

# LIKKUMISOHJELMA VIHTI

2022-2025

## Sisällys

1.	Liikkumattomuus, mistä on kysymys? .....	3
2.	Liikuntapoliittiset tavoitteet 2020 -luvulla .....	4
3.	Liikunnan muutostekijät .....	4
3.1.	Elintavat ja eriarvoistuminen .....	5
3.2.	Ilmastonmuutos.....	5
3.3.	Digitalisaatio ja työelämän murros .....	6
3.4.	Väestön ikääntyminen .....	6
3.5.	Kaupungistuminen.....	6
4.	Nykytila .....	7
5.	Suosituksat ja toimenpiteet.....	8
5.1.	Alle kouluikäisten liikkumisen suositukset ja toimenpiteet.....	9
5.2.	Lasten ja nuorten (7-17v) liikkumisen suositukset ja toimenpiteet.....	10
5.3.	Aikuisten (18-64v) liikkumisen suositukset ja toimenpiteet.....	13
5.3.1.	Toimenpiteet Vihdin henkilöstön aktivointiin .....	13
5.3.2.	Toimenpiteen työikäisten kuntalaisten aktivointiin .....	14
5.4.	Liikkumisen suositukset ja toimenpiteet yli 65-vuotiaille .....	15
5.5.	Toimenpiteet liikkumista suosivan arkiympäristön toteuttamiseksi .....	16
5.6.	Toimenpiteet tietoisuuden lisäämiseksi .....	17
5.7.	Toimenpiteiden vaikutusten arviointi.....	18
6.	Yhteenveto .....	18
7.	Lähteet.....	20

# 1. Liikkumattomuus, mistä on kysymys?

## **Liikkumattomuus on 2020-luvun keskeinen terveyshaitta**

Arkielämän ja hyvinvoinnin luonne ovat muuttuneet merkittävästi yhteiskunnan vaurastumisen ja vapautumisen myötä. Valtaosalla suomalaisista perustarpeet on tyydytetty, eikä materiaalista puutetta ole. Hyvinvointi ja terveys ovat keskimäärin parantuneet. Hyvinvoinnin lisääntymisen paradokseihin kuuluu kuitenkin, että samalla voi syntyä uudenlaisia hyvinvoinnin ja terveyden ongelmia, joista liikkumattomuus on yksi konkreettisimmista. Teknologisesti pitkälle kehittynyt arki on poistanut väestötasolla tarpeen terveydelle välttämättömään fyysiseen aktiivisuuteen. Mitä automatisoidumpaa, käytännöllisesti sujuvampaa ja tehokkaampaa länsimaisen ihmisen arjesta on tullut, sitä vähemmän se sisältää myös askeleita.

Väestön fyysinen kunto ja motoriset perustaidot ovat monen tutkimuksen mukaan keskimäärin heikentyneet, mutta ennen kaikkea polarisoituneet voimakkaasti. V. 2018 yli puolet aikuisista oli vähintään ylipainoisia ja joka viides voitiin luokitella lihavaksi. Arviolta 500 000 suomalaista sairasti diabetesta. Fyysisen aktiivisuuden puute näkyy sekä suorina että epäsuorina kansantaloudellisina kustannuksina, kuten sairaanhoidon menoina, tuottavuuden laskuna, työkyvyttömyytenä sekä vakavimmin ennenaikaisina kuolemantapauksina. Asiantuntijoiden laskelmien perusteella liikunnan puute on miljardiluokan kysymys.

Liikkumattomuudesta puhutaan aikana, jolloin liikunta vapaa-ajan harrastuksena yleistyy, jopa 60–70 % alle 14-vuotiaista lapsista liikkuu liikunta- tai urheiluseuroissa ja liikuntapaikat ja palvelut ovat monipuolisempia kuin koskaan. Liikkumattomuus on kokonaisvaltainen kysymys, yksi aktiivinen tunti vuorokaudessa ei korvaa muun ajan passiivisuutta. Liikkumattomuutta ei ratkaista lisäämällä pelkästään perinteisesti miellettyä liikuntaa. Kysymys on ihmisten arkikäytäntöjen muuttamisesta, minkä suhteen valtion liikuntahallinto on yksin voimaton.

## **Liikunnallinen elämäntapa on kannattava investointi**

Liikunnalla on itseisarvoinen merkityksensä yksilölle, mutta sen merkityksen ja painoarvon huomioiminen yhteiskunnassa tapahtuu välillisten, erityisesti taloudellisten ja kansanterveydellisten, vaikutusten kautta.

Liikuntakäyttäytymisen suotuisa kehitys näkyisi miljardiluokan yhteiskunnallisina kokonaissäästöinä. Valtioneuvoston kanslian rahoittama ja UKK-instituutin koordinoima raportti (Vasankari & Kolu 2018) osoitti vähäisen fyysisen aktiivisuuden, runsaan istumisen ja huonon fyysisen kunnan aiheuttamat suuret yhteiskunnalliset kustannukset Suomessa, joiksi arvioitiin vuosi tasolla 3,2-7,5 miljardia euroa.

Tutkimustieto vahvistaa liikkumisen tärkeyden myös kehitettäessä kognitiivisia taitoja ja oppimisvalmiuksia, kuten keskittymiskykyä, tiedonkäsittely- ja muistitoimintoja. Säännöllinen fyysinen aktiivisuus ja hyvä fyysinen kunto ovat yhteydessä koulutuspolun pituuteen ja työn tuottavuuteen, kun mittarina käytetään koulutustasoa, vuotuisia ansiotuloja, työllistymistä tai koettua toimintakykyä.

Liikunta ja urheilu tuottavat myös paljon sellaista, joka ei ole mitattavissa kuten merkityksellistä elämää. Liikunta lisää tyytyväisyyttä elämään, merkitsee monelle ystävyssuhteita ja apua

yksinäisyyteen. Liikunnan myötä opitaan sosiaalisia taitoja, joilla on tärkeä vaikutus tasapainoiseen elämään. Urheilusankarit kiinnostavat ja rakentavat suorituksillaan kansallista ja paikallista identiteettiä.

## 2. Liikuntapoliittiset tavoitteet 2020 -luvulla

2020-luvun tärkein liikuntapoliittinen tavoite Suomessa on kansalaisten fyysisen aktiivisuuden merkittävä lisääminen kaikissa ikä- ja väestöryhmissä siten, että väestö harrastaa terveyden ja hyvinvoinnin kannalta mahdollisimman laajasti ja riittävässä määrin liikuntaa.

Fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi tarvitaan koko elämänkulkuun selkeä ja tavoitteellinen ohjelma, joka ylittää perinteiset hallinto-, organisaatio- ja ammattirajat. Liikunnan edistäminen tulee nivoa osaksi laajempia kokonaisuuksia kuten terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä, koulutusta, nuorisotyötä sekä olosuhteiden kehittämistä. Erityisen tärkeää olisi ottaa huomioon arkiliikkumisen ulottuvuus kaikessa toiminnassa esimerkiksi varhaiskasvatuksessa, kouluissa, oppilaitoksissa, työpaikoilla ja vanhuspalveluissa. Erityistä huomiota tulee kiinnittää niihin ihmisiin, jotka liikkuvat terveystensä ja hyvinvointinsa kannalta liian vähän.

Liikuntalain mukaan yleisten edellytysten luominen liikunnalle paikallistasolla on kuntien tehtävä. Lain mukaan kunnan tulee luoda edellytyksiä kunnan asukkaiden liikunnalle tukemalla kansalaistoimintaa mukaan lukien seuratoiminta sekä rakentamalla ja ylläpitämällä liikuntapaikkoja. Liikuntapoliittisen selonteon tausta-aineistona käytetyssä tutkimuskatsauksessa on osoitettu, että omatoiminen liikunta on aikuisväestön yleisin liikuntamuoto ja sen osuus lisääntyy edelleen. Tämän seurauksena liikuntapolitiikan näkökulmasta on tärkeää edistää omatoimisen liikunnan edellytyksiä monipuolisesti. Olisi erityisen tärkeää, että liikunta mielletäisiin kunnan menestystekijäksi ja kuntalaisten hyvinvoinnin tärkeäksi osatekijäksi, jolloin kunta merkittävästi panostaa omia varojaan liikunnan edistämiseen. Valtionhallinnon hyvinvointia ja terveyttä edistävät toimet eivät ole tähän saakka kyenneet tavoittamaan riittävästi vähän liikkuvia, liikunnan lisääminen on koko yhteiskunnan asia.

Vihdin kuntastrategiassa korostetaan vihtiläisten hyvinvoinnin edistämistä. Vihdin luvataan olevan aktiivisen ihmisen koti, missä on tarjolla modernit liikuntapaikat ja liikkuminen lähiluonnossa on mahdollista. Vihtiläisiä kannustetaan aktiiviseen elämäntapaan sekä terveydestä ja hyvinvoinnista huolehtimiseen. Kunnan vahvojen, strategian mukaisten peruspalveluiden ja hyvinvoivan yhteisön kulmakivenä on osaava, hyvinvoiva ja arvostettu henkilöstö, joka tuntee työnsä merkityksellisyyden kuntalaisille. Tulevalla strategiakaudella kehitetään julkisia liikenneyhteyksiä, tuetaan ilmastoystävällistä liikkumista ja parannetaan kunnan kevyen liikenteen verkostoa.

## 3. Liikunnan muutostekijät

2000-luvun ilmiöitä liikunnassa ovat olleet mm. omatoimisen liikunnan lisääntyminen, uusien lajien kehittyminen ja yksityisen sektorin lisääntyvä rooli erityisesti aikuisliikunnassa.

Liikuntakulttuuriin ja väestön liikkumiseen vaikuttavat sekä globaalin toimintaympäristön muutokset ja megatrendit että alueellinen kehitys. Viideksi keskeisimmäksi muutostekijäksi määriteltiin

helmikuussa 2019 valmistuneessa opetus- ja kulttuuriministeriön nuoriso- ja liikuntapolitiikan tulevaisuustyössä:

- elintavat ja eriarvoistuminen
- ilmastonmuutos
- digitalisaatio ja työelämän murros
- väestön ikääntyminen
- kaupungistuminen

### 3.1. Elintavat ja eriarvoistuminen

Keskeiset kysymykset elintapoihin vaikuttamiseen sekä eriarvoistumisen vähentämiseen:

- Miten fyysisen aktiivisuuden polarisaatio pysäytetään?
- Miten liikunnan harrastaminen on mahdollista kaikille?
- Miten koko väestön terveydenluketaitoa ja terveyttä edistäviä valintoja tuetaan?

Tavoitteena on, että heikoimmassa asemassa olevilla on entistä paremmat mahdollisuudet ja voimavarat vaikuttaa elintapoihinsa. Tietoisuuden kasvu liikkumisen ja liikunnan monipuolisista vaikutuksista sekä kiihtynyt hyvinvointitrendi saavat toivottavasti ihmiset liikkumaan yhä aktiivisemmin. Riittämättömän liikkumisen vaikutukset tulee ymmärtää niin yksilö- kuin väestötasolla, ja liikkumista tulee edistää kaikilla hallinnonaloilla. Eriarvoisuuteen ja elintapojen polarisoitumiseen pitää puuttua jo varhaislapsuudessa, koska liikkumistottumukset urautuvat aikaisin. Fyysiseen aktiivisuuteen kannustava elinympäristö ja monipuoliset liikuntapalvelut mahdollistavat liikkumisen kaikille.

### 3.2. Ilmastonmuutos

Keskeiset kysymykset ilmastonmuutokseen liittyen:

- Miten yhteiskuntaa kehitetään päästöttömiä, fyysisesti aktiivisia kulkutapoja suosivaksi?
- Miten yksilötason liikkumis- ja liikuntavalinnoilla voidaan vaikuttaa ilmastonmuutokseen?
- Millä toimenpiteillä hillitään liikuntatoimialan ympäristökuormitusta?

Marraskuussa 2016 julkaistussa kansallisessa energia- ja ilmastostrategiassa linjattiin useita eri toimia liikenteen päästöjen vähentämiseksi 50 % vuoteen 2030 mennessä verrattuna vuoden 2005 tasoon. Kävelyn ja pyöräilyn edistämiseksi asetettiin strategiassa oma tavoitteensa: 30 prosentin kasvu kävely- ja pyörämatkojen määrissä vuoteen 2030 mennessä. Kävelyn, pyöräilyn ja joukkoliikenteen edistäminen on todennettu toiseksi kustannustehokkaimmaksi toimenpidetekonaisuudeksi liikenteen ilmastotoimien joukossa.

Yhdyskuntarakennetta ja liikkumisen palveluja tulee kehittää yhä voimallisemmin kävelyä, pyöräilyä ja muita päästöttömiä ja fyysisesti aktiivisia kulkutapoja suosivaksi. Oletettavaa on, että myös yksilötasolla kiinnostus aktiivisten kulkutapojen valintaan on kasvanut ympäristösyistä, ja väestö liikkuu yhä enemmän. Leudontuvan ilmaston odotetaan lisäävän ihmisten ulkoilua.

Liikuntatoimialalla tulee huomioida toiminnan vaikutukset ilmastonmuutokseen ja tehdä aktiivisia toimia hiilijalanjäljen pienentämiseksi. Liikuntapaikat tulee rakentaa energiatehokkaiksi

ja aktiivisin kulkutavoin saavutettaviksi. Liikuntavälineiden sekä liikuntapaikkarakenteiden kierrättäminen on osa hiilijalanjäljen pienentämistä.

### 3.3. Digitalisaatio ja työelämän murros

Keskeiset kysymykset digitalisaation positiiviseen edistämiseen sekä työelämän murrokseen:

- Miten edistetään arjessa ihmisten terveyden ja hyvinvoinnin kannalta riittävää liikkumista?
- Miten liikuntaa edistäviä digitaalisia innovaatioita tuetaan?
- Miten muuttuva työelämä ja työpaikat edistävät fyysistä aktiivisuutta ja hyvinvointia?

Arjen liikkumista tuetaan monipuolisilla digitaalisilla liikunta- ja suunnittelupalveluilla; mittausräyhä, sovellukset, pelit ja verkkoyhteisöt tukevat yhä runsaampaa liikkumista. Etäliikunnanohjaus mahdollistaa liikunnan harrastamisen mm. syrjäseuduilla, ikääntyneen omassa kodissa ja palvelutaloissa.

Työntekijöiden hyvinvoinnin edistämisestä on tullut kilpailutekijä työmarkkinoilla. Oletettavaa on, että työnantajat panostavat entistä enemmän työpaikka- ja työmatkaliikuntaan. Digitalisaatio ja uudet toimintatavat mahdollistavat yhä joustavamman työn tekemisen, ja aikaa jää yhä enemmän liikkumiseen ja liikunnan harrastamiseen. Genomitieto ja mittarit kertovat tarkasti kehon hyvinvoinnista, mikä motivoi yhä suurempaa osaa väestöstä liikkumaan yhä enemmän.

### 3.4. Väestön ikääntyminen

Keskeiset kysymykset väestön ikääntymiseen liittyen:

- Millä toimenpiteillä tavoitetaan heikkokuntoisimmat ikääntyneet ja edistetään heidän liikkumistaan ja toimintakykyään?
- Miten liikkumisen edistäminen saadaan osaksi eläköityneen väestön palveluita?
- Miten huomioidaan polarisoituvan ikääntyvän väestön yksilöllisen liikkumisen ja liikunnan tarpeet?

Väestörakenteen muutos määrittää Suomen elinvoimaisuutta tulevaisuudessa. Vuonna 2030 joka neljäs suomalainen on yli 65-vuotias. Liikuntapalveluja tulee olla tarjolla ikääntyneille yhä monipuolisemmin ja myös heikkokuntoisten iäkkäiden tavoittamiseen tulee panostaa. Liikuntaneuvonnalla, henkilökohtaisella liikunnanohjauksella sekä teknologisilla innovaatioilla tuetaan kotona asuvien ikääntyneiden liikkumista, fyysistä aktiivisuutta ja toimintakykyä. Työperäinen maahanmuutto turvaa hyvinvointiyhteiskunnan palveluiden rahoituksen. Tavoitteena on, että ikääntyneet säilyvät mahdollisimman hyväkuntoisina ja liikkuvat sekä harrastavat liikuntaa aktiivisesti.

### 3.5. Kaupungistuminen

Keskeiset kysymykset kaupunkiympäristöön liittyen:

- Miten kaupunkisuunnittelulla, erilaisilla palveluilla ja kannusteilla tehdään fyysisesti aktiivisista kulkutavoista ihmisille helpoin ja kätevin valinta?
- Miten kaupunkien liikuntapaikat, leikkipuistot, viheralueet ym. liikkumispaikat ovat kaikkien saavutettavissa?
- Miten tiivistyvien ja taantuvien alueiden liikuntamahdollisuudet turvataan?

Hyvin suunniteltu ja toteutettu kaupunkiympäristö saa ihmiset valitsemaan yhä useammin fyysisesti aktiivisen kulkutavan. Liikuntaolosuhteiden sekä kaupunkiympäristöjen tulee olla saavutettavia ja esteettömiä. Monimuotoisten viheralueiden merkitys yhteisöllisinä liikuntapaikkoina korostuu. Tavoitteena on, että kaupungeissa fyysinen toimintakyky kohenee lisääntyneen arkiliikunnan sekä monipuolisten ja saavutettavien harrastus- ja ulkoilumahdollisuuksien myötä. Maaseudulla on käytössä uusia innovatiivisia ja digitalisaation mahdollistamia liikuntamuotoja.

## 4. Nykytila

Suomalaisen liikunnan keskeisiksi meneillään oleviksi kehityslinjoiksi voidaan määrittää mm. se, että merkittävä osa liikkumisesta toteutuu omatoimisesti ja erityisesti aikuisten ja ikääntyneen väestön osalta valtaosa liikunnasta toteutuu muutoin kuin organisoituneena toimintana. Matalan kynnyksen liikuntatoimintojen organisoinnin merkitys on kasvamassa.

Lokakuussa 2022 julkaistun liikuntaraportin mukaan suomalaisten liikemittarilla mitattu liikkuminen vähenee koko kouluiän, tasoittuu työiässä ja vähenee edelleen eläkeiässä. Koululaisten Move!-mittausten sekä Puolustusvoimien seurantojen mukaan näissä ikäryhmissä erityisesti kestävyyskunto on heikentynyt viimeksi kuluneiden vuosien aikana. Raportin mukaan reipasta tai rasittavaa liikkumista kertyy työikäisille aikuisille alle tunti päivässä, ikäihmisille hieman yli puoli tuntia päivässä. Työikäisten aikuisten päivittäiset askeleet vähentyivät neljän vuoden aikana, mitatussa fyysisessä kunnossa ei ollut tapahtunut muutoksia. Ikäihmisten liikkumisessa ei ollut tapahtunut juurikaan muutoksia vajaan kahden vuoden seurannan aikana. Lasten ja nuorten osalta keskeisin tulos oli, että paikallaanolo lisääntyi ja liikkuminen vähentyi huomattavasti nuoremmista vanhempiin ikäryhmiin siirryttäessä.

Työikäisten tavallisin liikkumisen muoto on kävely, toiseksi tavallisin kuntosaliharjoittelu. Ikäihmisten tavallisin liikuntamuoto on piha- ja puutarhatyöt, varsinaisista liikuntalajeista yleisin on kävely. Raportin mukaan liikkumista estäviksi tekijöiksi sekä miehet että naiset mainitsevat ajan puutteen yleisimpänä tekijänä. Seuraavaksi yleisimpänä esteenä molemmilla sukupuolilla oli pysyvä fyysinen vamma tai toimintakyvyn rajoitus. Miehet mainitsivat kiinnostuksen puutteen liikkumista estävänä tekijänä naisia yleisemmin. Naiset puolestaan mainitsivat taloudelliset tekijät miehiä yleisemmin.

Vihdissä asuu n. 29 000 asukasta, joista alle 15 vuotiaita on 17,8%, 15-64 vuotiaita 61,8% ja yli 64 -vuotiaita 20,4%. Vihtiläisten arkiaktiivisuuden määrästä tai liikuntatottumuksista ei ole saatavilla tutkimustietoa. On kuitenkin oletettavaa, ettei vihtiläisten liikuntakäyttäytyminen poikkea suuresti valtakunnallisella tasolla saaduista tutkimustuloksista. Viimeisimpien Move! -mittausten mukaan fyysinen toimintakyky on mahdollisesti terveystä ja hyvinvointia kuluttavalla tai haittaavalla tasolla 41% vihtiläisistä 5. -luokkalaisista ja 36% vihtiläisistä 8. -luokkalaisista. Sekä 5. että 8. luokkalaisten tulostaso on vaihteleva verrattuna aikaisempiin mittaustuloksiin sekä valtakunnalliseen tasoon nähden.

Liikuntapalvelut tavoittaa omalla toiminnallaan n. 1000 kuntalaista mikä on vain reilu 3% koko kunnan väestöstä. Uimahallissa kävi vuosina 2020-2021 n. 10 000 asiakasta, v. 2022 kävijämäärä on ylittänyt 18 000 kävijää lokakuussa. Kävijämäärää rajoitti 20-21 korona, nyt ja tulevaisuudessa rajallinen tila.

Vihdin tarjoamat mahdollisuudet omatoimisen liikunnan harrastamiseen ovat vaihtelevalla tasolla. Vihdissä on runsaasti luontoa, mutta ulkoilualueet eivät pääsääntöisesti ole saavutettavissa julkisilla kulkuneuvoilla, kävelen tai pyöräillen ja merkittyjen reittien määrä on vähäinen. Suuren suosion saavuttaneita frisbeegolf -ratoja on kolme, joista kaksi ovat kaikille avoimia ja maksuttomia. Pajuniityn multigolf -rata on helposti alueen asukkaiden saavutettavissa sekä käytettävissä. Matalan kynnyksen liikuntapaikkana toimivia rakennettuja kuntoportaita on yhdet, vaihtelevan tasoisia ulkokuntosaleja on neljä, joista uusin on valmistunut kesällä 2022. Kunnan muut ulkoliikuntapaikat kuten urheilu- ja pallokentät ovat omaehtoiseen liikuntaan käytettävissä vaihtelevasti, osa kentistä on vapaasti käytettävissä ja toiset kentistä vaativat sekä varauksen että maksun. Sisäliikuntapaikat eivät tue omaehtoista liikuntaa tilojen ollessa sekä varaustoiminnan alaista toimintaa että maksullisia.

## 5. Suositukset ja toimenpiteet

Liikkumisen suositukset kiteyttävät terveyden kannalta tarvittavan viikoittaisen liikkumisen määrän ja antavat esimerkkejä liikkumisen muodoista. Suosituksia voidaan hyödyntää rakennettaessa aktiivisempaa koulupäivää ja työpäivää. Lisäksi suosituksia voidaan hyödyntää yhdyskuntasuunnittelussa, rakentamisessa ja sisustamisessa, kun mietitään, miten rakennettu ympäristömme vaikuttaa arjen aktiivisuuteemme.

Istumisen vähentäminen on jokaisen yksilön henkilökohtainen valinta, mutta yhteiskunta ja yhteisöt voivat monin tavoin tukea ja kannustaa fyysisesti aktiivisiin valintoihin. On tärkeää, että arkiympäristö on liikkumista suosiva ja siihen kannustava. Fyysiselle aktiivisuudelle on luotava suotuisat sisä- ja ulkotilat päiväkodeissa, kouluissa ja opiskelupaikoissa, työpaikoilla ja palveluasumisessa. Turvalliset, esteettömät ja viihtyisät arjen ympäristöt kevyen liikenteen väyliseen, ulkoilureitteineen ja muine viheralueineen antavat kaikille ikäryhmille mahdollisuuden liikkumiseen.

Yhdysvaltojen terveysministeriö ja Maailman terveysjärjestö päivittivät liikkumisen suosituksensa vuosina 2018 ja 2020. Aiempiin suosituksiin verrattuna merkittävin muutos oli, että uudistetusta aikuisten liikkumisen suosituksesta poistui vaade vähintään 10 minuutin kestoista liikkumishetkestä. Uudistetun suosituksen mukaan kaikki liikkuminen voi tuottaa terveys- ja hyvinvointivaikutuksia eli jo muutaman minuutin liikkumisjaksot kerrallaan riittävät. Uudistettu suositus huomioi entistä paremmin myös kevyen liikuskelun ja paikallaanolon tauottamisen merkityksen. Uutta liikkumisen suosituksessa on myös unen mukaan ottaminen liikkumisen rinnalle. Riittäväällä unella ja liikkumisella on yhdessä merkittäviä terveysvaikutuksia, ja unen vaikutus palautumisessa on suuri. Päivitetty liikkumisen suositus huomioi entistä vahvemmin hyvinvoinnin kokonaisuuden.

Vuoden 2023 alusta Suomi siirtyy uuteen hyvinvointialueiden aikakauteen. Tällöin vähän liikkuvien kannustamisessa korostuu kunnan, hyvinvointialueen sekä kolmannen sektorin ja yksityisten toimijoiden saumaton yhteistyö. Aikaisemmin yksittäisen kunnan tai kaupungin päätöksen sijaan tarvitaan vastedes eri tasoilla ja eri hallinnonaloilla tapahtuvaa yhteistyötä ja päätöksentekoa, jotta monipuoliset toimet liian vähän liikkuvien kannustamiseksi saadaan aikaiseksi. Samalla korostuu niin kansallisesti kuin paikallisesti vastuu liikkumisen edistämisen koordinaatiosta, ettei vahingossa eri hallinnonaloilla tehdä toisiaan kumoavia liikkumispäätöksiä.



Vihdissä käynnistyy liikkumisojelma, jonka tavoitteena on lisätä kaikenikäisten kuntalaisten arki- ja hyötyliikkumista. Päämääränä on, että liikkuminen Vihdissä on helppo arjen valinta. Ohjelmaan kirjatuin toimenpitein edistetään kuntalaisten liikunnallista aktiivisuutta ja terveyttä sekä tuetaan sisäistä poikkihallinnallista yhteistyötä kunnan strategian mukaisesti. Liikkumisojelma laajentaa perinteistä liikkumisen näkökulmaa arkiliikunnalla, paikallaanolon vähentämisellä sekä matalan kynnyksen liikkumisolosuhteiden luomisella. Perustana on käsitys siitä, että liikkuminen ei ole vain tietoista liikunnan harrastamista, vaan sen ohella kaikkea arjen liikkumista kotitöistä työmatkoihin ja lähipoluilla ulkoiluun.

## 5.1. Alle kouluikäisten liikkumisen suositukset ja toimenpiteet



Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016.

Suositus sisältää myös seuraavat nostot:

- Perhe on tärkeä roolimalli – liikkumista ja ulkoilua perheen kanssa
- Kannustavan ilmapiirin luonti – kuuntele ja kehu lasta
- Monipuolista liikuntaa erilaisissa ympäristöissä
- Ympäristö liikuntaan houkuttelevaksi
- Liikuntavälineet lasten saataville – innosta kokeilemaan
- Onnistumisen elämyksiä ohjatusta liikunnasta
- Jokainen aikuinen voi kannustaa lasta liikkumaan
- Yhteistyö vanhempien kanssa

TOIMENPIDE	VASTUUTAHO	AIKATAULU	MITTARI
Jokaisessa varhaiskasvatus - ja esiopetussuunnitelma - keskustelussa nostetaan	Varhaiskasvatus/ päiväkotien johtajat	Jatkuva toiminta, aloitus heti	Kuinka monessa keskustelussa liikkumisen/liikunnan

lasten liikkumisen/liikunnan tärkeys esille			tärkeys on nostettu esille (%)
Keskustellaan ja ohjataan vanhempia liikkumaan lastensa kanssa			
Yksiköt aktivoivat perheitä osallistumaan varhaiskasvatuksesta järjestettäviin liikuntatapahtumiin/tehtäviin	Varhaiskasvatus/ päiväkotien johtajat	Jatkuva toiminta, aloitus heti	Toteutuneet aktivointi toimenpiteet kpl/päiväkoti
Liikuntaseurayhteistyön käynnistäminen	Varhaiskasvatus/ päiväkotien johtajat	Jatkuva toiminta, aloitus heti	Yhteistyöseurojen määrä kpl  Toteutuneiden projektien määrä (kpl)

## 5.2. Lasten ja nuorten (7-17v) liikkumisen suositukset ja toimenpiteet



Lasten ja nuorten liikkumissuosituksen keskeiset viestit.

TOIMENPIDE	VASTUUTAHO	AIKATAULU	MITTARI ja huomioitavaa
Kaikilla kouluilla pidetään pitkä välitunti	Opetuspalvelut	Lukuvuoden 2022/2023 aikana	Peruskoulut: koulut, joilla on vähintään yksi pitkä välitunti päivässä/kaikki peruskoulut

(väh.20min, ruokailuun yhdistettynä 35min) → peruskouluilla vähintään yksi/koulupäivä → lukioilla 4/vko			Lukio: päivät, jolloin on pitkä välitunti/4
Järjestetään yläkouluilla ja lukiolla liikunta -välitunteja  Kaikilla kunnan yläkoulujen oppilailla sekä lukiolaisilla on mahdollisuus osallistua ohjatulle/valvotulle liikuntavälitunnille vähintään kerran viikossa  Nuoriso-ohjaajat ohjaavat jokaisella yläkoululla kerran viikossa välituntitoimintaa	Opetuspalvelut  Nuorisopalvelut	Lukuvuoden 2022/2023 aikana  Kevät 2023	Koulut (yläkoulut ja lukio), joilla on tarjolla liikunta välitunti joka luokka-asteelle vähintään kerran viikossa
Oppitunnit tauotetaan  Kaikilla oppitunneilla noustaen ylös ja venytellään/liikutaan 2 minuuttia	Opetuspalvelu	Lukuvuoden 2026/2027 alkuun mennessä	Oppilaille ja opiskelijoille kohdennetut kyselyt  <b>Edellyttää toteutuakseen lisäresurssia</b>
Vertaisliikuttaminen  Kaikilla kunnan alakouluilla järjestetään vertaisliikuttajatoimintaa	Opetuspalvelut	Toteutus lukuvuoden 2026/2027 alkuun mennessä	Alakoulut, joilla järjestetään toimintaa/kaikki koulut  <b>Edellyttää toteutuakseen lisäresurssia</b>
Liikunnalliset teemapäivät  Kaikilla kouluilla järjestetään joka lukuvuosi vähintään kaksi liikunnallista teemapäivää, mihin koko koulu osallistuu	Opetuspalvelut	Lukuvuoden 2024/2025 aikana	Koulut, joilla järjestetään vähintään kaksi teemapäivää/kaikki koulut  <b>Edellyttää toteutuakseen lisäresurssia</b>
Liikunnallinen kerhotoiminta  Peruskoulujen ja lukion oppilaille tarjotaan mahdollisuus osallistua mieleiseen liikunnalliseen kerhotoimintaan.	Opetuspalvelut	Jatkuva toiminta, toiminta aloitettu jo	Oppilasmäärä/ liikuntakerhopaikat  Liikuntakerhojen osallistujamäärät/oppilasmäärä  Liikuntakerhojen täyttöaste: osallistujat/tarjolla olevat paikat. Tavoite 70% peruskoulut, lukio 50%  Palautekyselyjen tulokset

			<b>Edellyttää toteutuakseen lisäresurssia</b>
Hankitaan vuosittain yksi liikuntaan kannustava konsolipeli nuorisotiloille Vihtiin ja Nummelaan  Hankitaan 2 kpl jumppapalloja/nuorisotila istuimiksi	Nuorisopalvelut	2023-2025  2023	Hankittujen pelien määrä/vuosi  Hankittujen jumppapallojen määrä/nuorisotila
Nuorisotilojen kalustehankinnoissa otetaan huomioon toiminnallisuus	Nuorisopalvelut Tilapalvelut	2023-2025	Kalusteiden hankinnoissa huomioitu toiminnallisuus: kyllä/ei
Järjestetään hyvinvointi - teemailta kullakin nuorisotilalla kerran vuodessa	Nuorisopalvelut	2023-2025	Teemailtojen määrä/v
Nuorisotilalle nostetaan esille liikunnallisia virikkeitä vähintään kerran kuukaudessa	Nuorisopalvelut	2023-2025	Liikunnallisten virikkeiden määrä/nuorisotila/kk
Nuoriso-ohjaajat toteuttavat erilaisia liikunnallisia haasteita 2kk/v	Nuorisopalvelut	2023-2025	Liikuntahaasteiden määrä ja toteutuksen kesto/v
Nuottavalmennus etsivän nuorisotyön asiakkaille. Nuotta-valmennuksen ohjelmaan sisältyy erilaisia liikunta-aktiviteetteja.	Nuorisopalvelut	2023-2025	Valmennusten määrä  <b>Edellyttää toteutuakseen</b> Nuottavalmennuksen valtakunnallisen rahoituksen vuosittain.
Etsivän nuorisotyön Hyvä päivä- ryhmätoiminnan olennaisena sisältönä on liikuntakokeilut.	Nuorisopalvelut	2023-2025	Liikuntakokeilujen määrä/v  <b>Edellyttää toteutuakseen</b> Hyvä päivä ryhmätoiminnan valtakunnallisen rahoituksen vuosittain.
Etsivän nuorisotyön asiakkaiden kanssa lajitutustumisia, kävelytapaamisia ja mahdollisuus kirjoittaa liikuntalähete.	Nuorisopalvelut	2023-2025	Lajitutustumiskäynnit kpl/v  Kävelytapaamisten määrä/v  Liikuntalähetteen määrä/v

### 5.3. Aikuisten (18-64v) liikkumisen suositukset ja toimenpiteet



Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille 

#### 5.3.1. Toimenpiteet Vihdin henkilöstön aktivointiin

TOIMENPIDE	VASTUUTAHO	AIKATAULU	MITTARI
<p>Kokouskäytännöistä aktiivisia</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kokousten tauottaminen 1 krt/h</li> <li>• kokousten välillä 5 min tauko</li> <li>• valikoidut kokoukset pidetään seisten tai kävellen</li> </ul> <p>Toimielinten kokousten tauottaminen 5min/h</p>	Kokouksen järjestäjä	2023-2025	Henkilöstökysely
Taukoliikuntavälineistön hankinnat työpisteisiin	Yksiköt itse	2023-2025	Yksiköt, joissa välineistöä hankittu kpl/v

Kysely kaikille lautakunnille kerran vuodessa, tauotus tehty säännöllisesti: kyllä/ei

Arkiaktiivisuuden ja hyötyliikkumisen mahdollistaminen osana tilasuunnittelua	Tilapalvelut Yksiköt itse	2023-2025	Henkilöstökysely
Asiointisähköpyörien (+kypärät) hankinta virastotalolle 2 kpl	Henkilöstöpalvelut	2023-2024	Hankittujen pyörien määrä
Annetaan kuntatasoiset suositukset toiminnallisten tyhy-päivien järjestämiseksi	Henkilöstöpalvelut	2023	Suositukset annettu: kyllä/ei
Koulutetaan yksiköihin sisäisiä liikuttajia	Henkilöstöpalvelut Liikuntapalvelut	2023-2025	Liikuttajia koulutettu kpl/v
Järjestetään luentoja ja tietoiskuja arkiaktiivisuuden merkityksestä	Henkilöstöpalvelut Liikuntapalvelut	2023-2025	Luentojen/tietoiskujen määrä/v
Lisätään liikumista tukevien henkilöstöetuuksien määrää	Henkilöstöpalvelut	2023-2025	Uusien/päivitettyjen liikumista tukevien etuuksien määrä/v
Lisätään kehityskeskustelu -lomakkeeseen arki/hyötyliikkumiseen liittyvä kysymys	Henkilöstöpalvelut	2023	Kysymys lisätty: kyllä/ei

### 5.3.2. Toimenpiteen työikäisten kuntalaisten aktivointiin

<b>TOIMENPIDE</b>	<b>VASTUUTAHO</b>	<b>AIKATAULU</b>	<b>MITTARI</b>
Toteutetaan ystäväviikkoja teemalla ”tuo liikkumaton ystävä mukaan” 2/v	Liikuntapalvelut	2023-2025	Toteutuneiden teemaviikkojen määrä/v
Kehitetään digitaalisia palveluita → etäjummat	Liikuntapalvelut	2024-2025	Etäjumppa käynnistynyt: kyllä/ei
Liikuntaneuvonnan palveluketjun muodostaminen	Liikuntapalvelut	2023	Toimiva palveluketju käytössä: kyllä/ei  Liikuntaneuvonnan asiakasmäärä/v

## 5.4. Liikkumisen suositukset ja toimenpiteet yli 65-vuotiaille

### 65+ VIREYTTÄ LIKKUMALLA



Viikoittainen liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille  UKK-instituutti  
www.ukkinstituutti.fi

TOIMENPIDE	VASTUUTAHO	AIKATAULU	MITTARI
Toteutetaan ystäväviikkoja teemalla ”tuo liikkumaton ystävä mukaan” 2/v	Liikuntapalvelut	2023-2025	Toteutuneiden teemaviikkojen määrä/v
Ikäihmisten palvelulinjalle pysäkki uimahallille	Liikuntapalvelut ja reittisuunnittelu	2023	Pysäkki toteutunut: kyllä/ei
Kehitetään digitaalisia palveluita → etäjummat	Liikuntapalvelut	2023-2025	Etäjumppa käynnistynyt: kyllä/ei
Liikuntaneuvonnan palveluketjun muodostaminen	Liikuntapalvelut	2023	Toimiva palveluketju käytössä: kyllä/ei  Liikuntaneuvonnan asiakasmäärä/v

## 5.5. Toimenpiteet liikkumista suosivan arkiympäristön toteuttamiseksi

Kaavoituksella pyritään edistämään etenkin taajamissa tiivistä ja yhtenäistä rakentamista, jolloin on mahdollista aikaansaada arkiliikkumiseen kannustavaa ympäristöä. Kaavoituksella pyritään turvaamaan myös virkistysalueiden ja -reittien katkeamattomuus, mielekkyys ja kytkeytyminen toisiinsa tiiviissä kaupunkirakenteessa. Yksi toimenpide tämän aikaansaamiseksi on kiinnittää suunnittelussa entistä enemmän huomioita laajempiin kokonaisuuksiin esimerkiksi tavoiteverkkoja laatimalla. Väestön ikääntyessä myös esteettömyyden huomioiminen nousee yhä keskeisemmäksi teemaksi suunnittelussa. Toimivan, houkuttelevan ja liikkumiseen kannustavan ympäristön aikaansaamiseksi tarvitaan kunnan eri palvelukeskusten tiivistä yhteisyyttä

TOIMENPIDE	VASTUUTAHO	AIKATAULU	MITTARI
Laaditaan kävelyn ja pyöräilyn edistämishjelma	Infra- ja tukipalvelut Kaavoitus	2023-2024	Ohjelma laadittu ja hyväksytty: kyllä/ei
Pyöräpysäköintinormit kaavamääräyksiin	Kaavoitus	2022	Normit kaavamääräyksissä: kyllä/ei
Kaavoituskävelyt taajamaa tiivistävien kaavahankkeiden yhteydessä	Kaavoitus	Jatkuva toiminta	Kaavoituskävelyiden määrä/v vrt. kaavojen määrä/v
Esteettömyyskävely Nummelassa	Infra- ja tukipalvelut Kaavoitus	2022-2023	Kävely suoritettu: kyllä/ei
Esteettömän reitin toteutus Nummelan keskustaan	Infra- ja tukipalvelut	2024-2025	Esteetön reitti toteutettu: kyllä/ei
Suunnitellaan ja toteutetaan pyöräviitoin opastettu reitti	Infra- ja tukipalvelut Kaavoitus	2023-2025	Reitti toteutettu: kyllä/ei
Taajamiin kuntoilu/rengasreittejä kävelijöille	Kaavoitus	2023-2024	Toteutuneiden reittien määrä/v
Kävelyreittejä kyliin yhteistyössä kyläyhdistysten kanssa	Kaavoitus	2023-2025	Toteutuneiden reittien määrä/v
Juoksuradan sekä hyppyrudun toteuttaminen katu ympäristöön ympäristöystävällisellä maalilla	Infra- ja tukipalvelut Kaavoitus Tilapalvelut	2023-2024	Juoksurata toteutettu: kyllä/ei Hyppyruutu toteutettu: kyllä/ei
Käyttäjämäärien laskentataulu kuntoportaille	Infra- ja tukipalvelut	2023	Laskentataulu käyttöön otettu: kyllä/ei



Hankitaan leikkipaikoille vähintään yksi aikuisille tarkoitettu liikunnallinen elementti, esim. ulkokuntosalilaite	Infra- ja tukipalvelut	2023-2025	Aikuisille suunnattujen hankittujen liikunnallisten elementtien määrä/v
Kävelijöiden ja pyöräilijöiden käyttäjämäärien laskenta pääreiteillä	Infra ja kaavoitus	Jatkuvaa toimintaa	Käyttäjämäärien laskenta tehty kertaa/v
Uimahallin aulaan kuntopyörä sekä crosstrainer yleiseen käyttöön	Liikuntapalvelut	2023	Välineet hankittu: kyllä/ei
Hankitaan koulujen pihoille lisää liikunnallisia elementtejä	Tilapalvelut	2023-2025	Liikunnallisten elementtien määrä/v  Koulut, joiden pihoilla on liikunnallisia elementtejä kpl
Hankitaan kouluille lisää aktiivisuutta lisäävää välineistöä	Tilapalvelut Opetuspalvelut	2023-2025	Koulut, joihin on hankittu aktiivisuutta lisäävää välineistöä kpl  Palautekyselyjen tulokset

## 5.6. Toimenpiteet tietoisuuden lisäämiseksi

TOIMENPIDE	VASTUUTAHO	AIKATAULU	MITTARI
Toteutetaan vihtiläisten arkiaktiivisuutta ja liikkumistottumuksia kartoittava kysely	Liikuntapalvelut	2023-2024	Kysely toteutettu: kyllä/ei
Uuden kuntalaisen kirjeeseen liitetään mukaan A4 kartta kunnan liikuntapaikoista	Liikuntapalvelut Viestintä	2023	Kartta lisätty kirjeeseen: kyllä/ei
Liikuntapaikkoja/toimintaa sekä seuratoimintaa nostetaan esille kerran kuussa seuraavissa kanavissa: netti, some, lehti	Liikuntapalvelut Viestintä	2023-2025	Nostojen määrä/v
Viestinnällä näkyvyyttä: <ul style="list-style-type: none"> <li>asetetaan liikkumista</li> </ul>	Henkilöstöpalvelut Liikuntapalvelut Yksiköt itse	2023-2025	Julistekampanjoiden määrä/v

suosivia julisteita näkyville paikoille <ul style="list-style-type: none"> <li>toteutetaan liikkumista suosivia kampanjoita sekä liikuntahaasteita vuosittain</li> </ul>			Liikuntakampanjoiden määrä/v  Liikuntahaasteiden määrä/v
Järjestetään luentoja ja tietoiskuja arkiaktiivisuuden merkityksestä vähintään kerran vuodessa	Henkilöstöpalvelut Liikuntapalvelut	2023-2025	Luentojen/tietoiskujen määrä/v
Järjestetään seurafoorumi vähintään kerran vuodessa	Liikuntapalvelut	2022-2025	Seurafoorumeiden määrä/v
Selvitetään mahdollisuutta tehdä yhteistyötä kaupallisten toimijoiden kanssa liikkumisen lisäämiseksi	Liikuntapalvelut	2023-2025	Selvitys tehty: kyllä/ei

## 5.7. Toimenpiteiden vaikutusten arviointi

Valtionhallinnossa tehdään päätöksiä ja toimenpiteitä, joilla vaikutetaan erityisesti liikkumista ja liikuntaa edistävien toimijoiden toimintaedellytyksiin ja usein vain välillisesti ihmisten liikkumiseen ja liikuntaan. Nämä voivat olla niin lainsäädäntöhankkeita, ohjelmia tai strategioita, jotka voivat liittyä esimerkiksi kaavoitukseen ja rakentamiseen, liikenteeseen, varhaiskasvatukseen ja perusopetukseen, vanhuspalveluihin tai liikuntapalveluihin.

Kuntatasolla tehdään eniten ihmisten liikkumiseen ja liikuntaan välittömästi vaikuttavia päätöksiä. Päätösten vaikutusten ennakoarviointia varten tarvittaisiin ennen kaikkea kuntakohtaista ja käytännönläheistä tietoa liikkumisesta ja liikunnasta sekä erilaisten toimenpiteiden vaikutuksista väestön liikkumiseen ja liikunnan harrastamiseen ja näiden edellytyksiin. Vihdistä ei ole saatavilla edellä mainittua kuntakohtaista laajaa tietopohjaa vaikutusten ennakoarviointia varten, mutta on oletettavaa, että tekemällä valtakunnallisesti suositeltuja ja vaikuttavaksi arvioituja toimenpiteitä, myös Vihdin toimenpiteillä on toivottua vaikutusta.

## 6. Yhteenveto

Liikkumattomuus on 2020-luvun keskeinen terveyshaitta, johon liikuntapalvelut ei yksistään pysty vastaamaan. 2020-luvun tärkein liikuntapoliittinen tavoite Suomessa on kansalaisten fyysisen aktiivisuuden merkittävä lisääminen kaikissa ikä- ja väestöryhmissä siten, että väestö harrastaa mahdollisimman laajasti liikuntaa terveyden ja hyvinvoinnin kannalta riittävässä määrin. Liikunnalla on itseisarvoinen merkityksensä yksilölle, mutta sen merkityksen ja painoarvon huomioiminen

yhteiskunnassa tapahtuu välillisten, erityisesti taloudellisten ja kansanterveydellisten, vaikutusten kautta. Liikuntakäyttäjymisen suotuisa kehitys näkyisi miljardiluokan yhteiskunnallisina kokonaissäätöinä. Liikuntakulttuuriin ja väestön liikkumiseen vaikuttavat sekä globaalien toimintaympäristön muutokset ja megatrendit että alueellinen kehitys. Suomalaisen liikunnan keskeisiksi meneillään oleviksi kehityslinjoiksi voidaan määrittää mm. se, että merkittävä osa liikkumisesta toteutuu omatoimisesti ja erityisesti aikuisten ja ikääntyneen väestön osalta valtaosa liikunnasta toteutuu muutoin kuin organisoituneena toimintana. Matalan kynnyksen liikuntatoimintojen organisoimien merkitys on kasvamassa.

Tuoreen liikuntaraportin mukaan suomalaisten liikemittarilla mitattu liikkuminen vähenee koko kouluiän, tasoittuu työiässä ja vähenee edelleen eläkeiässä. Työikäisten aikuisten päivittäiset askeleet ovat vähentyneet neljän vuoden aikana, mutta mitatussa fyysisessä kunnossa ei ollut tapahtunut muutoksia. Ikäihmisten liikkumisessa ei ole tapahtunut juurikaan muutoksia vajaan kahden vuoden seurannan aikana. Lasten ja nuorten osalta keskeisin tulos oli, että paikallaanolo lisääntyi ja liikkuminen vähentyi huomattavasti nuoremmista vanhempiin ikäryhmiin siirryttäessä. Merkittävä tieto on myös se, että suomalaiset viettävät suurimman osan valveillaoloajastaan paikallaan istuen tai makoillen. Työikäisten tavallisin liikkumisen muoto on kävely, toiseksi tavallisin kuntosaliharjoittelu. Ikäihmisten tavallisin liikuntamuoto on piha- ja puutarhatyöt, varsinaisista liikuntalajeista yleisin on kävely.

Liikkumisen suositukset on päivitetty ja aiempiin suosituksiin verrattuna merkittävin muutos on, että uudistetusta aikuisten liikkumisen suosituksesta poistui vaade vähintään 10 minuutin kestoista liikkumishetkestä. Uudistetun suosituksen mukaan kaikki liikkuminen voi tuottaa terveys- ja hyvinvointivaikutuksia eli jo muutaman minuutin liikkumisjaksot kerrallaan riittävät. Uudistettu suositus huomioi entistä paremmin myös kevyen liikuskulun ja paikallaanolon tauottamisen merkityksen. Uutta liikkumisen suosituksessa on myös unen mukaan ottaminen liikkumisen rinnalle. Riittäväällä unella ja liikkumisella on yhdessä merkittäviä terveysvaikutuksia, ja unen vaikutus palautumisessa on suuri. Päivitetty liikkumisen suositus huomioi entistä vahvemmin hyvinvoinnin kokonaisuuden.

Istumisen vähentäminen on jokaisen yksilön henkilökohtainen valinta, mutta yhteiskunta ja yhteisöt voivat monin tavoin tukea ja kannustaa fyysisesti aktiivisiin valintoihin. On tärkeää, että arkiympäristö on liikkumista suosiva ja siihen kannustava. Fyysiselle aktiivisuudelle on luotava suotuisat sisä- ja ulkotilat päiväkodeissa, kouluissa ja opiskelupaikoissa, työpaikoilla ja palveluasumisessa. Turvalliset, esteettömät ja viihtyisät arjen ympäristöt kevyen liikenteen väyliseen, ulkoilureitteineen ja muine viheralueineen antavat kaikille ikäryhmille mahdollisuuden liikkumiseen.

Vuoden 2023 alusta Suomi siirtyy uuteen hyvinvointialueiden aikakauteen. Tällöin vähän liikkuvien kannustamisessa korostuu kunnan, hyvinvointialueen sekä kolmannen sektorin ja yksityisten toimijoiden saumaton yhteistyö. Aikaisemmin yksittäisen kunnan tai kaupungin päätöksen sijaan tarvitaan vastedes eri tasoilla ja eri hallinnonaloilla tapahtuvaa yhteistyötä ja päätöksentekoa, jotta monipuoliset toimet liian vähän liikkuvien kannustamiseksi saadaan aikaiseksi. Samalla korostuu niin kansallisesti kuin paikallisesti vastuu liikkumisen edistämisen koordinaatiosta, ettei vahingossa eri hallinnonaloilla tehdä toisiaan kumoavia liikkumispäätöksiä.

Liikuntapalvelut tavoittaa omalla toiminnallaan n. 1000 kuntalaista mikä on vain reilu 3% koko kunnan väestöstä. Vihdin tarjoamat mahdollisuudet omatoimisen liikunnan harrastamiseen ovat vaihtelevalla tasolla. Liikkumisohjelma on luotu konkreettiseksi pohjaksi koko kunnan kattavalle yhteistyölle liikkumattomuuteen vaikuttamiseksi. Vihtiläisten arkiaktiivisuuden tilasta ja

liikkumistottumuksista ei ole saatavilla kaikkia ikäryhmiä kattavaa tietoa, joten liikkumisohjelman perusteet tukeutuvat valtakunnalliseen tutkittuun tietoon. Jotta liikkuminen olisi Vihdissä helppo arjen valinta, tulisi jatkossa huomioida arkiaktiivisuuden mahdollistaminen kaikessa suunnittelussa ja päätöksenteossa.

## 7. Lähteet

VLN näkemyksiä OKM:n tulevaisuuskatsauksen valmisteluun (2018):

<https://www.liikuntaneuvosto.fi/lausunnot-ja-julkaisut/vlInn-nakemyksia-okmn-tulevaisuuskatsauksen-valmisteluun/>

Valtioneuvoston selonteko liikuntapolitiikasta (2018):

[https://www.eduskunta.fi/FI/vaski/JulkaistuMetatieto/Documents/VNS\\_6+2018.pdf](https://www.eduskunta.fi/FI/vaski/JulkaistuMetatieto/Documents/VNS_6+2018.pdf)

Tietoja Vihdistä (2021-2022):

[https://www.vihti.fi/wp-content/uploads/2022/05/Vihti\\_strategiatiivistys.pdf](https://www.vihti.fi/wp-content/uploads/2022/05/Vihti_strategiatiivistys.pdf)

<https://www.vihti.fi/kuntana/yleistietoa-vihdistä/>

<https://www.stat.fi/tup/alue/kuntienavainluvut.html#?year=2021&active1=SSS&active2=927>

Move!-mittausten kuntaraportti (2021)

VLN liikunnan muutostekijät (2019):

<https://www.liikuntaneuvosto.fi/muutostekijat/>

UKK instituutti liikkumisen suositukset (2022):

<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/>

STM kansalliset suositukset istumisen vähentämiseksi (2015):

[https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74517/STM\\_esite\\_210x210\\_Kansalliset%20suositukset%20istumisen%20v%C3%A4hent%C3%A4miseksi\\_sisus\\_net\\_jpg..pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74517/STM_esite_210x210_Kansalliset%20suositukset%20istumisen%20v%C3%A4hent%C3%A4miseksi_sisus_net_jpg..pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Suomalaisten mitattu liikkuminen, paikallaanolo ja fyysinen kunto (2018–2022):

[https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/164370/OKM\\_2022\\_33.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/164370/OKM_2022_33.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Liikunta- ja liikkumisvaikutusten arvioinnin kehittämistyöryhmän loppuraportti (2022):

[https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/164253/OKM\\_2022\\_24.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/164253/OKM_2022_24.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

