



32 *Valtuutettu Sari Sarkomaa:*

#### Liikunnan ja terveyden edistäminen

"Helsinkiäisten liikunta-aktiivisuudella on huomattavia yhteiskunnallisia ja taloudellisia vaikutuksia. Liikunta on olennaista kaupunkilaisten hyvinvoinnin ja terveyden kannalta. Liikunta antaa elämyksiä, iloa sekä edistää yhteisöllisyyttä. Suomalaisten liikuntatottumuksissa, kunnossa ja painossa on tapahtunut vuosikymmenien aikana suuria muutoksia. Työn fyysinen rasittavuus, työmatkaliikunta ja yleinen aktiivisuus arjessa ovat vähentyneet. Tämä on johtanut ylipainon yleistymiseen ja kunnan huonontumiseen. Vakava tosiasia on se, että jo alle kouluikäiset lapset liikkuvat terveytensä ja kehityksensä kannalta liian vähän.

Kuntien tehtävänä kuntalain mukaan on edistää kuntalaisten hyvinvointia ja terveyttä. Liikunta on kunnallinen peruspalvelu ja liikuntalain mukaan kuntien tulee luoda edellytyksiä liikunnalle. Suomen Kuntaliitto on yhteistyössä usean tahon kanssa laatinut kuntia varten suositukset liikunnan edistämisestä. Suositusten tavoitteena on kannustaa kuntia tekemään liikunnasta keskeinen strateginen valinta.

Kysyn, mihin toimenpiteisiin on kaupungin eri hallintokunnissa ryhdytty sen varmistamiseksi, että liikunnan ja terveyden edistäminen olisi keskeinen strateginen valinta ja että tuoreet liikuntasuositukset toteutuisivat kaupungissamme?" (Sj)



25.8.2010

---

## VASTAUS VT SARI SARKOMAN KYSYMYKSEEN NRO 32/2010

Vastauksena esitettyyn kysymykseen sivistys- ja henkilöstötointa johtava apulaiskaupunginjohtaja toteaa seuraavaa:

Sosiaali- ja terveysministeriön, opetus- ja kulttuuriministeriön, liikenne- ja viestintäministeriön, ympäristöministeriön sekä Suomen Kuntaliiton yhteistyönä on Terveyttä edistävän liikunnan neuvottelukunnan asettamassa kuntatyöryhmässä laadittu kuntia varten suositukset liikunnan edistämisestä. Nämä suositukset (STM, Esitteitä 2010:3) ovat osa valtioneuvoston periaatepäätöstä terveyttä edistävästä liikunnasta ja ravinnosta ja sen toimeenpanoa.

Suosituksia on tarkoitettu työväliseksi kuntajohdolle, niin luottamus- miesjohdolle kuin virkamiesjohdolle, sekä liikunnan kannalta keskeisten toimialojen johdolle. Sivistys- ja henkilöstötoimen rooteli on koonnut liikunnan edistämisen kannalta keskeisimmistä virastoista saatujen lausuntojen pohjalta seuraavan yhteenvedon:

Liikuntavirasto toteaa, että Kvstossa hyväksytty Helsingin kaupungin liikuntapoliittinen ohjelma (2001–2010) velvoittaa yhteistoimintaan eri hallintokuntien kanssa liikunnan edistämiseksi. Ohjelmassa oli 44 erilaista kehittämishanketta, joilla on edistetty helsinkiläisten hyvinvointia ja terveyttä. Useissa kehittämishankkeissa on ollut mukana myös muita toimijoita liikuntatoimen lisäksi. Liikuntavirasto on seurannut ohjelman toteutumista ja on valmistelemaan ohjelman loppuraporttia. Uusi ohjelma on valmisteilla ja myös uuden ohjelman toteutumista tullaan seuraamaan.

Virasto käyttää uuden liikuntaohjelman valmistelussa sosiaali- ja terveysministeriön julkaisemia suosituksia. Julkaisun muistilistojen avulla tuetaan ja tarjotaan ideoita kaupungin eri hallintokunnille terveyttä edistävän liikunnan edellytysten luomiseen. Liikuntavirasto korostaa, että arkiliikuntaa ohjaavat päätökset tehdään usein muualla kuin liikuntasektorilla. Avainasemassa ovat kaupunkisuunnittelu, kaavoitus, tekninen toimi, terveystoimi ja opetustoimi. Liikuntatoimi on toteuttanut useita yhteistyöhankkeita kaupungin muiden hallintokuntien kanssa, jotka liittyvät mm. liikuntapaikkarakentamiseen, lasten ja nuorten liikunnan edistämiseen, seniori-, erityis- ja kaupungin henkilöstöliikuntaan ja liikuntatapahtumiin.

Opetusvirasto toteaa, että peruskoulun liikunnanopetuksen tavoitteissa korostetaan monipuolisten motoristen perustaitojen oppimista ja virikkeiden saamista liikunnan jatkuvaan harrastamiseen. Oppilas oppii hyvinvointia edistäviä ja turvallisia liikuntatapoja, mm. uimataidon ja harjaantuu sekä itsenäisen työskentelyn taidoissa että yhteistyötaidoissa.



25.8.2010

---

Peruskouluissa on liikunnan tuntimäärä luokilla 1–9 kaksi ja painotetussa opetuksessa neljä tuntia viikossa.

Opetusvirasto ja liikuntavirasto järjestävät yhteistyössä luokkien 1–5 uimaopetuksen. Yleisopetuksen oppilaista 98 % saavuttaa pohjoismaisen uimataitomääritelmän mukaisen uimataidon.

Oppilaita kannustetaan harrastamaan liikuntaa järjestämällä monissa eri lajeissa koulujen välisiä urheilukilpailuja, Luokille 3-6 mm. yleisurheilussa, hiihdossa, luistelussa, uinnissa, eri palloilulajeissa ja maastajuoksussa. Näiden kisojen osanottajamäärät ovat suuria, osallistumiskynnys on matala. Luokat 7–9 kilpailevat lähinnä eri palloilulajeissa ja he voivat myös osallistua valtakunnallisiin ja kansainvälisiin kisoihin.

Opetusministeriö on myöntänyt Helsingin opetusvirastolle kerhotoiminnan erityisavustusta vuosille 2008–2011, jonka avulla on voitu käynnistää runsaasti kerhoja. Tällä hetkellä liikuntakerhoja on eniten koulujen kerhoista. Myös erityisoppilaat osallistuvat mieluiten liikuntakerhoihin.

Kaupungin koululaisten aamu- ja iltapäivätoiminnan toimintasuunnitelma tullaan päivittämään syksyllä 2010 päivittäisen liikunnan suosituksella. Erilaisilla liikunta- ja terveysaiheisilla hankkeilla, tempauksilla ja teemapäivillä ja yhteistyöllä seurojen kanssa voidaan kannustaa nuoria liikkumaan.

Opetuslautakunta lausui 23.3.2010 kiinteistölautakunnalle opetustoimen talonrakennushankkeiden rakentamishjelmaluonnoksesta 2011–2015 että yhtenä priorisointitavoitteena on lisätä välitunti- ja lähiliikunnan mahdollisuuksia koulupihoilla.

Monipuolinen liikunnallisuus kuuluu nuorisotyön tehtävään olennaisena elementtinä. Kokonaisuus muodostuu perinteisistä nuorisotyön liikuntamuodoista ja tämän päivän lajeista, joita muut tahot eivät järjestä tai kaupalliset palvelut ovat hinnoitelleet itsensä pois nuorten ulottuvilta. Laajimmin harrastetut lajit nuorisotyön toimipaikoissa ovat pingis, sähly ja jalkapallo.

Uusista lajeista suosituinta on skeittitoiminta, jossa laskettiin vuonna 2009 lähes 19 000 skeittauskertaa Kontulan sisäskeittihallissa ja keväällä 2010 alkaen Laajasalon nuorisotalossa. Ulkoskeittaukseen rakennettuja paikkoja on kaupungissa noin 20.

Tanssi (muun muassa aerobic, break dance ja show-tanssi) kokoaa säännöllisesti useita satoja nuoria harjoittelemaan nuorisotalojen tanssiryhmiin.

Nuorille suunnatun toiminnan laatua arvioidaan pääkaupunkiseudun yhteisellä Nuorisotyön arviointimallilla. Sen kriteeristöön kuuluu tervey-



25.8.2010

---

den edistäminen. Arviointimallia käytetään itsearviointinnissa kaikissa helsinkiläisissä nuorisotaloissa vuosittain ja arviointitulokset kootaan yhteen virastotasolle. Näin voidaan seurata ja tarvittaessa kehittää mm. terveyden edistämisen tasoa paikallisesti ja koko Helsingissä.

Kunnan kulttuuritoiminnasta annetun lain mukaan kunnan tehtävänä on edistää, tukea ja järjestää kulttuuritoimintaa kunnassa. Tehtävänä on myös järjestää kunnan asukkaille mahdollisuuksia taiteen perusopetukseen sekä harrastusta tukevaan opetukseen taiteen eri aloilla.

Taiteen perusopetuksen järjestämisestä Helsingissä vastaavat yksityiset kannatusyhdistykset. Tanssia voi opiskella yhdeksässä oppilaitoksessa joiden oppilasmäärä on ollut lukuvuonna 2008–2009 yhteensä 6 379. Tanssikoulut alkavat saada pientä tukea vuodesta 2011. Sirkuskouluista ensimmäisenä kaupungin avustusten piiriin pääsi Helsingin sirkuskoulu, joka saa nyt myös valtion tuntiperusteista tukea. Taiteen perusopetukselle myönnettävän tuen yksi tavoite on lukukausimaksujen säilyttäminen kohtuullisella tasolla.

Rakennusviraston katu- ja puisto-osasto vastaa Helsingissä lähes kaikista kevyen liikenteen reiteistä sekä katu- että viheralueilla. Samoin se vastaa puistokäytävistä ja useimmista metsäisten viheralueiden poluista.

Tutkimusten mukaan suomalaisten yleisin liikuntamuoto on kävely. Helsinkiin suunnitellaan ja toteutetaan joka vuosi uusia reittejä, ja olevia kunnostetaan ja hoidetaan. Lähes kaikki valaistut kevyen liikenteen reitit ovat talvellakin kunnossapidettyjä. Reittejä käytetään myös työmatkaliikenteen ja muun arkiliikunnan lisäksi kuntoa kohottavaan tai ylläpitävään sauvakävelyyn, ulkoiluun, lenkkeilyyn ja pyöräilyyn. Reitistön kehittämisen peruspilareina ovat turvallisuus, esteettömyys, toimivuus, helppokulkuisuus, saavutettavuus ja orientoitavuus. Monia reittejä on valaistu viime vuosina.

Helsingissä on yhteensä yli 270 leikkipuistoa tai puistoissa olevaa leikkipaikkaa. Katu- ja puisto-osaston tavoitteena on suunnitella eri-ikäisille lapsille ja nuorille sopivia leikkiympäristöjä, jotka houkuttelevat liikkumaan. Puistoissa voi kiipeillä ja keinua, eikä puissa kiipeilyäkään ole kielletty. Puistoissa on pelipaikkoja ja -kenttiä, jotka ovat vapaassa käytössä.

Osa puistojen toimintapaikoista on selkeästi kohdistettu tietyille ryhmille. Esimerkiksi Maunulassa on niin kutsuttu vanhusten polku, joka sopii muistisairauksia sairastaville tai huonosti liikkuville. Puistojen skeittipaikoilla on oma käyttäjäkuntansa, kuten myös BMX-pyöräilypaikoilla.

Tänä vuonna katu- ja puisto-osasto selvittää pyöräillen taittuvan työmatkaliikenteen suosituimmat ja toimivimmat talvisin käytössä olevat



25.8.2010

---

reitit ja aikoo tehostaa näiden reittien talvikunnossapitoa, mikäli määrärahat sallivat sen.

Kaupungin henkilöstöliikunnan tarkoitus on tukea henkilökunnan liikuntaharrastuksia vapaa-ajalla. Nykyisin henkilöstöliikunnan tukemista pidetään myös merkittävänä ja arvostettuna henkilöstötietuna, jolla on merkitystä palkitsemiskeinona ja rekrytointitekijänä.

Henkilöstökeskus ostaa henkilöstöliikunnan toteutuksen liikuntaviraston liikunnanohjausosastolta. Sen palveluksessa on kaksi päätoimista liikunnanohjaajaa, joiden tehtävänä on suunnitella ja toteuttaa henkilöstöliikuntaa. Henkilöstölle järjestetään kuntosalitoimintaa, jumpparyhmiä, vesiliikuntaa, järjestetään kaupungin yhteisiä sekä virastojen ja liikelaitosten omia tapahtumia. Vuonna 2009 liikuntaviraston henkilöstöliikuntaan osallistui noin 10 000 henkilöä.

Näiden tukimuotojen lisäksi henkilökunnan käytössä on virastojen ja liikelaitosten omia liikuntatiloja kuten kuntosaleja. Kaupungin henkilökunta saa henkilöstökortilla alennusta useista yksityisistä liikuntapaikoista sekä urheilu- ja liikuntavälineliikkeistä. Lisäksi useimmissa työyhteisöissä järjestetään vuosittain työhyvinvointipäiviä, joiden ohjelmat ovat liikuntapainotteisia.

Terveyskeskus toteaa, että liikunnan edistäminen alkaa jo äitiysneuvolassa, jossa otetaan puheeksi liikunnan merkitys odottavan äidin terveyden ja syntyvän lapsen kannalta. Lastenneuvolassa ja koulu- ja opiskeluterveydenhuollossa huomioidaan kunkin ikäkauden liikkumistarpeet tuettaessa lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä. Tänä syksynä terveyskeskuksen koulu- ja opiskeluterveydenhuollon ja kaupunginsairaalan fysioterapian, opetusviraston ja liikuntaviraston yhteishankkeena aloitetaan liikunnan ja painonhallinnan ryhmiä 1–3-luokkaisille koululaisille ja heidän vanhemmilleen.

Terveyskeskuksessa on otettu käyttöön yksilölliset liikkumissuunnitelmat osana potilaiden hoitosuunnitelmia. Ensimmäisenä suunnitelmat otettiin käyttöön terveyskeskuksen pitkäaikaissairaanhoidossa ja hyvien kokemusten jälkeen käytäntö laajennettiin kotihoitoon. Nyt myös kaupunginsairaalan potilaille pyritään tekemään arkiliikkumista lisäävä liikkumissuunnitelma. Avoterveydenhuollon fysioterapiakäynneillä otetaan jokaisen asiakkaan kohdalla puheeksi liikunta ja tarvittaessa käydään läpi liikunnan lisäämisen mahdollisuuksia. Terveysasemalla annettun ohjauksen lisäksi, on mahdollisuus kirjoittaa asiakkaalle liikkumisresepti. Terveyskeskuksella on toimivat yhteistyökäytännöt erityisesti liikunta-, opetus- ja sosiaaliviraston kanssa.