

Liikkumisohjelma

Projektipäällikkö Minna Paajanen

Helsinki

Helsinki
Liikkuu

helsinkiliikkuu.fi

Tavoitteena aktiivisempi arki

Strategiamaininta: Helsinki luo kaupunkiin terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen yhteistyörakenteet ja nostaa liikkumisen lisäämisen terveyden ja hyvinvoinnin edistämisensä pilottihankkeeksi.

Ohjelmakauden 2018-2021 päätavoitteet:

- Koko kaupunkikonsernin yhteistyö liikkumisen edistämisessä
- Ajattelutapojen, toimintamallien ja rakenteiden uudistaminen
- 60 toimenpiteen toteutus ja jatkuva kehittäminen. Ne lisäävät liikkumisen helppoutta ja poistavat liikkumisen esteitä kaikissa ikäryhmissä ja henkilöstön osalta.

Strategiset päämäärät vuoteen 2023 mennessä:

- Helsinkiläisten liikkumisen %-osuus valveillaolosta lisääntyy
 - Istumisen %-osuus valveillaolosta vähenee ja
 - Vapaa-ajan harrastamattomien osuus vähenee
- **Yhä useampi helsinkiläinen ja kaupungin työntekijä liikkuu terveytensä kannalta riittävästi.**

Helsinki



Mitä on tehty?

- **Vaikutettu kymmenillä konkreettisilla teoilla eri-ikäisten ihmisten arkeen:** rakennettu 10 koulupihaa, tehty tuhansia liikkumissopimuksia kotihoidossa, laajennettu kaupunkipyöräjärjestelmää, julkaistu digitaalinen harrastuspassi yläkoululaisille, koulutettu tuhansia varhaiskasvattajia, asennettu jokaiselle työntekijälle taukoliikuntaohjelma jne.
- **Nostettu jo vähäisen arkiliikkumisen arvostusta** kampanjoimalla katukuvassa, painamalla materiaalia, luennoimalla ja tuottamalla konkreettisia sisältöjä [Helsinkiliikkuu.fi](https://helsinkiliikkuu.fi) -sivustolle.
- **Luotu yhteistyörakenteita ja vuorovaikutusta toimialojen välille:** mukana säännöllisesti noin 100 avainhenkilöä
- **Panostettu tiedolla johtamiseen ja seurantaan:** käynnissä 10 tutkimushanketta. Seuranta-alusta, Liikkumisvahti, julkistettu 2020.
- **Kokeiltu uutta:** yrityksille käynnistetty innovaatiohaasteita, valmistelussa myös kanslian nopeat kokeilut ikäihmisten liikkumisesta. Toteutettiin 9-kuukauden Harvard-Bloomberg -ohjelma.

Helsinki



Liikkuminen innostaa!

- Päivittäisen liikkumisen tärkeys ymmärretään hyvinvointiin, oppimiseen, työkykyyn, liikenteen päästöihin ja mielenhyvinvointiin vaikuttavana asiana. Liikkuminen on konkreettista ja innostaa!
- Jokainen toimiala ja kanslia ovat mukana. Toimenpiteet käynnissä lähes täysimääräisesti. Tekeminen on systeemistä yksilö-, ympäristö- ja yhteisötasolla ja eri puolilla organisaatiota.
- Yhteistyö tiivistynyt ja osaaminen vahvistunut.
- Liikkuminen integroituu tapauskohtaisesti kohti perustekemistä. Yhä harvemmin ajatellaan, että liikkuminen ratkaistaisiin hankkeilla tai yksin vapaa-ajan liikunnalla.
- Helsinki on palkittu Urheilugaalassa sekä Suomen Liikkuvien kunta että Suomen Aktiivisin Työpaikka -palkinnoilla.

Helsinki



Elintapoihin vaikuttaminen vie aikaa.

- Liikkumista vähentäviä ja elämää helpottavia innovaatioita syntyy kiihtyvällä tahdilla.
- Korona on vähentänyt arkirutiineissa ja harrastuksissa kertyvää liikettä ja viivästyttänyt tekemistä. Jo valmiiksi suuret liikkumiserot ovat kasvaneet.
- Liikkumisen integrointi osaksi toimialojen perustekemistä kesken ja sattumanvaraista. Projekteja, kokeiluja ja hyviä käytäntöjä on, mutta niiden juurtumista mietitään kovin vähän.
- Ohjelmia ja tavoitteita on paljon. Asioiden priorisointi tärkeää vaikuttavuuden varmistamiseksi.
- Sisäinen viestintä koettu haasteelliseksi. Sähköposti, Helmi ja Teams eivät tavoita kaikkia.



Onko liikkuminen lisääntynyt?

- Kun liikkumishjelma käynnistyi, eri-ikäisten liikkumisesta ja istumisesta ei ollut luotettavaa tietoa.
- Seurantatutkimusten käynnistäminen on vaatinut aikaa ja kansallista yhteistyötä tutkijoiden kanssa. Liikkumisen määrän muutosta pystytään analysoimaan vasta tulevinä vuosina tai vuosikymmeninä.

Strategiset mittarit:



Liikkumisen /
paikallaanolon
%-osuus
ikäryhmittäin ja
sukupuolittain



Lasten ja nuorten
fyysinen toimintakyky
luokka-asteittain (5.–
8.luokkalaiset) ja
sukupuolittain



Vapaa-ajan liikuntaa
harrastavien %-osuus
ikäryhmittäin ja
sukupuolittain

Positiivisia signaaleja:

- + Kävelyn kulkumuoto-osuus on kasvussa.
- + Henkilöstön arkiaktiivisuus lisääntynyt.
- + Pyöräilyn määrä kasvaa, kulkumuoto-osuus ei.
- + Pikkulapsista jopa 59 % liikkui riittävästi HY:n tutkimuksessa (oletama 20 %).
- + Valtaosa lapsista ja nuorista harrastaa liikuntaa.

Huolestuttavaa:

- Korona on jo nyt vähentänyt/polarisoinut liikkumista. Osa toki lisännytkin liikkumistaan.
- Koululaisten kestävyyskunto laskee edelleen.
- Eri-ikäiset istuvat jopa 60 % valveillaolostaan.
- Koronan pysyvämmät vaikutukset ryhmämuotoiseen liikuntaan osallistumisessa nähdään myöhemmin.

Kiitos!

Lisätietoa:

www.helsinkiliikkuu.fi

Liikkumisvahti.hel.fi

Projektipäällikkö:

Minna Paajanen

minna.paajanen@hel.fi

09 310 21162

Kulttuurin ja vapaa-ajan toimiala

