuomalaisten liikunnallisen elämäntavan edistäminen on yksi hyvinvointialueen strategian painopisteistä. Suunnitelmassa vastataan sen tavoitteisiin edistämällä laaja-alaisesti elämäntapaohjaukseen liittyvien palveluprosessien ja toimintamallien kehittämistä

Hyvinvointisuunnitelman toimenpidetaulukossa huomioidaan viestintä, jossa tavoitteena on tehdä näkyväksi ehkäisevän työn hoito- ja palvelukokonaisuus, johon hyvinvointialueella elämäntapaohjaus kuuluu. Toimenpiteenä on liikunnallisen elämäntavan teemojen näkyvyyden edistäminen hyvinvointialueella vuonna 2024–2025.

Liikuntaneuvonta

Hyvinvointikertomus 2021–2025

-

Hyvinvointisuunnitelma 2024–2025

Liikuntaneuvonta näkyy suunnitelmassa liikunnallisen elämäntavan ja elämäntapaohjauksen tavoitteissa ja toimenpiteissä.

Yhtenä tavoitteena on sote-palveluita käyttävien elämäntapaohjauksesta hyötyvien asiakkaiden tunnistaminen ja tarpeenmukaisten kohdennettujen palvelujen saaminen elämäntapamuutoksen tueksi. Yhtenä toimenpiteenä asiakkaita ohjataan elämäntapaohjaukseen tai kunnan liikuntaneuvontaan hoito- ja palveluketjutyöskentelyn mukaisesti 2024–2025. Lisäksi tavoitteena on laadukas, vaikuttava ja yhdenmukainen elämäntapaohjaus hyvinvointialueen sisällä, jonka toimenpiteinä ovat yhtenäisten toimintamallien ja rakenteiden rakentamisen tiedon keräämiseen ja hyödyntämiseen elämäntapaohjauksen ja liikuntaneuvonnan palveluissa sekä yhteisen mittariston luominen elämäntapaohjauksen ja liikuntaneuvonnan palveluprosesseihin 2024–2025.

Keski-Uudenmaan hyvinvointialue

Liikunta

Hyvinvointikertomus 2023

Kertomukselle tyypilliseen tapaan kuvataan liian vähän liikkuvien osuutta suhteessa terveystieteiden suositukseen. Myös liikunnan opetuksessa käytetyt MOVE-mittaukset tuodaan esille. Muillakin alueilla on niistä vaihdellen raportoitu, mutta liikuntaa ei niissä ole käytetty, vaan ne ovat joko kuulunut osaksi väestön liikunnan kuvailun indikaattoritietoihin tai niistä on kerrottu osana kuntien toimintaa.

Hyvinvointisuunnitelma 2020-2025

Suunnitelman tavoitteena on liikunnan lisääntyminen vähän liikkuvien ja liikkumattomien parissa. SMART-tavoitelomakkeessa tämä on keskeisenä kehittämistarpeena, ja erityisesti arkiliikunnan merkitys näkyy. Suunnitelmassa esitellään liikuntaan liittyviä hankkeita alueen kunnissa ennen hyvinvointialueiden aloittamista, joten hyvinvointialueiden roolia ei näissä näy.

Liikuntaneuvonta

Hyvinvointikertomus 2023

Kertomuksessa kuvataan Keski-Uudenmaan hyvinvointialueen ja alueen kuntien kanssa yhteistyössä tehtyä nuorten liikkumis- ja elintapaohjaukseen liittyen Urheilukello-hanketta vuodelta 2023.

Lisäksi todetaan, että Keusoten ja kuntien liikuntatoimien yhteistyönä on alueellista elintapa- ja liikkumisneuvontaa jatkettu. Liikuntalähete on yhteisenä toimintatapana otettu käyttöön Keusotella, ja vuonna 2024 olisi ollut tarkoituksena ottaa hyvinvointialueen elintapaohjauksen toimintamalli käyttöön.

Hyvinvointisuunnitelma 2020-2025

Suunnitelmassa tavoitteet ovat esitelty SMART-tavoitelomakkeen kautta. Liikkumisneuvonta näkyy kehittämistarpeen ”liikunta lisääntyy vähän liikkuvien ja liikkumattomien keskuudessa” halutun lopputilanteen kuvauksessa ” Keusoten alueella liikutaan enemmän kuin vertailukunnissa ja ylipainoisten osuus on vähentynyt. Riskiryhmät on tavoitettu esimerkiksi alueellisen elintapa- ja liikkumisneuvonnan avulla ja toimenpiteitä on kohdistettu erityisesti riskiryhmiin”, kuten ylipainoa ja lihavuutta omaaville henkilöille. Tavoitteen toteutumista seurataan muun muassa alueellisen elintapa- ja liikkumisneuvonnan mittareiden avulla.

Elintapa- ja liikkumisneuvonnan yhdyspintojen tunnistaminen, prosessien ja yhteisten toimintatapojen kehittäminen Keusoten ja kuntien liikuntapalvelujen yhteistyöllä on toimenpiteenä tavoitteessa sairastavuuden vähentyminen, jossa pyritään

ennaltaehkäisemään kansansairauksia sekä kaventamaan hyvinvointi- ja terveys-eroja.

Elintapa- ja liikkumisneuvonta on järjestetty Keusoten ja kuntien liikuntapalveluiden yhteistyössä järjestöjen ja yhdistysten kanssa.

Kymenlaakson hyvinvointialue

Liikunta

Hyvinvointikertomus ja -suunnitelma 2023

Kymenlaakson kertomuksessa kuvataan samalla myös jatkosuunnitelmaa ja peilataan aiempaan hyvinvointisuunnitelmaan. Kymenlaakso kuvaa vuoden 2023 välitavoitteita/teemoja, joissa 2. painopisteenä Kymenlaakson asukkailla on mahdollisuus terveellisiin elintapoihin ja hyvään mielenterveyteen. Painopisteen 1. tavoitteena on terveellisten ravinto- ja liikuntatottumusten edistäminen. Välitavoitteena/teemana vuodelle 2023 on ollut liikuntalähetteen käyttöönotto, jossa jatkovalmistelijoina ja vastuutahona/yhdyspintana on hyvinvointialue ja kunnat, mistä on mainittu ainoastaan kuntien liikuntapalvelut. Mittarituloksena on vuoden 2023 elokuussa ollut, että niin kunnissa liikuntaneuvojia kuin hyvinvointialueilla henkilöstä on koulutettu lähetteen käyttöön. Liikuntalähetteitä on tehty 99kpl.

Lisäksi hyvinvointialueen ja kuntien välinen Liikuntalähete-yhteistyösopimus on tehty.

Hyvinvointisuunnitelma 2020-2025

Sillä vuoden 2023 kertomus ja suunnitelma pohjautuvat vuoden 2020-2025 suunnitelmarakenteeseen, ei tähän kohtaan ole lisättävää.

Liikuntaneuvonta

Hyvinvointikertomus 2023

Painopisteessä 2 ja sen 1. tavoitteessa on nostettu digiterapiakeskus (etäkuntoutuspalvelut) yhteistyö, missä on mahdollisuus fysioterapeutin ohjaukseen ja tukeen elintapaohjauksessa esimerkiksi liikuntaneuvonnassa. Tämä tieto on nostettu esille, ja se kuvaa ilmeisesti sitä mitä toimintamalleja hyvinvointialueella on.

Hyvinvointisuunnitelma 2020-2025

Ainoana lisäyksenä on, että työikäisten kohdalla on kiinnitetty huomiota muistisairauksien ennaltaehkäisyyn, jonka yhtenä tapana on elintapaneuvonta, ja olemassa olevien palveluiden markkinointi, kuten liikuntaneuvonnan. Työikäisten muistisairauksien ennaltaehkäisyyn liikunnan avulla ei juurikaan ole kiinnitetty huomiota muilla alueilla.

Lapin hyvinvointialue

Liikunta

Hyvinvointikertomus 2024-2025

Liikunnan edistäminen on osa hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistämisen suunnitelman näkökulmia hyvinvointialuestrategiaan pohjautuen. Se on mainittu erillisenä kohtana irrallaan muun muassa ennaltaehkäisevän työn kohdentamisesta. Liikunnan ohella tulee kertomuksen mukaan kiinnittää huomiota arjen aktivoimiseen.

Kertomusosiolle tyypillisesti kuvataan lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuutta. Liikunta on yhdessä elintapaohjauksen kanssa oma osionsa kertomuksessa. Kertomusosio on kuntapainotteinen, ja siinä keskitytään mitä liikuntamahdollisuuksia kunnilla on käytössä asukkaille.

Kertomuksessa kuitenkin nostetaan esille henkilöstöliikunnan edistäminen, jossa todetaan olevan osittain käyttämätöntä potentiaalia. Kuitenkaan tässä ei kuvata kehen henkilöstöliikunnasta on kyse, sillä asia on mainittu osana kuntien toiminnasta kertomista.

Hyvinvointisuunnitelma 2024-2025

Suunnitelmassa tuodaan liikunta esille osana elintapaohjausta. Ravitsemuksen ja liikunnan edistämisen koordinaatio- ja yhdyspintarakenteen kehittäminen Lapissa-hankeessa tehdään yhteinen toimintamalli elintapaohjauksen prosessille yhteistyössä kuntien kanssa.

Liikuntaneuvonta

Hyvinvointikertomus 2024-2025

Liikuntaneuvonnan palvelu on Lapin kunnissa eri vaiheissa. Toisissa kunnissa tarjotaan liikuntaneuvontaa (Sodankylä, Savukoski, Pelkosenniemi, Kemijärvi, Posio, Rovaniemi), toisissa elintapaohjausta (Ylitornio, Kemi, Keminmaa) ja toisissa elintapaohjauksen kehittämishanke käynnissä (Muonio, Kittilä ja Kolari). Kertomuksessa tunnustetaan, että elintapaohjaus ja liikuntaneuvonta ovat vaikuttavia toimenpiteitä, mutta kehittäminen Lapissa vaatii kokonaiskoordinaatiota sekä yhteistyön tiivistämistä. Liikuntaneuvonnasta hyvinvointialueella ei ole mainintaa kohdennetusti.

Hyvinvointisuunnitelma 2024-2025

-

Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue

Liikunta

Hyvinvointikertomus 2023-2025

Kertomuksessa kuvailtiin tyypillisesti terveystuottoihin pohjautuen Länsi-Uudenmaan asukkaiden liikkumista. Länsi-Uudenmaan hyvinvointikertomuksessa erityisesti kuntien kulttuuri- ja liikuntapalvelut toistuivat. Länsi-Uudellamaalla liikunnan osalta on huolena asukkaiden liian vähäinen liikkuminen.

Suunnitelma 2024-2026

Suunnitelmassa liikunta näkyi painopisteessä 3. Terveiden elintapojen edistäminen, missä tavoitteena on vahvistaa kuntayhteistyötä liikuntapalveluiden asiakasohjauksessa.

Liikuntaneuvonta

Hyvinvointikertomus 2023-2025

-

Hyvinvointisuunnitelma 2024-2026

Kuten liikunnan osalta, niin liikuntaneuvonta oli painopisteessä 3. Terveiden elintapojen edistäminen, missä kuntayhteistyön vahvistaminen liikuntapalveluissa tarkoittaa toimenpiteen mukaisesti liikuntaneuvonnan vastinparien kartoittamista ja liikuntaneuvonnan työn tukemiseksi verkoston luomista vuonna 2024. Verkostolle asetetaan tavoitteet ja sen avulla tuetaan myös järjestöyhteistyötä. Toimenpiteen toteutuminen on mittarina. Lisäksi toimenpiteenä on laatia kumppanuussopimus liikuntaneuvonnan edistämiseksi, ja mittarina käytetään tavoitetta 10 sopimusta kuntien kanssa vuoden 2025 loppuun mennessä.

Pirkanmaan hyvinvointialue

Liikunta

Hyvinvointikertomus 2023-2026

Kertomusosiossa kuvataan Pirkanmaan kuntien hyvinvointikertomusten- ja suunnitelmien painopisteet valtuustokaudella 2021-2024. Liikunta näkyy nimellisestä Parkanossa ja Virroilla. Kertomusosiossa ei tyypilliseen tapaan kuvata Pirkanmaalaisten hyte-indikaattoritietoja, vaan se esitellään taulukkomuotoisena liitteenä, jossa on niin hyvinvointialueen kuin kuntien hyte-indikaattoritietoja. Sielläkin on mukana terveysliikuntasuosittelun liian vähän liikkuvien osuus työkäisistä ja hengästyttävän liikunnan harrastaminen vapaa-ajalle korkeintaan 1h viikossa 8. Ja 9. luokkalaisista.

Hyvinvointisuunnitelma 2023-2026

Suunnitelmaosiossa liikunta ei näy, mutta Pirkanmaalla on luotu erikseen terveysliikuntasuunnitelma vuonna 2014, jonka tarkoituksena on toimia käytännön työkaluna lisäten Pirkanmaan kuntien kaikkien toimialojen, yksityisen työterveyshuollon ja kolmannen sektorin toimijoiden poikkihallinnollista yhteistyötä ja tukemaan terveysliikunnan suunnittelua.

Alueellinen terveysliikuntasuunnitelma tullaan päivittämään alueellisen liikuntaneuvonnan prosessin jalkauttamisen myötä Pirkan toimintaan.

Liikuntaneuvonta

Pirkanmaan hyvinvointialueen hyvinvointikertomuksessa- ja suunnitelmassa liikuntaneuvonta on isossa roolissa. Alueellisen liikuntaneuvonnan prosessia taustoitetaan ja kuvataan paljon. Siihen linkittyvät PUHTI-hanke, RRP-hanke ja Hoppu-hanke.

Hyvinvointikertomus 2023-2026

Indikaattoritiedoissa kuvataan kuntien liikuntaneuvonnan palveluketjun määrää % kunnista vuodelta 2022.

Hyvinvointisuunnitelma 2023-2026

Suunnitelmassa liikuntaneuvonnan- ja ohjauksen prosessi on keskeisestä painopisteissä 2. Liikkumisen ja aktiivisuuden edistäminen ja 3. Mielen hyvinvoinnin edistäminen ja tukeminen. Näihin kohdistuu monia toimenpiteitä, mitkä keskittyvät liikuntaneuvonnan prosessiin. Elintapaohjaus ja liikuntaneuvonta mainitaan erillisinä palveluina, ja suunnitelmassa keskitytään nimenomaan liikuntaneuvontaan keskeisistä elintapatekijöistä (uni, ravitsemus, liikunta). Järjestöjen osallistuminen liikuntaneuvonnan prosessin kehitystyöhön nähdään myös tärkeänä.

Toteutumisen arviointikriteereissä liikuntaneuvonnan kohdalla näkyy PUHTI-indikaattori liikuntalisenssien määrän kasvu.

Pohjanmaan hyvinvointialue

Liikunta

Hyvinvointikertomus 2024

Kertomuksessa liikunta esiintyy terveystuoksituksen mukaan liian vähän liikkuvien osuuden kuvauksessa, sekä toteamisessa, että KOTT-tutkimuksen tiedoilla voidaan kehittää opiskelijoille liikuntapalveluja.

Hyvinvointisuunnitelma 2023-2025

Liikunta nousee esille ainoastaan työikäisten kohdalla hyvinvointisuunnitelmassa. Suunnitelma on tehty erillisuunnitelman "työikäisen väestön työ- ja toimintakyvyn suunnitelma 2023-2025" pohjalta. Kertomuksessa mainitaan työikäisten kohdalla terveystuoksitusten mukaan liian vähän liikkuvien osuus liikuntaneuvonnan mittarina.

Liikunta on mainittu ainoastaan osana hyvän perusterveyden ylläpitämisen osuutta tervetuliais- ja tietopakettissa. Tämän mittarina on toimenpiteiden esiintyminen ja mittarina on FinSote (liikunta- ja ruokavaliotottumukset). Vastuutahoa ei ole määritetty.

Liikuntaneuvonta

Hyvinvointikertomus 2024

Kertomuksellisuus ja suunnitelmallisuus kulkevat rinnakkain ja lomittain kertomuksessa. Kertomuksessa tuodaan liikuntaneuvonta ainoastaan esille vuodelle 2025 asetetussa tavoitteessa ikääntyneiden osallistumisesta omaan tilanteeseensa. Toimenpiteenä tässä on liikuntaneuvonta, hyte-yhteistyö, elintapaohjaus ja FINGER-toimintamalli.

Hyvinvointisuunnitelma 2023-2025

Liikuntaneuvonta näkyy ainoastaan toimenpiteessä "kehitetään alueellista elämäntapaneuvonnan toimintamallia", jonka mittarina on toimenpiteiden esiintyminen esimerkiksi TEAviisarista saatavaa tietoa liikuntaneuvonnan toteutumisesta.

Pohjois-Karjalan hyvinvointialue

Liikunta

Hyvinvointikertomus 2025-2028

Kertomusosiossa kuvaillaan terveysliikuntasuositusten mukaan liian vähän liikkuvia, ja keskeisenä havaintona ikäluokkien välisestä hyvinvointierona on, että terveysliikuntasuositusten mukaan liian vähän liikkuvien osuus kasvaa työikäisistä ikääntyneihin. Kertomusosiossa ei muuta liikunnasta mainita.

Hyvinvointisuunnitelma 2025-2028

Hyvinvointisuunnitelmassa liikunta mainitaan painopisteessä 1. Hyvinvoivat ja toimintakykyiset asukkaat - ennaltaehkäisten ja kannustaen eteenpäin. Painopisteessä pyritään tukemaan asukkaiden omia päätöksiä, joista yhtenä on liikunta. Toimenpidetaulukossa ei liikuntaa mainita, mutta siellä on mainittu toive ikääntyneiden kohdalla Voimaa vanhuuteen- hankkeeseen osallistumisesta ja toimintakyvyn tukemisestä.

Liikunta mainitaan myös painopisteessä 3. Turvallinen arki ja ympäristö- Elinvoimainen Pohjois-Karjala, missä turvallisuuden edistämistä nähdään toteutettavana muun muassa liikuntapalveluilla. Toimenpidetaulukossa ei liikuntaa mainita.

Liikuntaneuvonta

Hyvinvointikertomus 2025-2028

-

Hyvinvointisuunnitelma 2025-2028

-

Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue

Liikunta

Hyvinvointikertomus 2023

Kertomusosiossa kuvataan paljon kuntien tekemää liikuntatyötä sekä nostetaan esille, että kuntien TEAviisarissa liikunnan edistäminen on saanut hyvän tuloksen. Kertomuksessa esitellään erikseen mitä kunnat, järjestöt ja hyvinvointialue sekä Pohjois-Pohjanmaan liitto ja Pohjois-Suomen aluehallintovirasto tekee tai kehittää asukkaiden hyvinvoinnin parantamiseksi. Hyvinvointialueen osalta liikunta on osana elintapoja, joka on mukana suunnitelmissa.

Hyvinvointisuunnitelma 2024-2025

Hyvinvoinnin edistämisen painopisteenä on "Mielen ja kehon hyvinvointi", minkä yhtenä tavoitteena on terveellisemmät liikunta- ja ruokailutottumukset koskien kaikkia asukkaita. Hyvinvointialue koordinoi Pohjois-Pohjanmaan kehittämistyötä ja toimijoiden rooleista, vastuista, tehtävistä ja yhteistyöstä sopimista.

Suunnitelmassa esitellään tavoitteen suuntaa antavia esimerkkejä taloudellisista vaikutuksista.

Liikuntaneuvonta

Hyvinvointikertomus 2023

Liikuntaneuvonta näkyy kertomuksessa kuntien toiminnassa, mutta ei hyvinvointialueen.

Hyvinvointisuunnitelma 2024-2025

Kunnan liikuntaneuvoja nähdään yhtenä ammattilaisena, joka toimii yhteistyörakenteessa Pohjois-Pohjanmaalla yhdessä hyvinvointialueen ammattilaisten kanssa asukasta tai perhettä koskevassa yhteistyössä.

Pohjois-Savon hyvinvointialue

Liikunta

Hyvinvointikertomus 2023

Pohjois-Savossa on laadittu ravitsemukseen ja liikuntaan yhdyspintatyöskentelyn rakennetta. Vuosiraportissa kuvataan terveyslääkintäsuosituksia tyypilliseen tapaan.

Lisäksi liikunnallisen elämäntavan työryhmätyöskentely sekä elintapaohjausmallin edistämistä on aloitettu. Kunnan toimintaa tuli esille runsaasti liikunnan osalta.

Hyvinvointisuunnitelma 2021-2025

Pohjois-Savon hyvinvointitavoitteena on itsestä huolehtimisen ja terveellisten elintapojen edistäminen, johon kuuluu terveyttä edistävä liikunta erityisesti huomioiden toisen asteen opiskelijat, ikäihmiset ja matalan koulutustason omaavat naiset. Jokaiselle näistä väestöryhmistä on määritelty liikunnan muoto tai tavoite, mitä tulisi edistää. Toimenpidesuunnitelmassa käytetään kuntien mahdollisuuksia menetelmiin ja mittarointeihin. Sivistystoimen ja liikuntapalveluiden kautta tavoitetta pyritään edistämään.

Suunnitelmassa paneudutaan myös kaatumistapaturmien vähentämisen tavoitteeseen, jossa toimenpiteenä on liikuntaohje osana KaatumisSeula-työkalua.

Liikuntaneuvonta

Hyvinvointikertomus 2023

Liikuntaneuvonnan rajatun kirjaamisoikeuden myöntämistä kunnille on käynnistetty.

Hyvinvointisuunnitelma 2021-2025

Liikuntaneuvonta näkyy suunnitelmassa toimenpidetaulukossa osana kuntien liikuntapalveluiden toimintaa.

Päijät-Hämeen hyvinvointialue

Liikunta

Hyvinvointikertomus 2021–2025

Kertomuksessa kuvailtiin terveysliikuntasuosituksen mukaan liikkuvia sekä Päijät-Hämäläisten eri ikäisten liikuntatottumuksia Kouluterveyskyselyn ja Terve Suomi-tutkimuksen tiedoilla.

Perhe- ja sosiaalipalveluissa vuonna 2023 järjestettiin liikuntaryhmiä kuntouttavaan työtoimintaan ja sosiaaliseen kuntoutukseen.

Järjestöavustusten toiminta hyte-kärkien mukaisesti liikuntaryhmien yhteisöllisyys on painotettua.

Hyvinvointisuunnitelma 2021–2025

-

Liikuntaneuvonta

Hyvinvointikertomus 2021–2025

Liikuntaneuvonta näkyy vahvasti kuntien kuntakorteissa, kun näissä kerrotaan kuntien toiminnasta. Kunnissa liikuntaneuvontaan osallistui vuoden aikana 468/kunnat 467 henkilöä. Hyvinvointialueella terveys- ja sairaanhoitopalveluissa liikuntaneuvonta näkyy keskeisesti liikuntalähetteiden kautta, joita oli kirjattu vuoden aikana 186. Käyntejä liikuntaneuvonnassa raportoitiin 1061/kunnat 1057. Järjestöavustusten toiminta hyte-kärkien mukaisesti näkyi monitoimijaisen yhteistyön saamista liikuntaneuvontaan.

Hyvinvointisuunnitelma 2021–2025

Liikuntaneuvonta on osa vaikuttavia ja näyttöön perustuvia menetelmiä, jota otetaan käyttöön ja juurrutetaan.

Satakunnan hyvinvointialue

Liikunta

Hyvinvointikertomus 2021–2025

Kertomuksessa kuvaillaan terveysliikuntasuosituksen saavuttamista ja liikunta nähdään vahvasti osana elintapoja yhdessä ravitsemuksen ja unen kanssa. Kuntien toimintaa ja liikunnan rahoitusta kuvattiin kertomuksessa.

Liikunnan osalta maakunnassa toimii elintapaohjauksen verkosto hyvinvointialueen HYTE-yksikön koordinoimana. Verkostoon kuuluu elintapaohjauksen osajia hyvinvointialueen sote-palveluista sekä kuntien liikuntaneuvoja ja liikuntapalveluiden osajia. Mukana on myös yhdistysedustus ja hanke-edustus.

Maakunnassa toimii myös Lounais-Suomen liikunta ja urheilu ry:n johtama Rajattomasti liikuntaa-kumppanuusverkosto, johon kuuluu melkein kaikki Satakunnan kunnat ja hyvinvointialueen edustus.

Hyvinvointisuunnitelma 2024–2025

Suunnitelmassa kuvataan erillissuunnitelmaa ”Satakunnan liikuntastrategia” vahvasti osana alueellista hyvinvointisuunnitelmaa. Liikuntastrategia on Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n koordinoima Satakunnan Rajattomasti liikuntaa-kumppanuusverkoston toimesta laadittu, jonka jalkauttaminen on aloitettu 2024. Liikuntastrategiaan viitattaessa painopisteessä ”1. Terveelliset elintavat lisääntyvät” kuvataan runsaasti erilaisia toimenpiteitä, jotka liittyvä yhteistyön, yhteisten toimintatapojen, liikunnallisen elämäntavan ja liikkumaan innostavia ympäristöjä. Toimenpiteisiin on useita mittareita, jotka ovat saatavissa muun muassa TEAviisarista, HYTE-kertoimesta, MOVE-mittauksista. Vastuutahoina on Rajattomasti liikuntaa kumppanuusverkosto ja kunnat. Hyvinvointialueen HYTE-yksikkö on yhteistyökumppanina.

Liikunta näkyy myös painopisteessä ”3. Turvallinen ja mielekäs arki”, jossa toimenpiteenä on muistisairauksien ennaltaehkäisy ja FINGER-mallin mukainen ryhmäelintapaohjauksen toimintamallin kehittäminen sekä toisena toimenpiteenä on laatia suunnitelma kaatumisen ehkäisystä ja luoda yhtenäinen alueellinen toimintamalli. Yhtenä seurantamenetelmänä molempiin on terveysliikuntasuosituksen mukaan liian vähän liikkuvien osuus.

Liikuntaneuvonta

Hyvinvointikertomus 2021–2025

Hyvinvointialueen hyte-kertoimen indikaattoreiden tunnuslukuja on kuvailtu suhteessa aikaan ja muihin hyvinvointialueisiin. Yhtenä otsikkona on ”liikunta- elintapaneuvonnan toteutuminen tyyppin 2-diabetes-riskissä oleville Käypä hoito-suosituksen mukaisesti”, mutta sen tunnuslukuja ei ole kertomuksessa otsikosta huolimatta.

Kertomuksessa on kuvattu, että Avohilmosta saatujen tietojen perusteella vuonna 2022 liikuntaan liittyvää neuvontaa ja ohjausta annettiin 0,2 % (OAB36) ja 4,5 % (SPAT1305) perusterveydenhuollon asiakkaista (aikuiset).

Hyvinvointisuunnitelma 2024-2025

Suunnitelmassa liikuntaneuvonta erityisesti kohdistuu väestöryhmiin, joilla on ylipainoa ja lihavuutta. Tavoitteena hyvinvointialueella on määritellä elintapaohjauksen kohderyhmät, resurssit sekä sopia elintapaohjauksen ja liikuntaneuvonnan palveluketjuista yhteistyössä kuntien ja järjestöjen kanssa. Kirjaamisen kehittäminen myös tunnistetaan tehtäväksi.

Vantaa-Keravan hyvinvointialue

Liikunta

Hyvinvointikertomus 2023-2025

Kertomuksessa liikunta näkyy hyvinvointialueen, kuntien ja kolmannen sektorin hyte-palveluiden, kuten liikunta.

Hyvinvointisuunnitelma 2023-2025

Varsinaisessa suunnitelmataulukossa ei liikuntaa mainita.

Hyvinvointihaasteiden ennaltaehkäisyssä yhtenä mittarina on terveystuosiituksen mukaan liian vähän liikkuvien osuus, % 20 vuotta täyttäneistä.

Liikuntaneuvonta

Hyvinvointikertomus 2023-2025

Vantaa-Keravan alueella ravitsemusneuvontaa ja liikuntaohjausta on saanut hieman yli 1% alueen aikuisväestöstä.

Hyvinvointisuunnitelma 2023-2025

Liikuntaneuvontaa tai liikuntaohjausta ei alueellisessa hyvinvointisuunnitelmassa mainita, mutta työikäisten erillisuunnitelmassa liikuntaan liittyvä neuvonta ja ohjaus (OAB36) perusterveydenhuollossa on keskeinen indikaattoritieto, mikä on saatu Avohilmosta. Vantaalla ohjausta sai vuonna 2022 1,4% perusterveydenhuollon asiakkaista ja Keravalla vastaava luku oli 1,9%.

Varsinais-Suomen hyvinvointialue

Liikunta

Hyvinvointikertomus 2021

Kertomuksessa kuvaillaan väestön liikkumista tyypillisillä indikaattoritiedoilla (vapaa-ajan liikunta ja terveystuotokset)

Hyvinvointisuunnitelma 2023-2025

Liikunta on kunnan toimialalla mainittu.

Liikunta näkyy keskeisesti osana elintapaohjausta ja sen rakennetta yhdessä ravitsemuksen, unen, kulttuurihyvinvoinnin, päihteet sekä kuntien tuottaman liikuntaneuvonnan kanssa.

Liikunnan nähdään vaikuttavan elämänlaatuun, ja liikunta edistää mielen hyvinvointia ja terveyttä. Liikuntamahdollisuuksien luominen on yksi konkreettinen toimenpide mielenterveyttä edistävässä työssä.

Suunnitelmassa kuvataan terveystuotokset Varhan väestöstä.

Liikuntaneuvonta

Hyvinvointikertomus 2021

-

Hyvinvointisuunnitelma 2023-2025

Liikuntaneuvonta on keskeisesti osana elintapaohjausta. Tavoitteena suunnitelmassa on edistää fyysistä kuntoa ja tukea terveellisten elintapojen käyttöönottoa. Tämän osatavoitteena on edistää työikäisten työ- ja toimintakykyä ehkäisemällä ylipainoa ja terveyshaittojen syntymistä sekä kasvamista, jonka toimenpiteenä on muodostaa ja käyttöönottaa Varhan elintapaohjauksen toimintamalli (sisältää ravitsemus- ja liikuntaneuvonta, unettomuuden hoito, kulttuurihyvinvoinnin ja päihteiden käytön ehkäisy).

Helsinki

Helsingin kaupungin kohdalla on tarkasteltu hyvinvointivuosisraporttia "Stadin HYTE-barometri" vuodelle 2024 ja hyvinvointisuunnitelmaa 2022-2025. Liikunnasta on oma osio tehty hyvinvointisuunnitelmaan ja vuosisraporttiin, vaikka liikunta näkyy myös terveellisten elintapojen osuudessa.

Niin kertomuksessa kuin suunnitelmassakin tuodaan esille Helsingin kaupungin hyvinvointisuunnitelman tavoitekokonaisuuksien oletettua vaikutusta liikunnallisen elämäntavan lisääntymisestä osana fyysistä toimintakykyä. Suunnitelma ja kertomus ovat yhtenäinen kokonaisuus, ja siten liikunta toistuu molemmissa samankaltaisesti.

Suunnitelmassa nostetaan hyvinvointisuunnitelman tavoitekokonaisuuksien oletetuissa vaikutuksissa esille liikunnallinen elämäntapa, jonka yläotsikkona on fyysinen toimintakyky. Se nähdään erillisenä elintavoista, joiden mainitaan olevan ylipaino, ravitsemus, päihteiden käyttö ja uni.

Liikunta

Hyvinvointikertomus 2024

Kertomuksessa nostetaan esille, että 75-vuotiaista henkilöistä, jotka eivät harrasta vapaa-ajan liikuntaa suurempi osa kokee yksinäisyyttä.

Kertomuksessa kuvataan harrastamisen ja vapaa-ajan kokonaisuudessa eri ikäryhmien liikuntaa koskevia toimenpiteitä, jotka ovat jo käynnissä esimerkiksi lasten ja nuorten ryhmämuotoista harrastustoimintaa tarjotaan liikuntapalveluissa. Ikääntyneille on suunnattu vapaan sivistystyön järjestämiä liikunta- ja tanssikursseja.

Liikkumisen kokonaisuudessa toimenpiteitä on 10kpl, toimenpiteiden prosessimitareita 17kpl ja seurantamittareita 5kpl. Kertomuksessa kuvataan tyypillisesti väestön liikkumista suhteessa terveysliikuntasuositukseen seuraavanlaisesti aiempaa suurempi osa lapsista ja nuorista liikkuu vähintään tunnin ajan päivässä suosituksen mukaisesti, mutta liikkuvien poikien osuus kasvaa tyttöjä reippaammin. Myös työikäisissä ja ikääntyneissä havaitaan vastaava ero sukupuolten välillä. Suurempi osa naisista liikkuu liian vähän terveysliikuntasuosituksen mukaisesti.

Liikkuva työelämä-palkinto on myönnetty Opetus- ja kulttuuriministeriön toimesta Helsingin kaupungille ansiokkaasta työstä työkyvyn ja työhyvinvoinnin edistämisessä liikunnallisilla keinoin.

Ikääntyneiden kohdalla liikkumissopimusten toimintaan kohdistuneita koulutuksia ja verkostotilaisuuksia on järjestetty, liikkumissopimusten käyttöaste sairaala-, kuntoutus- ja hoivapalveluissa vuonna 2023 on ollut 70%. Liikunnan vertaisohjaajiksi ikääntyneille on koulutettu noin 127 henkilöä.

Kertomuksessa kuvataan vuoden 2024 hyte-neuvotteluita, jossa liikuntaa koskien nousi lasten, nuorten ja lapsiperheiden kohdalla luontaisen liikkumisen vähenemisen ja tyttöjen liikkumattomuuden huoli sekä nuorten liikunnan kaupallistuminen ja liika kilpailuhenkisyys, mikä lisäisi polarisaatiota sekä toiveena olisi eri liikkumistapojen lisääntyminen. Työikäisten kohdalla mahdollisuudet arkiliikuntaan pitäisi tuoda näkyvämmiin esille.

Hyvinvointisuunnitelma 2022–2025

Suunnitelmassa liikkuminen-kokonaisuudessa tiivistetään Helsingin kaupungin suunnitelman keskeisin sisältö. ”Työtä kohdennetaan vähiten liikkuviin kaupunkilaisiin. Kaikkien tietoisuutta liikkumismahdollisuuksista lisätään. Liikkumista lisätään varhaiskasvatus-, koulu- ja opiskelupäivissä. Ikäihmisten toimintakykyä vahvistetaan liikkumissopimuksen avulla ja lisäämällä ohjattua liikuntaa. Kaupungin työntekijöitä kannustetaan säännölliseen liikkumiseen.” Ja tähän on asetettu 7 tavoitetta ja 10 toimenpidettä.

Suunnitelmassa nostetaan kaupunkistrategiassa asetettu Helsingin tavoite olla kaupunki, jossa edellytykset liikkuvaan elämään kohenevat niin, että kaupunkilaisten terveys paranee.

Suunnitelmassa nostetaan esille, että koronapandemiasta johtuneet rajoitustoimet ovat lisänneet ikääntyneiden yksinäisyyttä ja vähentäneet kuntoliikunnan harrastamisen lähes olemattomiin.

Helsingissä toimii ikääntyneiden hyte-työryhmässä Liikkuvat-verkosto. Hyteen liittyvät keskeiset ohjelmat liikkumisen kannalta ovat Liikkumisohjelma pysyvänä toimintatapana, pyöräilyn edistämishjelma ja kävelyn edistämishjelma.

Liikuntaneuvonta

Hyvinvointikertomus 2024

Kertomuksessa tuodaan liikunnan kokonaisuudessa toimenpiteitä, jotka ovat jo käytössä. Toimenpiteitä, jotka ovat jo käynnissä ovat toisella asteella jo laajennettu liikuntacoach-toiminta. Tällä toiminnalla voidaan aktiivisesti poistamaan liikkumisen esteitä palautteiden ja kokemusten perusteella. Koulujen personal trainer-toiminnassa on ollut 212 nuorta ja 912 liikuntaneuvonnan käyntikertaa.

Hyvinvointisuunnitelma 2022–2025

-

Ahvenanmaa

Ahvenanmaalla maakuntahallitus on julkaissut Ahvenanmaan kansanterveysstrategian vuosille 2023-2030, johon pohjautuen on tehty myös fyysisen aktiivisuuden ja terveellisten ruokailutottumusten edistämisen toimenpidepaketti 2023-2025.

Ahvenanmaan kansanterveysstrategia vuosille 2023-2030

Ahvenanmaan kansanterveysstrategiassa taustoitetaan Ahvenanmaan hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen aiempia strategisia suunnitelmia. Ahvenanmaan hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen työtä ohjaa maakuntia koskeva laki sosiaali- ja terveydenhuollosta (2011:114) ja kuntia koskeva laki sosiaalihuollosta (2020:12). Ahvenanmaalla on raportointivelvollisuus terveydenhuoltolain (2011:14) mukaisesti, ja viimeisin löytynyt hyvinvointikertomus on vuoden 2019 väestön terveyden raportti "Åland folkhälsorapport". Tässä kuitenkin tarkastellaan ajankohtaisempaa kansanterveysstrategiaa, sillä sen sisältö on samankaltainen kuin Manner-Suomen hyvinvointikertomuksissa ja -suunnitelmissa.

Liikunta

Ahvenanmaan kansanterveysstrategiassa sanahakua tehdessä suomenkielinen sana "liikunta" korvattiin "motion". Sen eri variaatioita kokeiltiin esim. "motio*", mutta eroavaisuuksia hakujen kohdalla ei tapahtunut. Asiakirjassa fyysinen aktiivisuus oli myös yleinen (66 hakua), mutta siihen ei perehdytty sen tarkemmin fyysisen aktiivisuuden käsitteellisen laajuuden vuoksi. Kuitenkin tehtiin huomio, että "fyysinen aktiivisuus" ja "liikunta" kulkivat samoissa yhteyksissä rinnakkain.

Kansanterveysstrategiassa liikunta tuodaan esille sen terveyshyötyjen kannalta, esimerkiksi millaisia vaikutuksia säännöllisellä ja suositusten mukaisella liikunnalla on kansansairauksien ehkäisyssä (viittaukset strategiassa THL:ään, WHO:hon, UKK-insituuttiin). Strategiassa kerrotaan sanallisesti eri ikäryhmien (kouluikäiset lapset ja nuoret, työikäiset) liikuntasuosituksia. Strategiassa kuvaillaan Ahvenanmaan tilannekuvaa ja ilmiöitä liikunnan näkökulmasta eri ikäryhmien (lapset ja nuoret ja aikuiset) mukaisesti. Liikunnan kuvailu lasten ja nuorten näkökulmasta tapahtuu 2018 Liitututkimuksen avulla, mihin Ahvenanmaa on osallistunut. Strategiassa tuodaan esille, että Ahvenanmaalla ei ole tehty systemaattista ja objektiivista mittaamista lasten ja nuorten fyysisestä toimintakyvystä, kuten muualla Suomessa on tehty Move!-mittausten avulla. Aikuisten kohdalla kuvailu pohjautuu Terve Suomi- tutkimukseen 2022.

Strategiassa kuvaillaan myös aiempia toimenpiteitä Ahvenanmaalla.

Ahvenanmaalla on tehty urheilupoliittinen ohjelma vuosille 2018-2022, jonka tarkoituksena oli lisätä yhteiskunnassa fyysistä aktiivisuutta. Ohjelman toteutuksen seuranta ei ole tehty monista eri syistä.

Lisäksi kuvattiin niin olemassa olevia kuin suunniteltuja toimenpiteitä, joihin kunnat, Åland Sport, rahapeliyhdistys (PAF) ovat yhteistyökumppaneina:

Kuntien ja varhaiskasvatuksen sekä koulujen rooli lasten ja nuorten liikunnan edistämiseksi nähtiin keskeisinä. Lisäksi yhteistyökumppaneina olivat Åland Sport, rahoituksen kannalta rahapeliyhdistys (PAF). Ahvenanmaalla Liikkuva koulu - ohjelmaan on osallistunut viisi koulua, joista kolme on kehittäneet ohjelman mukaisen toiminnan, ja kaksi löyhästi ohjelmaan liittyvän toiminnan, mutta kahdella koululla on silti sama tavoite ohjelman kanssa. Ahvenanmaalla on 20 peruskoulua ([Skolor på Åland | Utbildning.ax](http://Skolor.påÅland.Utbildning.ax)).

Ahvenanmaan urheilun hankkeena 2013 on aloitettu hanke "Starka barn" Vahvat lapset, jonka tavoitteena oli lisätä 1.-4.-luokkalaisten lasten liikuntaa. Hankkeessa on tunnin kestoinen liikuntaharrastus, johon osallistuminen on vapaaehtoista ja jonka vetää koulun henkilökunta (opettaja tai muu). Hankkeen mukaista toimintaa toteutetaan joissakin kouluissa vain yhdelle luokalle, ja toiminnan haastavoittavana tekijänä nähdään resurssien ja tilojen rajallisuus.

Aikuisille suunnatut fyysistä aktiivisuutta ja liikuntaa lisäävät käytännöt

Yhtenä käytäntönä strategiassa kuvataan hyvinvointiseteli, joka henkilöstötuna tukisi fyysisen aktiivisuuden mahdollistamista taloudellisen tuen kautta.

Liikuntaresepti toistuu keskeisenä käytäntönä strategiassa. Liikuntaresepti "Motion recept" on ollut käytössä Ahvenanmaalla vuodesta 2006 alkaen. Sitä on rahoitettu ensin EU-hankevarjoilla ja sen jälkeen PAF-rahoituksella. Liikuntareseptiin on viime vuosien aikana investoitu yhteensä 3500-5000 euroa vuodessa. Reseptejä voi kirjoittaa lääkärit, sairaanhoitajat ja kouluterveydenhuollon työntekijät. Reseptejä voidaan kirjoittaa ihmisille, joilla on todettu tarve lisätä fyysistä aktiivisuutta ja joilla ei ole riittäviä taloudellisia resursseja hyödynnettävissä fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi. Resepti oikeuttaa kahteen tuettuun toimintaan viikossa Ahvenanmaan liikuntayhdistyksen (Ålands Motionsförbund) kautta, jonka mukaan reseptejä on kirjoitettu viime vuosien aikana noin 20-30 reseptiä vuodessa. Kirjoitetuista resepteistä noin puolet käytetään. Naisten osuus liikuntareseptin saajista ja käyttäjistä on ollut lisääntynyt jonkin verran ja lähes kaikki liikuntareseptin saajista ja käyttäjistä on ollut naisia. Miesten määrä ei ole lisääntynyt. Reseptin saajat ovat heterogeeninen ryhmä, joista monet ovat pienituloisia työttömiä tai pitkäaikaisella sairauslomalla olevia. Reseptin saajista suurimmalla osalla on jokin krooninen sairaus. Liikuntareseptiä käytetään pääasiassa sekundääripreeventiossa. Selkeää ei ole se, mitä terveydenhuollossa tiedetään liikuntareseptistä. ÅHS:ssä ei ole selkeitä kriteereitä liikuntareseptin saajalle. Strategiassa painotetaan, että nykyisen liikuntareseptin toimintamallin lisäkartoituksen ja arvioinnin jälkeen voidaan mahdollisesti tehdä uusi investointi, selkeämmät kriteerit, parempi saavutettavuus, laajennettu valinnan mahdollisuus aktiviteeteista, lisää tietoa ja resursseja.

Strategiassa kuvailtiin myös mahdollisia uusia toimenpiteitä Ahvenanmaalla, mutta strategiassa painotettiin, että tulee ensin nykyistä paremmin kartoittaa ja arvioida jo tehtyjä toimenpiteitä.

Lainsäädäntö

Ahvenanmaalla ei ole vastaavaa lainsäädäntöä, joka säätelee vaatimusta harrastustoiminnan aloittamisesta koulupäivän yhteydessä kaikille lapsille ja nuorille, eikä sillä ole kattavaa mallia, joka takaa vapaa-ajan harrastusmahdollisuuden koulupäivän yhteydessä. Vapaa-ajan toimintaa koulun yhteydessä lakisääteisesti ”valtakunnan” nuorisolakiin pohjautuen (1285/2016). Strategiassa myös kerrotaan, että liikuntatuntien määrää lisättäisiin koulussa. Poliittikkamuutoksia pyritään tekemään nykyisen lainsäädännön mahdollistamana.

Strategiassa kuvataan, että 1.1.2023 voimaan tulleeseen nuorisolakiin lisättiin 12 a § siten, että nuorten hyvinvointia edistettäisiin tarjoamalla mahdollisuus harrastukseen, josta he pitävät ja on maksuton koulupäivän jälkeen tai ennen koulupäivän alkua. Osallistumisen tulee olla vapaaehtoista. Kunta voi järjestää nuorille harrastustoimintaa yksin tai yhdessä muiden kanssa kunnat. Kunta voi palkata myös muita julkisia tai yksityisiä palveluntuottajia. Strategiassa nostetaan esille Islanti-mallia ja Pulssi-tunnit.

Liikuntaneuvonta

Liikunnan ja terveellisten ruokailutottumusten edistämisen toimenpidepaketti Ahvenanmaan kansanterveysstrategian 2023–2030 pohjalta

Toinen tarkasteltu asiakirja on liikunnan ja terveellisten ruokailutottumusten edistämisen toimenpidepaketti Ahvenanmaan kansanterveysstrategian 2023–2030 mukaisesti, josta nähtiin tärkeäksi tehdä hakuja Ahvenanmaan yhte-strategioiden tilannetta selitettäessä liikunnan ja liikuntaneuvonnan osalta.

Liikunta

Liikunta ilmeni elintapojen yhteydessä. Elintapatottumukset, ja asiakirjassa pyrittiin paneutumaan elintapoihin ja sitä kautta myös liikuntatottumuksiin. Strategian rakkenteessa kuvattiin tämänhetkinen tilanne, sekä siinä tuotiin osa toimenpiteistä esille.

- Toimenpide 1: informaatiokampanja terveellisistä liikuntatottumuksista ja fyysisestä aktiivisuudesta. Toimenpiteessä nostetaan esille eri yhteiskunnan tasoja, mitä voidaan tehdä toimenpiteen eteen (yhteisöt, yritykset, kunnat ja maakuntahallitus). Terveysten- ja sairaanhoidon toimenpidettä edistävänä hyvänä käytäntönä nähdään mahdollisuus liikuntareseptiin (MoR, motion på recept).

- Toimenpide 4: Nuorisolain valmistelu, joka takaa kaikille lapsille ja nuorille mahdollisuuden erilaisiin vapaa-ajanviettopoihin. Lakisääteinen pääsy liikuntaan, urheiluun ja muuhun vapaa-ajan toimintaan. Lain tulee olla linjassa lasten oikeuksien yleissopimuksen 31 artiklaan ja kansalliseen nuorisolakiin 1285/2016 ja sen tavoitteisiin.
- Toimenpide 6: Primäärinen ja sekundäärinen preventio terveydenhuollossa. Tarkoituksena lisätä tietoa ja luoda parempaa rakennetta suosituksille terveellisistä ruokatottumuksista, fyysisestä aktiivisuudesta ja liikuntareseptin (MoR) kirjoittamisesta terveydenhuollossa. Vastuutahoina ÅHS yhteistyössä muiden terveydenhuollon tuottajien ja sosiaalihuollon kanssa sekä Ahvenmaan liikuntayhdistyksen ja maakuntahallituksen kanssa.

Liikuntaneuvonta

Hakusanoja 2 ”rådgivning”, joista 1 oli lasten ravitsemukseen ja ruutu-aikaan liittyvä ja toinen viittaus lakiin elämäntapaneuvonnasta.

Aluekohtaiset tiedot taulukossa

Taulukossa 2 on kuvattu tiedot alueittain kertomusten- ja suunnitelmien julkaisu-vuodesta, onko kertomus- ja suunnitelma yhdistetty, tarkasteltujen osien sivupituudet, sanahaun tulokset liikunnasta ja liikuntaneuvonnasta sekä linkit tarkasteltuihin kertomuksiin ja suunnitelmiin. Taulukossa K tarkoittaa kertomusta ja S tarkoittaa suunnitelmaa.

Taulukko 2

Alue	Vuodet	Muoto	Pituus	Liikunta "liikun"	Liikuntaneuvont "liikuntaneuv"	Lisähuomiot	Linkit
Etelä-Karjala	K2023 S2021-2025* S2026-2029 valmistuu syksyllä 2025	Erikseen	Kertomus 77 Suunnitelma 42	Kertomus 14 Suunnitelma 3	Kertomus 3 Suunnitelma 0		K Hyvinvointikertomus-2023.pdf S HYVINVOINTIRAPORTTI 2017-2021 JA LAAJA HYVINVOINTISUUNNITELMA VUOSILLE 2021 - 2025
Etelä-Pohjanmaa	K2023 S2022-2025	Erikseen	K 33 S 16	K 12 S 16	K 2 S 3		K A4-asiakirja, kansi ja sisällysluettelo Sep-hyvinvointikertomus-ja-suunnitelma-2021-2025_final-002-verkko-sivu.pdf
Etelä-Savo	K 2022 S2023-2025	Yhdistetty	39	15	0		K & S 2023154-6-37804.PDF
Helsinki	K2024 S2022-2025	Erikseen	K 19 S 31	K 18 S 9	K 1 S 0		K Stadin HYTE-barometri 2024. Vuosittainen hyvinvointikertomus S Helsingin hyvinvointisuunnitelma 2022-2025
Itä-Uusimaa	K2023-2025 S2023-2025	Yhdistetty	58	15	2		K & S Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen - Itä-Uudenmaan hyvinvointialue

Alue	Vuodet	Muoto	Pituus	Liikunta "liikun"	Liikuntaneuvont "liikuntaneuv"	Lisähuomiot	Linkit
Kainuu	K2020- 2022 S2023- 2025	Yhdistetty	72	33	1	Ei löytynyt julkista vuosi- raporttia, kirjaamosta saisi myöhemmin erik- seen pyytämällä. Kertomus tehty kunta-ai- kaan.	K & S Alueellinen hyvinvointikertomus 2022 ja -suunnitelma 2023-2025.pdf
Kanta- Häme	K2024 S2021- 2024	Erikseen tarkasteltu kerto- musta 2024 ja suunnitel- makoko- naisuutta 2021- 2024.	K43 S21	K4 S14	K0 S1	Suunnitelman koordinoi- nut Kanta-Hämeen liitto.	K Kanta_Hameen_alueellinen_hyvinvoin- tikertomus_2024_AV18062024 S 09f4e879-5c41-ffe9-aace- 01036b763c41
Keski-Poh- janmaa	K2023 S2023- 2025	Erikseen tarkasteltu kerto- musta 2023 ja suunnitel- maa 2023- 2025	K32 S18	K3 S0	K4 S4		K 2024750-18-47426.PDF S Keski-Pohjanmaan alueellinen hyvin- vointikertomus 2022 ja hyvinvointisuun- nitelma 2023-2025
Keski- Suomi	K2021- 2025 S2024- 2025	Erikseen	K84 S38	K 23 S 34	K0 S 4	Seuraava kertomus jul- kaistaan 2024-2025 tait- teessa.	K turvallisuuslautakunta_po- ytakirja_13_12_2023_15_03_10_2023_87 025.pdf S Alueellinen hyvinvointisuunnitelma 2024-2025.pdf

Alue	Vuodet	Muoto	Pituus	Liikunta ”liikun”	Liikuntaneuvonta ”liikuntaneuv”	Lisähuomiot	Linkit
Keski-Uu- simaa	K2023 S2020- 2025	Erikseen	K15 S40	K 5 S 24	K 1 (liikkumisneuv) S 6 (liikkumisneuv)	Tarkasteltu vuosikertomusta. Liikuntaneuvonta = liikkumisneuvonta Seuraava hyvinvointisuunnitelma viedään päätöksentekoon vuonna 2025.	K Alueellinen hyvinvointikertomus 2023 S Alueellinen-hyvinvointisuunnitelma-2020-2025_paiv.28.9.2020.pdf
Kymen- laakso	K2023 S2020- 2025	Erikseen	K 10 S 12	K 15 S 7	K 2 S 3	Liikunta-sanojen määrissä huomioitu myös liikuntalähteeseen liittyvät sanat.	K PowerPoint-esitys S Kymenlaakson-alueellinen-hyvinvointikertomus-2020-ja-suunnitelma-2020-2025 (2).pdf
Lappi	K2024- 2025 S2024- 2025	Erikseen, yhteisiä osia	K & S Sähköinen hyvinvointikertomus	K 18 S 2	K 3 S 0		K kertomusosion tilannekuva ennen vuotta 2024 Hyvinvointikertomus S Hyvinvointikertomus
Länsi- Uusimaa	K2023- 2025 S2024- 2026	Erikseen	K36 S13	K 13 S 2	K 0 S 2		K LUVN_Hyvinvointikertomus_2023 (1).pdf S LUVN_Hyvinvointisuunnitelma_2024-26_24052024.pdf
Pirkanmaa	K2023- 2026 S2023- 2026	Yhdistetty	111	62 Liikuntalienssit ja liikuntalähteet	21 Liikuntaneuvonta- ja ohjaus tarkasteltu tässä	Hakusanat otettu koko asiakirjasta kertomuksen- ja suunnitelman rakenteen vuoksi.	K ja S Pirkanmaan hyvinvointialueen Word-mallipohja raporttityypisille tiedostoille

Alue	Vuodet	Muoto	Pituus	Liikunta ”liikun”	Liikuntaneuvonta ”liikuntaneuv”	Lisähuomiot	Linkit
Pohjanmaa	K2024 S2023- 2025	Erikseen	K60 S14	K 4 S 3	K 1 S 1	Suunnitelma oli muodostettu erillisten suunnitelmien pohjalta, joiden kautta yleisen tason painopisteitä kuvailtiin.	K MITEN POHJANMAA VOI? Alueellinen hyvinvointikertomus S Alueellinen-hyvinvointikertomus-ja-suunnitelma-OVPH-2023-25.pdf
Pohjois-Karjala	K2025- 2028 S2025- 2028	Yhdistetty	57	5	0	Luonnos, siirtyy aluehallituksen ja -valtuuston hyväksyttäväksi keväällä 2025.	K & S Alueellinen hyvinvointikertomus ja-suunnitelma 2025-2028
Pohjois-Pohjanmaa	K2023 S2024- 2025	Erikseen	K74 S41	K 18 S 11	K 2 S 0 (1 hakusana liikuntaneuvontaverkosto PoPLi ry ja 1 hakusana kunnan liikuntaneuvoja-tittelille)		K Hyvinvointikertomus S Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointisuunnitelma 2024-2025 Aluevaltuuston hyväksymä
Pohjois-Savo	K2023 S2021- 2025	Erikseen	K38 S Sähköinen hyvinvointikertomus	K 15 S 28	K 0 S 3		K Johtamisjärjestelmä S Hyvinvointikertomus Suunnitelman sanamäärät katsottu seuraavasta diasetistä (diat samat kuin varsinaisessa suunnitelmassa) Pohjois-Savon-HVK-ja-HVS-tiiviisti-vuosille-2021-2025.pdf
Päijät-Häme	K2023 S2021- 2025	Erikseen	K130 S 8	K 1 S 0	K 22 S 1	Seuraava kertomus- ja suunnitelma julkaistaan 2025.	K https://pajjatha.fi/wp-content/uploads/2024/10/Hyvinvointiraportti-2023.pdf S Päijät-Hämeen hyvinvointikertomus ja -suunnitelma 2021 • 2025

Alue	Vuodet	Muoto	Pituus	Liikunta ”liikun”	Liikuntaneuvonta ”liikuntaneuv”	Lisähuomiot	Linkit
Satakunta	K2021- 2025 S2024- 2025	Yhdistetty	167	K 22 S 33	K 5 S 7	Hyvinvointisuunnitelma sisältää erilliseen liikuntastrategiasuunnitelmaan keskittyvää toimenpanoa.	K & S ALUEELLINEN LAAJA HYVINVOINTIKERTOMUS 2024 - 2025 (8).pdf
Vantaa- Kerava	K2023- 2025 S2023- 2025	Yhdistetty	K&S 44	K 2 S 5	K1 (liikuntaohjaus) S 0	Liikuntaan liittyvä neuvonta ja ohjaus tarkasteltu erillissuunnitelmista vertailukelpoisuuden vuoksi, sillä alueellisessa suunnitelmassa ei näistä mainintaa.	K & S Vake_2023_Aluellinen_hyvinvointikertomus_ja_suunnitelma_(1).pdf
Varsinais- Suomi	K2021 S2023- 2025	Erikseen	K 41 S 46	K 15 S 10	K 0 S 3		K Varsinais-Suomen-alueellinen-hyvinvointikertomus-2021 (2).pdf S alueellinen-hyvinvointisuunnitelma-2023-2025 (2).pdf
Ahvenan- maa	Kansanterveysstrategia 2023-2030 Toimenpidepaketti Ahvenanmaan kansanterveysstrategian 2023-2030 mukaisesti		132 8	44”motion” 61 ”fysisk aktivitet” 6 ”motion” 18 ”fysisk aktivitet”	0 ”rådgivning” 0 ”rådgivning”		Kansanterveysstrategia: Folkhälsostategi för Åland 2023-2030 Ålands lagting https://www.lagtinget.ax/dokument/atgardspaket-2023-2025-framja-fysisk-aktivitet-och-halsosamma-matvanor-linje-malsattningarna-54806 Toimenpidepaketti: Åtgärdspaket 2023-2025 för att främja fysisk aktivitet och hälsosamma matvanor i linje med målsättningarna i Folkhälsostategi för Åland 2023-2030 Ålands lagting