



LIKUNNASTA HYVINVOINTIA



Vantaa

Julkaisija: Vantaan kaupunki, tietopalveluyksikkö

Julkaisun laatijat: Sini-Sofia Hänninen, Henrik Lönnqvist, Leena Rusanen, Anu Jokela, Pekko Rantamäki, Tia Ristimäki, Ada Pentinmikko, Reijo Korhonen, Saara Ojala ja Meija Tuominen

Kannen kuva: Sakari Manninen, Vantaan kaupungin aineistopankki

Vantaan kaupunki. Tietopalvelu C5: 2018

ISSN-L 1799-7011

ISSN 1799-7569 (verkkajulkaisu)

ISBN 978-952-443-598-7

SAATTEEKSI

Liikunnasta hyvinvointia -raportti on katsaus vantaalaisten liikkumiseen ja liikkumattomuuteen. Raportti toteuttaa terveydenhuoltolain kunnalle asettamaa velvollisuutta raportoida kuntalaisten terveydestä ja hyvinvoinnista, sekä niiden edistämiseksi toteutetuista toimenpiteistä, kunnanvaltuustolle vuosittain. Vantaan vuoden 2018 hyvinvointiraportointi koostuu kahdesta eri osasta: ensimmäinen osa on Liikunnasta hyvinvointia -raportti, ja toinen on tilastokatsaus hyvinvoinnin perusindikaattoreista.

Liikunnan korostunut merkitys hyvinvoinnin tekijänä on aikaisempina vuosina säännönmukaisesti noussut esille hyvinvointiraportointityön yhteydessä.

Terveysvaikutusten ohella liikkumisen ja liikkumattomuuden taloudelliset vaikutukset ovat merkittävät. Teemakohtainen raportointi mahdollistaa aiempaa yksityiskohtaisemman tiedon tuottamisen ja sen kautta aiheen kattavan arvioinnin myös kaupungin palvelutuotannon näkökulmasta.

Tämän raportin ensimmäisessä luvussa kuvataan liikunnan merkitystä niin yksilön hyvinvoinnin kuin kansantalouden kestävyuden kannalta. Luvussa tehdään myös katsaus liikkumisen ja liikkumattomuuden kansallisiin ominaispiirteisiin, sekä selvitetään, miten liikkumattomuuteen voidaan tutkimuksen valossa vaikuttaa. Toisessa luvussa kuvataan Vantaan kaupungin liikkumista edistäviä toimia erityisesti liikuntapalveluiden tehtävien kautta. Kolmannessa, neljännessä ja viidennessä luvussa pureudutaan vantaalaisten liikkumiseen ikäryhmittäin tilastojen kautta. Merkittävä osa asukkaiden liikkumisesta tapahtuu hyötyliikunnan kautta, ja kuudennessa luvussa tarkastellaankin vantaalaisten liikennetottumuksia- ja mieltymyksiä Vantaalla vuonna 2016 toteutetun liikennebarometrin kautta. Viimeisessä, eli seitsemännessä, luvussa kootaan yhteen raportin keskeiset havainnot.

Raportin aineistolähteinä on käytetty laajaa joukkoa erilaisia tilastotietokantoja sekä kansallisia ja kansainvälisiä tutkimuksia ja selvityksiä. Keskeisessä osassa ovat olleet Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tietokannat. Myös kaupungin omia tietovarantoja on pyritty hyödyntämään mahdollisimman laajasti. Tilastoaineistojen kohdalla on pyritty saamaan mukaan myös vuotta 2018 koskevia tietoja. Usein tämä ei kuitenkaan ole mahdollista tilastotietojen päivitysaikatauluista johtuen.

Vantaan kaupungin hyvinvointityöryhmä, puheenjohtajanaan apulaiskaupunginjohtaja Jaakko Niinistö, on ohjannut työtä. Raportin laatimiseen ovat osallistuneet Vantaan kaupungin hyvinvointiraportointiryhmän jäsenet Leena Rusanen, Anu Jokela, Pekko Rantamäki, Tia Ristimäki, Ada Pentinmikko, Reijo Korhonen, Saara Ojala ja Meija Tuominen. Keskeinen vastuu raportin käytännön laatimisessa ja aineistojen kokoamisessa on ollut taloussuunnittelun tietopalveluyksikössä korkeakouluharjoittelijana toimineella Sini-Sofia Hännisellä.

Kiitokset kaikille!

Vantaalla xx.xx.xxxx
Henrik Lönnqvist
tutkimuspäällikkö

SISÄLLYS

Saatteeksi	2
Hyvinvointia liikunnasta läpi elämänkaaren	6
1. Liikkuminen yhteiskunnassa	7
1.1. Fyysisen aktiivisuuden merkitys hyvinvoinnille	7
1.2. Liikkumattomuus kasvava pulma valtakunnallisesti	7
1.3. Eri väestöryhmien välisiä eroja liikkumisessa	8
1.4. Liikkumattomuuteen vaikuttaminen	9
2. Vantaan kaupungin teot asukkaiden sujuvan liikkumisen edistämiseksi	12
2.1. Vantaan liikunnan edistämisaktiivisuus	13
2.2. Aktivoinnin painopisteet Vantaan liikuntapalveluissa sekä ympäristön suunnittelu	
15	
2.2.1. Vantaan liikuntapalveluiden toiminnan lähtökohdat	15
2.2.2. Liikuntapalveluiden voimavarat	15
2.2.3. Liikunnan palveluverkko Vantaalla	17
2.2.4. Liikunnan palveluketju	17
2.2.5. Palveluverkon kehittäminen	18
2.2.6. Ympäristön suunnittelu ja liikkuminen Vantaalla	20
3. Lasten, nuorten ja perheiden liikkuminen	23
3.1. Alle kouluikäisten lasten liikkuminen	23
3.2. Kouluikäisten lasten ja nuorten liikkuminen	24
3.3. Lasten liikuntaan vaikuttavia tekijöitä	24
3.4. Vantaalaisten koululaisten liikkuminen	25
3.4.1. Riittävästi liikkuvat nuoret	26
3.4.2. Erityisen vähän liikkuvat nuoret	28
3.4.3. Liikunnan harrastaminen kouluajan ulkopuolella	31
3.4.4. Fyysinen toimintakyky	33
3.5. Näin Vantaa liikuttaa lapsia, nuoria ja perheitä	34
3.5.1. Liikkuminen päiväkodeissa	34
3.5.2. Liikkuminen kouluissa	35
3.5.3. Liikkuminen lastensuojelun arjessa	36
3.5.4. Sporttikaveri	37
3.5.5. Urhea-valmennus yläkoululaisille	37
3.5.6. Sporttia kaikille	37
3.5.7. Liikkuminen nuorisotiloilla	38
3.5.8. Hobihobi-verkkosivusto	38
4. Työkäisen väestön liikkuminen	41
4.1. Työkäisten liikkumisen trendejä valtakunnallisesti	41
4.2. Vantaalaisten työkäisten liikkuminen	42
4.2.1. Liikunnan harrastaminen	42
4.2.2. Toimintakyky	43
4.3. Näin Vantaa liikuttaa työkäisiä	45
4.3.1. Liikuntakurssit	45
4.3.2. Liikunta-apteekki	45

4.3.3.	Perusterveydenhuolto ja kuntoutus	46
4.3.4.	Erytisasumisen palvelut	47
4.3.5.	Maahanmuuttajapalvelut	48
4.3.6.	Täydentävä toimeentulotuki.....	48
5.	Eläkeikäisten liikkuminen	49
5.1.	Vantaalaisten eläkeikäisten liikkuminen	49
5.1.1.	Liikunnan harrastaminen	49
5.1.2.	Toimintakyky.....	50
5.2.	Näin Vantaa liikuttaa eläkeikäisiä	51
5.2.1.	Liikuntakurssit	51
5.2.2.	Sporttikortti.....	52
5.2.3.	Vertaisohjaajatoiminta	52
5.2.4.	Elämäni eläkevuodet -valmennus	52
5.2.5.	Kauppakeskuskävelyt kauppakeskus Jumbossa.....	52
5.2.6.	Vanhus- ja vammaispalvelut	54
6.	Kevyt liikenne osana vantaalaisten liikkumista	57
7.	Yhteenveto ja johtopäätökset	58
7.1.	Väestöryhmien välisiä eroja liikkumisessa	58
7.2.	Positiivisia seikkoja.....	58
7.3.	Kehityskohteita	59
7.4.	Suuntaa tulevaisuuteen.....	60

LIITEKUVIOT.

Tea-viisarin pistemääriä liikunnan kuudella eri osa-alueella vuosina 2016 ja 2018

Vantaan kaupungin liikunnan pistemääriä Tea-viisarilla vuosina 2010-2018

Vantaan kaupungin pistemääriä Tea-viisarin liikunnan osa-alueen muodostavilla osa-alueilla vuosina 2010-2018

Kouluterveyskyselyyn vastanneiden määrät oppilaitostyypeittäin Vantaalla vuonna 2017

Erytisen vähän liikkuvat oppilaitostyypeittäin Vantaalla ja koko maassa vuonna 2017

Erytisen vähän liikkuvien osuuden pientymisen suuruus Vantaalla ja koko maassa vuodesta 2013 vuoteen 2017

HYVINVOINTIA LIIKUNNASTA LÄPI ELÄMÄNKAAREN

Jokainen on hyvä jossain liikuntalajissa. Siksi me Vantaalla haluamme tarjota liikuntapalveluita mahdollisimman monipuolisesti ja laajalle kohderyhmälle. Kaikkien vantaalaisten hyvinvointi on meille tärkeää. Ei liene mitään muuta yhtä hyvää tapaa tuottaa ja edistää hyvinvointia läpi ihmisen elämänkaaren kuin liikunta.

Otamme ensimmäisen kopin vantaalaisista jo päiväkotiyässä. Leikkien liikkumaan -hankkeen myötä tavoitamme ja liikutamme tällä toimintakaudella lapsia kaikissa Vantaan päiväkodeissa. Seuraava askel vantaalaisen liikkujan polulla on luonnollisesti Liikkuva koulu. Vantaan kaikki 46 peruskoulua ovat Liikkuvia kouluja, joissa esimerkiksi istutaan vähemmän, tuetaan oppimista toiminnallisilla menetelmillä, liikutaan välitunneilla ja kuljetaan koulumatkat omin lihasvoimin.

Kouluiässä osa lapsista vielä hakee omaa harrastustaan, ja myös siinä me haluamme olla tukena. Koordinoimme koulukuraattoreiden kanssa yhteistyössä Sporttikaveri-toimintaa, jossa turvallinen aikuinen, eli sporttikaveri, lähtee lapsen kanssa liikkumaan tämän omien kiinnostusten mukaisesti.

Peruskoulun päättyessä merkittävä osa nuorista on osallistunut liikunnan seuratoimintaan. Jotta vantaalaiset urheiluseurat ja liikuntajärjestöt voivat järjestää toimintaa mahdollisimman edullisesti ja matalalla kynnyksellä, kaupunki tukee seuroja taloudellisesti ja toimii tiiviissä yhteistyössä niiden kanssa.

Monikulttuurista liikunnan harrastamista tukee Vantaalla Sporttia kaikille ry, jonka luoma verkosto auttaa kehittämään ja ylläpitämään seurojen ja monikulttuuristen yhdistysten välistä yhteistyötä.

Kaikkea edellä mainittua toimintaa edistetään Vantaalla vuosittain jopa yli 300 maksuttomassa liikuntaryhmässä. Aikuisille me tarjoamme kattavan kirjon ohjattuja liikuntaryhmiä, ja erityisryhmille on omat ohjatut vuoronsa. Terveysasemilla toimivissa Liikunta-apteekeissa annetaan kohdennettua liikuntaneuvontaa erityisesti yli 40-vuotiaille tyypin 2 diabetesta sairastaville henkilöille.

Senioreille järjestetään ohjattua liikuntaa, kuten vesijumppia sekä kuntosaliopastusta.

Lisäksi kaikille 70 vuotta täyttäneille vantaalaisille myönnetään Sporttikortti, joka oikeuttaa maksuttomiin uimahalli- ja kuntosalikäynteihin.

Tämä kaikki on vain pintaraapaisu vantaalaisten hyvinvointia edistävään liikuntatoimintaan. Toimintamme tärkein ohjenuora on poistaa rakenteellisia esteitä liikunnan pariin hakeutumisen tieltä. Kun siinä onnistutaan, jää jäljelle vain kuntalaisen oma valinta lähteä liikkumaan. Myös tähän valintatilanteeseen liikuntapalvelut pyrkii jatkossa aktiivisesti vaikuttamaan.

Veli-Matti Kallislahti
Liikuntajohtaja

1. LIKKUMINEN YHTEISKUNNASSA

1.1. FYYSISEN AKTIIVISUUDEN MERKITYS HYVINVOINNILLE

Säännöllisellä liikunnalla on suotuisia vaikutuksia sekä moniin ihmisen elimistön toimintoihin että mielenterveyteen ja henkiseen hyvinvointiin.¹ Liikunta mm. ehkäisee sydän- ja verisuonisairauksia, tyyppin 2 diabetesta ja tuki- ja liikuntaelinten sairauksia, sekä parantaa mielialaa ja torjuu masennusta. Liikunta suojaakin lähes kaikkien kansantautien riskeiltä.² Fyysinen aktiivisuus on lapsilla ja nuorilla lisäksi yhteydessä koulumenestykseen ja vanhuksilla taas esimerkiksi kotona selviytymiseen.³

On myös syytä huomata, että liikkumattomuus, eli paikallaanolo, on aikuisilla itsenäinen, siis reippaan ja rasittavan fyysisen aktiivisuuden määrästä riippumaton, terveyden riskitekijä.⁴ Vähäinen fyysinen aktiivisuus lisäksi altistaa syrjäytymiselle ja heikentää yksilön mahdollisuuksia kuntoutua pitkäkestoisten sairaalajaksojen jälkeen.⁵

Liikunnan lukuisista suotuisista vaikutuksista huolimatta suomalaiset viettävät suurimman osan valvellaoloajastaan paikallaan, ja liikkuvat terveys-suosituksiin nähden liian vähän.⁶ Suurimmat kansanterveydelliset haasteet liittyvätkin Suomessa nykyisin elintapoihin ja -oloihin linkittyviin kroonisiin sairauksiin.⁷ Suomessa krooniseksi kansantaudeiksi katsotaan sydän- ja verisuonitaudit, diabetes, astma ja allergia, krooniset keuhkosairaudet, syöpäsairaudet, muistisairaudet, tuki- ja liikuntaelimestön sairaudet ja mielenterveyden ongelmat.⁸

1.2. LIKKUMATTOMUUS KASVAVA PULMA VALTAKUNNALLISESTI

Vähäinen fyysinen aktiivisuus, ja terveyden kannalta liian vähäinen liikunta, vaikuttaa yhteiskunnallisiin kustannuksiin muun muassa suorien terveydenhuollon kustannusten sekä tuottavuuskustannusten kautta. Valtioneuvoston vuonna 2018 julkaisema raportti, *'Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnan yhteiskunnalliset kustannukset'*, selvitti terveyden kannalta liian vähäisen fyysisen aktiivisuuden, huonon kunnan ja runsaan paikallaanolon yhteyttä kroonisten kansansairauksien yhteiskunnalle aiheuttamiin tuottavuus- ja terveydenhuoltokustannuksiin.ⁱ

Vähäisen fyysisen aktiivisuuden kustannusten arvioitiin valtioneuvoston raportissa olevan vuosittain 3,2 – 7,5 miljardia euroa, ja niiden arvioitiin myös kasvavan vuosittain väestön ikääntymisen ja sairastavuuden kasvun myötä.⁹ Toisaalta myös säästöpotentiaali on suuri: suomalaisesta aikuisväestöstä 75 % ei harrasta liikemittarilla mitattuna terveyden kannalta riittävästi vähintään reipastehoista kestävyysliikuntaa, ja, jos liikkumattomien osuus pienenesi 75 prosentista esimerkiksi 50 %:in, olisivat laskennalliset valtakunnalliset säästöt vuosittain 1,15 miljardia euroa.

ⁱ Terveydenhuollon kustannuksissa huomioon otettiin terveyspalvelujen käyttö ja lääkkeet, ja tuottavuuskustannuksissa ennen aikaisten kuolemien vuoksi menetetyt elinvuodet, sairauspoissaolot ja työkyvyttömyyseläkkeet.

Raportissa tutkittiin myös lapsuuden ja nuoruuden liikunta-aktiivisuuden yhteyttä koulutuspolun pituuteen. Nuoruuden vapaa-ajan liikunnan huomattiin olevan positiivisesti yhteydessä koulutusvuosien määrään ja korkea-asteen koulutuksen todennäköisyyteen. Positiivisen yhteyden havaittiin säilyvän, vaikka huomioon otetaan erilaisia henkilön taustatekijöitä, kuten nuoren terveys, perheen tulotaso ja vanhempien koulutus. Lisäksi havaittiin, että erityisesti pojilla nuoruuden vapaa-ajan liikunta on positiivisesti yhteydessä todennäköisyyteen, että henkilöllä on vähintään jokin perusasteen jälkeinen tutkinto.

1.3. ERI VÄESTÖRYHMIEN VÄLISIÄ EROJA LIKKUMISESSA

Liikunta-aktiivisuus vaihtelee eri ryhmien välillä. Eroja löytyy ensinnäkin eri ikäryhmien ja sukupuolten välillä. Aktiivisuus on korkeimmalla tasolla lapsilla, ja vähentyy iän myötä. Lasten ja nuorten osalta sukupuolten välinen ero on merkittävä: tytöt liikkuvat kaikissa ikäryhmissä poikia vähemmän, ja eroja on liikunnan määrässä, liikuntakerroissa ja intensiteetissä.¹⁰ Aikuisena naiset ovat tyypillisesti aktiivisempia kuin miehet, tosin tässä on eroja eri väestöryhmien välillä: esimerkiksi maahanmuuttajataustaiset miehet näyttävät liikkuvan enemmän kuin maahanmuuttajataustaiset naiset. Ikääntyessä erot sukupuolten välillä tyypillisesti tasaantuvat.¹¹

On esitetty, että muun sukupuoliset, sukupuoltaan epätyypillisesti ilmaisevat ja seksuaaliselta suuntautumiseltaan vähemmistöön kuuluvat liikunnanharrastajat voivat kokea lajin valinnan ja turvallisen liikuntaympäristön löytämisen erityisen vaikeaksi urheilulajien sukupuolittuneisuuden vuoksi.¹² Muiden kuin tyttöjen ja poikien, ja naisten ja miesten, liikkumisesta on kuitenkin vaikeaa saada tietoa, sillä sukupuolet jaotellaan tilastokeselvitysten datankeruuvaiheessa tyypillisesti pelkästään kaksijakoisen sukupuolen mukaan.ⁱⁱ

län ja sukupuolen lisäksi liikunta-aktiivisuudessa näyttää esiintyvän vaihtelua esimerkiksi syntyperän ja taustan, uskonnon, sosioekonomisen aseman, terveydentilan ja toimintakyvyn perusteella. Usein muita heikommassa asemassa olevaan ryhmään kuuluvilla ihmisillä, kuten ikääntyneillä ja ihmisillä, joilla on vamma tai krooninen sairaus, on muuta väestöä heikompi pääsy turvallisiin, edullisiin ja heille sopiviin liikuntaohjelmiin ja -paikkoihin, ja muun muassa tästä syystä heidän liikuntamääränsä voivat jäädä muita alhaisemmiksi.¹³ Onkin todettu, että esimerkiksi syrjäytymisvaarassa olevat, ja suuri osa ikääntyneistä, tarvitsevat sekä perheidensä, muiden läheistensä, vapaaehtoisten, julkisten ja yksityisten palvelujen sekä viranomaisten tukea ja ohjausta päästäkseen hyödyntämään ja nauttimaan liikunnan hyvinvointieduista.¹⁴ Edelleen voidaan mainita, että esimerkiksi kehitysvammaiset ihmiset kärsivät terveysongelmista useammin kuin muu saman ikäinen väestö, ja ongelmia

ⁱⁱ Tässä raportissa käytetyistä tilastolähteistä kaikissa muissa kuin kouluterveyskyselyssä on sukupuolet jaoteltu pelkästään naisiin ja miehiin. Kouluterveyskyselyssä oppilailta tiedusteltiin kaksijakoisen sukupuolen lisäksi myös omaa kokemusta sukupuolesta, mutta kuntakohtaiset tiedot on otoskoon vuoksi raportoitava tyttö-poika-jaottelun perusteella. Raporttiin on kuitenkin otettu mukaan valtakunnallisia vertailuja niiden vastaajien, joiden kokemus omasta sukupuolesta ei vastaa ilmoitettua sukupuolta ja niiden vastaajien, joiden kokemus omasta sukupuolesta vastaa ilmoitettua sukupuolta, välillä. Kaksijakoinen kuntakohtainen sukupuolierottelu on hyvä ottaa huomioon tulosten tulkinnassa, sillä jako voi vääristää tuloksia.

hallitaan usein lääkityksen avulla, vaikka ainakin osaa niistä voitaisiin hallita, ja mahdollisesti ehkäistä, tavoitteellisen liikunnan avulla. ¹⁵

On havaittu, että urheiluseuratoiminnassa, liikuntapaikoilla sekä koulu- ja opiskelijaliikunnassa ilmenee etniseen taustaan, seksuaaliseen suuntautumiseen ja uskontoon perustuvaa syrjintää siinä missä muillakin yhteiskunnan alueilla, ja tämä syrjintä vaikuttanee sen kohteiden mahdollisuuksiin liikkua ja sitä myötä myös liikuntamääriin. ¹⁶ Maahanmuuttajanuorten kohdalla taas liikunnan esteiksi havaittiin vuonna 2012 ainakin taloudellinen asema, kieli ja vastaanotto liikuntatoimintaan. ¹⁷

1.4. LIIKKUMATTOMUUTEEN VAIKUTTAMINEN

Erialaisten liikunnan lisäämiseen tähtäävien toimenpiteiden tehosta ei ole kattavaa tutkimuksellista näyttöä, mutta tutkimusten perusteella on suositeltu ottamaan huomioon ainakin seuraavia asioita. Liikunnan lisäämisen tulisi olla prioriteetti kaikilla sektoreilla, ja olisi hyvä käyttää hyödyksi muiden haittojen, kuten tupakoinnin, ehkäisyssä jo toimivaksi todettuja strategioita. Edelleen fyysistä passiivisuutta tulisi seurata niin kliinisessä käytännössä kuin populaatiotasolla, sekä tarjota potilaille terveydenhuollon yhteydessä neuvontaa ja tukea kroonisten sairauksien ehkäisyssä ja hoidossa. Fyysisen aktiivisuuden lisäämistoimet kouluissa tulisi toteuttaa koko koulun laajuisesti, ja viranomaisten tulisi priorisoida sellaisia lähestymistapoja, joissa liikunta on suunnattu kaikille. Myös ympäristön suunnittelussa tulisi edistää aktiivista elämäntapaa esimerkiksi parantamalla kävely- ja pyöräilymahdollisuuksia. ¹⁸



Kuva: Sakari Manninen

Sukupuolten väliseen liikunnan epätasa-arvoon puuttumisen osalta on todettu, että tasa-arvon saavuttaminen liikunnan saralla edellyttäisi sukupuolten epätasa-arvon rakenteellisen

luonteen huomioimista ja sukupuolinäkökulman valtavirtaistamisstrategian omaksumista kaikissa toimijoissa ja toimissa. Lisäksi on suositeltu positiivisen erityiskohtelun toimenpiteitä.¹⁹

Valtioneuvoston liikkumattomuuden kustannuksia selvittävän raportin yhteydessä esitettiin myös yleisiä toimenpide-ehdotuksia tuleville vuosille. Ensinnäkin todettiin, että liikkumattomuuden yhteiskunnallisia kustannuksia tulisi arvioida määrääjain, ja, että laskennan tulisi pohjautua eri ikäisten ihmisten mitattuun fyysiseen kuntoon sekä objektiivisesti mitattuun fyysiseen aktiivisuuteen ja paikallaanoloon yhdessä samanaikaisesti toteutettujen kyselyjen kanssa. Vaikuttavia ja kustannustehokkaita toimenpiteitä taas tulisi toteuttaa merkittävästi nykyistä enemmän liikkumattomuuden yhteiskunnallisten kustannusten aiheuttamiin riskiryhmiin kuten elintapasairauksia sairastaviin tai suuren riskin henkilöihin, syrjäytymisvaarassa oleviin nuoriin, kaiken ikäisiin ihmisiin, joilla on huono fyysinen kunto, ja ikääntyneisiin, joilla on heikentynyt toimintakyky.²⁰

Luvun 1 lähteet:

¹ Huttunen M. "Terveysliikunta – kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua." https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00934. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim 26.1.2018

² THL: Yleistietoa kansantaudeista. <https://thl.fi/fi/web/kansantaudit/yleistietoa-kansantaudeista>. 28.4.2015

³ Vasankari, T., Kolu, P., Kari, J., Pehkonen, J., Havas, E., Tammelin, T., ... & Santtila, M. "Liikkumattomuuden lasku kasvaa vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnan yhteiskunnalliset kustannukset." (2018) saatavilla: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160724/31-2018-Liikkumattomuuden%20lasku%20kasvaa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

⁴ Husu, P., Sievänen, H., Tokola, K., Suni, J., Vähä-Ypyä, H., Mänttäri, A., & Vasankari, T. "Suomalaisten objektiivisesti mitattu fyysinen aktiivisuus, paikallaanolo ja fyysinen kunto." s. 37 (2018).

saatavilla: http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160521/OKM_6_2018.pdf

⁵ Vasankari et al. (2018)

⁶ Husu et al. (2018)

⁷ Wagner, K. H., & Brath, H. "A global view on the development of non communicable diseases." Preventive medicine 54 (2012): s. 38-541.

⁸ THL: Yleistietoa kansantaudeista. <https://thl.fi/fi/web/kansantaudit/yleistietoa-kansantaudeista>. 28.4.2015

⁹ Vasankari et al. (2018)

¹⁰ HE 190/2014 vp: Hallituksen esitys eduskunnalle liikuntalaiksi.

¹¹ HE 190/2014 vp: Hallituksen esitys eduskunnalle liikuntalaiksi.

¹² Kokkonen, Marja (2016) Syrjintä ja henkinen pahoinvointi seksuaalivähemmistöjen liikuntaharrastuksissa. Teoksessa Berg, Päivi & Kokkonen, Marja (toim.) Urheilun takapuoli – tasaarvo ja yhdenvertaisuus liikunnassa ja urheilussa. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 186, 138–155.

kts. myös: Kokkonen, Marja (2012) Seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen syrjintä liikunnan ja urheilun parissa. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto, julkaisuja 2012:5.

¹³ Maailman terveysjärjestö. "Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world." (2018).

saatavilla: <http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf>

¹⁴ Pirnes, Esa, Ja Tiihonen, Arto. (2010). Hyvinvointia liikunnasta ja kulttuurista. Käsitteiden, kokemusten ja vastuiden uusia tulkintoja. Kasvatus & Aika, 4(2).

¹⁵ Rinnekoti-Säätiö: Kehitysvammaisten ja harvinaissairaiden liikunta. <http://www.kvtietopankki.fi/terveyden-edistaminen/liikunta/soveltava-liikunta/Liikunta-kehitysvammaiset-ja-harvinaissairaat>. 10.10.2017

¹⁶ HE 190/2014 vp: Hallituksen esitys eduskunnalle liikuntalaiksi.

¹⁷ Junkala, Pekka, ja Kirsi Lallukka. "Yhteiset kentät? Puheita ja tekoja vähemmistöihin kuuluvien nuorten yhdenvertaisen liikunnan ja urheilun edistämiseksi." Helsinki: Sisäasiainministeriön julkaisut 1 (2012): 2012.

¹⁸ Reis, R. S., Salvo, D., Ogilvie, D., Lambert, E. V., Goenka, S., Brownson, R. C., & Lancet Physical Activity Series 2 Executive Committee. "Scaling up physical activity interventions worldwide: stepping up to larger and smarter approaches to get people moving." The Lancet 388, no. 10051 (2016): 1337-1348.

saatavilla: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5193005/>

¹⁹ Euroopan neuvoston ministerikomitean suositus: Recommendation CM/Rec(2015)2 of the Committee of Ministers to member States on gender mainstreaming in sport. (2015)

saatavilla: <https://www.olympic.cz/upload/files/CoE-Recommendation-Gender-mainstreaming.pdf>

²⁰ Vasankari, T., Kolu, P., Kari, J., Pehkonen, J., Havas, E., Tammelin, T., ... & Santtila, M. "Liikkumattomuuden lasku kasvaa vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset." (2018)
saatavilla: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160724/31-2018-Liikkumattomuuden%20lasku%20kasvaa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

2. VANTAAN KAUPUNGIN TEOT ASUKKAIDEN SUJUVAN LIIKKUMISEN EDISTÄMISEKSI

Liikuntalain mukaan kunnan tulee luoda edellytyksiä kunnan asukkaiden liikunnalle järjestämällä liikuntapalveluja sekä terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa eri kohderyhmät huomioon ottaen, tukemalla kansalaistoimintaa, mukaan lukien seuratoiminta, sekä rakentamalla ja ylläpitämällä liikuntapaikkoja.²¹

Näiden tehtävien toteuttamisen tulee kunnassa tapahtua eri toimialojen yhteistyönä sekä kehittämällä paikallista, kuntien välistä ja alueellista yhteistyötä, sekä huolehtimalla tarvittaessa muista paikallisiin olosuhteisiin ja tarpeisiin sopivista toimintamuodoista. Lain tavoitteen toteuttamisessa lähtökohtina ovat tasa-arvo, yhdenvertaisuus, yhteisöllisyys, monikulttuurisuus ja terveet elämäntavat, sekä ympäristön kunnioittaminen ja kestävä kehitys.²² Myös tasa-arvolaki ja yhdenvertaisuuslaki velvoittavat kuntaa edistämään tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta kaikissa toimissaan.²³ Liikunnan edistäminen liittyy kunnan toimintaan ja velvollisuuksiin myös mm. koulutuksen ja kaavoituksen kautta. Kunta vastaa varhaiskasvatuksesta, koulutuksesta, liikuntamahdollisuuksista ja kaavoituksesta myös nyt suunnitteilla olevan sote- ja maakuntauudistuksen mahdollisesti tultua voimaan vuonna 2020.

Vantaalle on vuonna 2018 laadittu uusi hyvinvointiohjelma, joka tukee valtuustokauden 2018-2021 asukkaiden hyvinvointia koskevan strategian painopistealueen toteutusta.²⁴ Ohjelman päämäärät ovat vantaalaisten terveyden ja hyvinvoinnin vahvistuminen terveellisempien elintapojen myötä, hyvinvointierojen väheneminen sekä kotouttamisen parempi hoitaminen. Päämääriin pyritään mm. luomalla monipuolisia, tasa-arvoisia ja yhdenvertaisia liikunnallisen elämäntavan mahdollisuuksia ja kannustamalla vähän liikkuvia liikkumaan aikaisempaa enemmän sekä lisäämällä alueellisesti kohdennettua myönteistä erityiskohtelua ja kehittämällä harrastusmahdollisuuksia niin, että yhä useammalla on mahdollisuus harrastaa.

Lasten ja nuorten osalta tarkoituksena on hyvinvointiohjelman mukaan muun muassa tehdä liikunta helpoksi, lisätä liikunnallista toimintaa arkeen, huomioida erilaiset kohderyhmät ja vakiinnuttaa Sporttia kaikille -toiminta. Lisäksi tarkoituksena on tunnistaa vähän liikkuvat lapset ja nuoret sekä heidän liikkumistaan rajoittavat tekijät, huomioida myös erityistä tukea tarvitsevat lapset ja nuoret, sekä kannustaa kohdennetusti vähän liikkuvia liikkumaan. Näiden tehtävien toteutukseen osallistuvat varhaiskasvatus, perusopetus, nuoriso- ja aikuiskoulutus, ruotsinkieliset palvelut, liikuntapalvelut, kulttuuripalvelut, nuorisopalvelut, järjestöt sekä Vantaan seurakunnat.

Ikääntyneen väestön kohdalla tarkoituksena on mm. mahdollistaa ikäihmisten parempi ja turvallinen liikkuminen kodissa ja kodin ulkopuolella ja tarjota ikäihmisille erilaisia ulkoilu- liikunta- ja kuntoutuspalveluja päiväsaikaan. Näiden tehtävien toteutukseen osallistuvat vanhus- ja vammaispalvelut, terveysasemat, kuntoutus, liikuntapalvelut, asukaspalvelut,

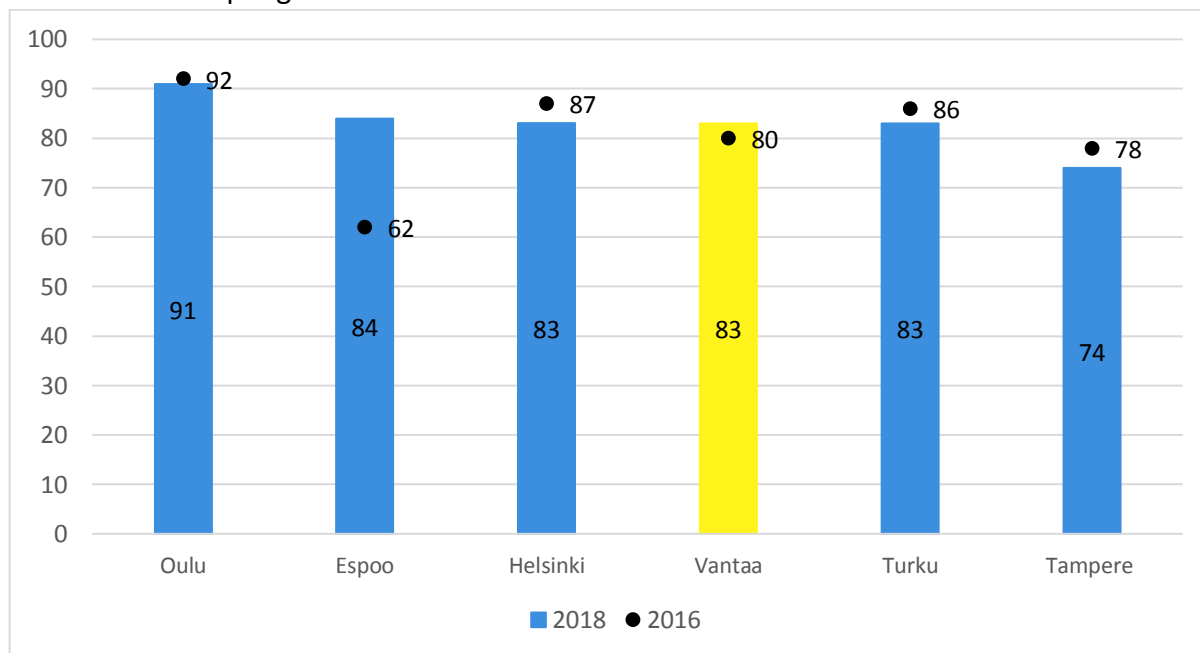
kaupunkisuunnittelu, rakennusvalvonta, kuntatekniikan keskus, järjestöt ja Vantaan seurakunnat.

2.1. VANTAAN LIKUNNANEDISTÄMISAKTIIVISUUS

TEA-viisari on valtakunnalliseen aineistoon perustuva kunnan terveyden edistämiseksi kuvaava mittari. Liikunnan edistämistä koskevan TEA-indikaattorin pistemäärä kuvaa liikunnan edistämistä kunnassa vastaavan tahon terveydenedistämiseksi. ²⁵ Pistemäärä 100 tarkoittaa, että toiminta on kaikilta osin oletetun hyvän käytännön ja hyvän laadun mukaista.

Vuonna 2018 Vantaa sai liikunnan osa-alueelta yhteensä 83 pistettä – siis kolme pistettä enemmän kuin vuonna 2016. Koko maan tulos oli 73. Suomen suurimpien kuntien vertailussa (Vantaa, Espoo, Helsinki, Tampere, Turku, Oulu) Vantaa sijoittui yhdessä Turun kanssa neljänneksi (kuvio 2.1).

Kuvio 2.1: Liikunnan edistämistä koskevan TEA-indikaattorin pistemäärät Suomen suurimmissa kaupungeissa



Lähde: THL

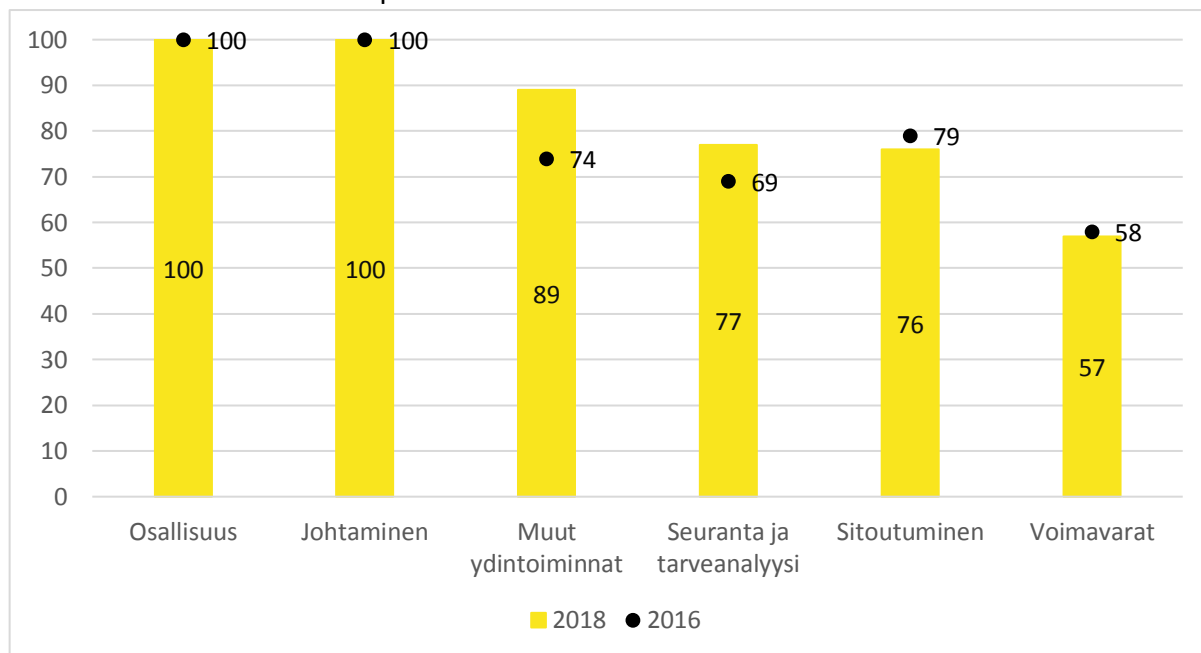
TEA-viisarin tuloksia voidaan tarkastella myös osa-alueittain. Liikunnan kuusi eri osa-alueita ovat sitoutuminen, johtaminen, seuranta- ja tarveanalyysi, voimavarat, osallisuus ja muut ydintoiminnot. ⁱⁱⁱ Parhaiten Vantaa pärjäsikin osallisuuden ja muiden ydintoimintojen osa-alueilla, ja heikointen voimavarojen osa-alueella (kuvio 2.2).

ⁱⁱⁱ Sitoutumisen osa-alue kuvaa strategiatasolla organisaation sitoutumista terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen (esim. näkyvyys erilaisissa asiakirjoissa sekä kansallisten ohjelmien hyödyntämistä). Johtamisen osa-alue kuvaa terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen organisointia, vastuun määrittelyä ja toimeenpanoa. Seuranta- ja tarveanalyysin osa-alue kuvaa vastuuväestön terveyden ja hyvinvointiin vaikuttavien tekijöiden seuranta- ja tarveanalyysia väestöryhmittäin sekä raportointia johtoryhmälle ja luottamushenkilöille. Voimavarojen osa-alue kuvaa terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen resurssointia esim. henkilöstön mitoittamista ja osaamista. Osallisuuden osa-alue kuvaa asukkaiden mahdollisuutta osallistua toiminnan kehittämiseen ja arviointiin. Muiden ydintoimintojen osa-alue liittyy sellaisiin, toimialakohtaisesti määritettäviin, terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen ydintoimintoihin, jotka jokaisessa organisaatiossa tulisi toteuttaa.

Vuodesta 2016 Vantaa on parantunut, tai säilyttänyt ennallaan, pisteitään johtamisen, seurannan ja tarveanalyysin, muiden ydintoimintojen ja osallisuuden osa-alueilla. Täydet pisteet Vantaa on saanut johtamisen ja osallisuuden osa-alueilla. Seuranta- ja tarveanalyysin osalta parannusta on tapahtunut erityisesti luottamushenkilöille ja johtoryhmälle esittelyssä sekä sukupuolittaisessa seurannassa. Muiden ydintoimintojen osalta parannusta taas on tapahtunut koulupäivän liikuntaa lisäävissä toimenpiteissä ja liikuntaneuvonnassa.

Laskua Vantaalla on taas tapahtunut sitoutumisen ja voimavarojen osa-alueiden pisteissä. Lasku on kuitenkin suhteellisen pientä. Vantaan sijoittumista liikunnan eri osa-alueilla verrattuna muihin suuriin kaupunkeihin ja koko maahan on kuvattu liitteen kuviossa 1. Liitteen kuvioissa 2 ja 3 on kuvattu Vantaan pisteiden kehitystä vuodesta 2010 vuoteen 2018.

Kuvio 2.2: Tea-indikaattorin pistemääriä liikunnan eri osa-alueilla Vantaalla



Lähde: THL

Kun eri osa-alueiden sisältämiin muuttujiin pureudutaan tarkemmin, huomataan, että Vantaa on saanut hyvät tai kohtalaiset pisteet suurimmasta osasta muuttujia. Voimavarojen kohdalla pisteet ovat kuitenkin jääneet erityisen mataliksi aikuisten harjoitusvuoromaksujen ja liikuntapaikkojen määrän suhteen. Vuoteen 2016 verrattuna henkilöstön määrässä taas on tapahtunut myönteistä kehitystä, ja Vantaa on edelleen onnistunut pitämään liikuntapaikkojen käyttömaksut kiitettävän matalina. Vuodesta 2016 myönteistä kehitystä on Vantaalla tapahtunut lisäksi liikunnan ja ulkoilun käyttökustannuspanostuksissa.

2.2. AKTIVOINNIN PAINOPISTEET VANTAAN LIIKUNTAPALVELUISSA SEKÄ YMPÄRISTÖN SUUNNITTELU

2.2.1. Vantaan liikuntapalveluiden toiminnan lähtökohdat

Liikunnallinen elämäntapa on yksi hyvinvoinnin kulmakivistä, ja Vantaan liikuntapalveluissa pidetään tärkeänä, että jokaiselle löytyisi luonteva ja mielekäs tapa kuormittaa itseään fyysisesti. Liikuntapalveluiden yksi keskeisimmistä tehtävistä on luoda kaikenikäisille vantaalaisille mahdollisuudet liikkumiseen ja erilaisiin liikuntaharrastuksiin. Liikuntapalvelut toteuttaa tehtävää kolmen pääprosessin kautta: rakentamalla ja ylläpitämällä liikuntapaikkoja, aktivoimalla kuntalaisia liikunnan pariin ja tukemalla liikunta- ja urheiluseurojen toimintaedellytyksiä.

Liikuntapalveluiden lähtökohta on, että jokainen on hyvä jossain, ja liikuntapalveluiden tehtävänä on luoda mahdollisuuksia päästä kokeilemaan erilaisia liikkumisen muotoja ja eri liikuntalajeja mahdollisimman monipuolisesti. Tehtävänä on lisäksi löytää ja raivata liikunnan pariin hakeutumisen esteet. Eräs liikuntapalveluiden suurimmista haasteista on kuitenkin terveytensä kannalta riittämättömästi liikkuvien tavoittaminen ja heidän ohjaaminen palveluiden piiriin. Haasteeseen vastaaminen edellyttää liikuntapalveluiden ja useiden muiden toimijoiden välistä yhteistyötä.

Liikuntaan aktivoinnissa halutaan Vantaalla pitää kaikki kanavat auki uusille avauksille ja kokeilla rohkeasti uusia ideoita. Lähes kaikki aikaansaatu liike on synnytetty kumppanuuksien kautta. Tästä hyvänä esimerkkinä toimivat koko kaupungin laajuisesti toimivat poikkihallinnollisella yhteistyöllä varhaiskasvatuksen, perusopetuksen sekä sosiaali- ja terveystieteiden kanssa toteutettavat Liikkuva koulu- ja Liikkuva päiväkotitoimintamallit. Toisena esimerkkinä voidaan mainita terveysasemilla toimivat Liikuntaapteekit.

2.2.2. Liikuntapalveluiden voimavarat

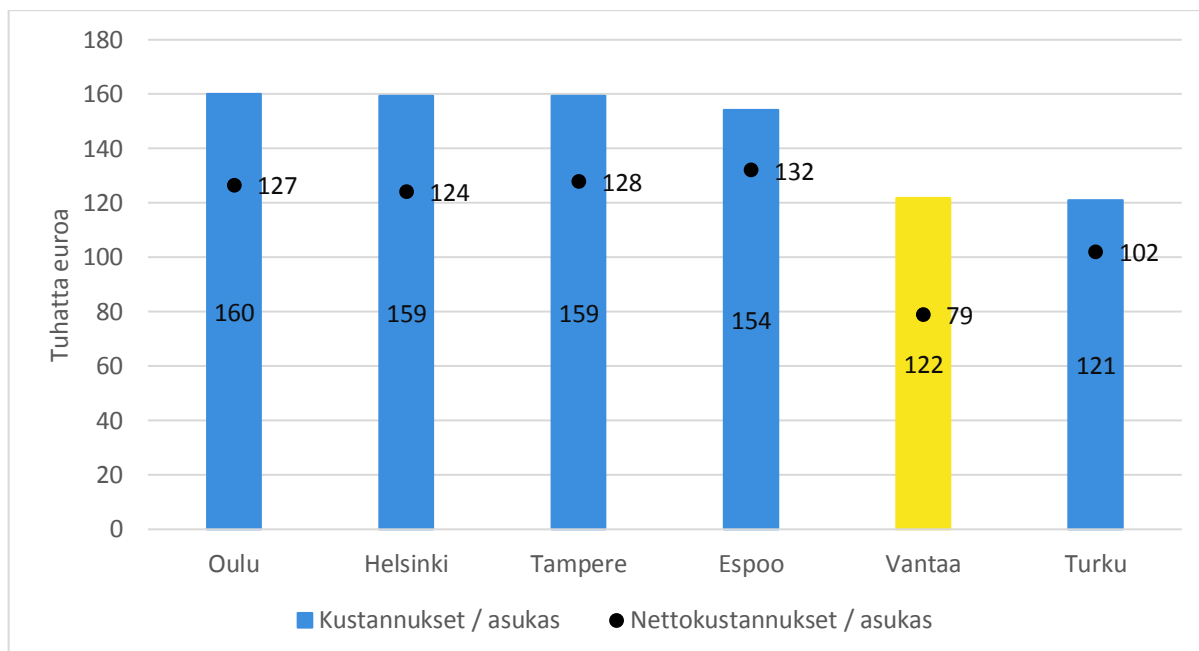
Vantaalla liikkumisen voimavarat on keskitetty lapsiin ja nuoriin sekä senioreihin. Kaupunki toimii katapulttina liikunnalle luomalla lapselle mahdollisimman hedelmällisen ympäristön liikunnallisen elämäntavan muodostumiseksi ja tukemalla sitä rakenteellisesti aikuisikäen saakka.

Keskeinen voimavara ovat kaupungin urheilu- ja liikuntaseurat sekä yhdistykset, jotka järjestävät valtaosan vapaa-ajan toiminnasta. Kaupungin tekemä yhteistyö perustuu liikuntapalveluiden tärkeisiin arvoihin: toiminnan on oltava kaikille avointa, maksutonta tai kohtuuhintaista lähipalvelua, ja sen on noudatettava yhdenvertaisuuden periaatteita.

Järjestöjen kanssa tehtävästä hankeyhteistyöstä hyvänä esimerkkinä voidaan mainita Sporttia kaikille -toiminta, jossa on kehitetty vuodesta 2011 lähtien laajamittaisesti liikuntatoimintaa yhteistyössä liikunta- ja maahanmuuttajajärjestöjen kanssa.

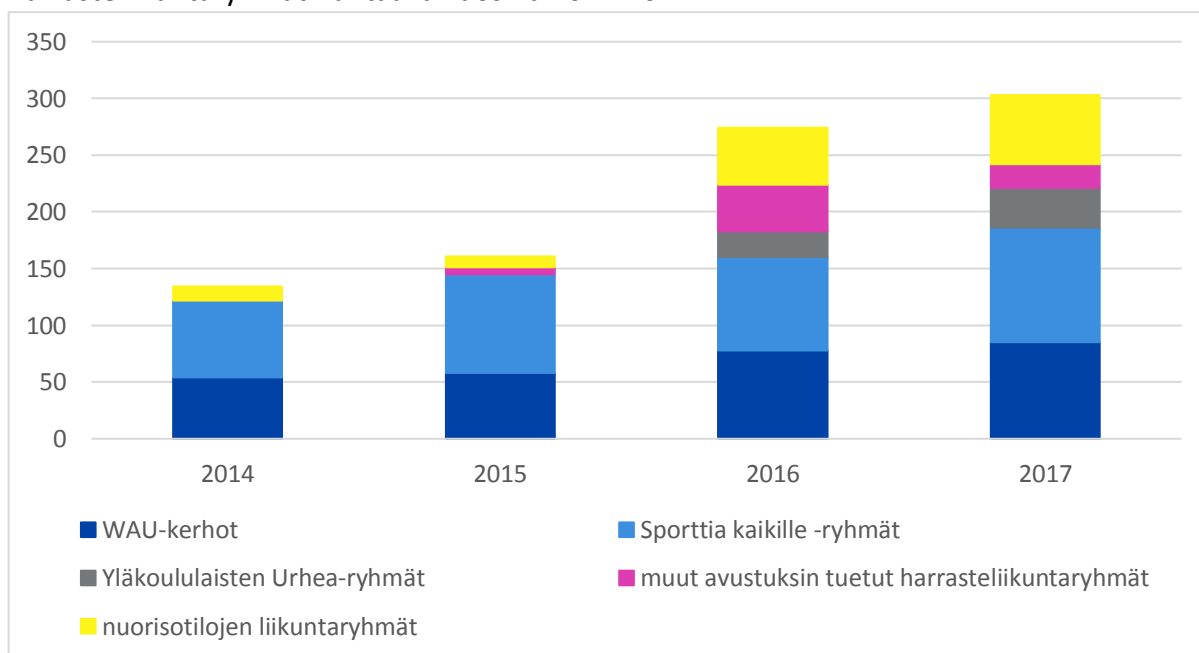
Vantaan kaupunki tuottaa liikuntapalveluita verraten pienin kustannuksin. Nettokustannukset ovat kuuden suurimman kunnan vertailussa pienimmät, ja kokonaiskustannuksetkin toiseksi pienimmät (kuvio 2.3).

Kuvio 2.3: Kuuden suurimman kaupungin liikuntapalveluiden kokonaiskustannukset ja nettokustannukset vuonna 2016



Lähde: Lipas, liikuntapaikat.fi

Kuvio 2.4: Sporttia kaikille -hankeen ryhmät, WAU-kerhot ja kohdeavustuksin tuetut harrasteliikuntaryhmät Vantaalla vuosina 2014-2017



Lähde: Vantaan kaupungin tietokannat

Vantaan kaupungin liikuntatoimintaan myöntämien avustusten jakoperusteet uudistettiin vuonna 2015. Uudistusprosessin keskeisenä havaintona oli, että seurojen tarjoaman kattavan kilpaurheilutoiminnan lisäksi kaivataan eri lajien kokeilemiseen ja monipuolisen harrastamisen mahdollistavia matalan kynnyksen harrasteliikuntavaihtoehtoja. Näiden toimintojen synnyttämiseksi otettiin käyttöön uusi avustusmuoto, harrasteliikunnan ohjaajatuki. Panostukset ovat alkaneet purra ja tällä hetkellä Vantaalla on tarjolla viikoittain kokoontuvia harrasteliikuntaryhmiä jo yli 300 (kuvio 2.4).

2.2.3. Liikunnan palveluverkko Vantaalla

Liikunnan palveluverkko muodostuu kaikista liikkumiseen soveltuvista paikoista, alueista ja tiloista. Varsinaisten liikuntapaikkojen lisäksi monet muut paikat ja alueet toimivat liikkumisen paikkoina, ja näillä on huomattava merkitys liikunnanharrastamisen ja fyysisesti aktiivisen arjen näkökulmasta. Tällaisia alueita ovat esimerkiksi kevyen liikenteen väylät sekä ulkoilu-, viher- ja piha-alueet.

Vantaalla on 699 liikuntapaikkaa, joista 607 on kaupungin omistamia liikuntapaikkoja. Näiden lisäksi Vantaalla on monia yksityisiä liikuntapaikkoja, esimerkiksi tekonurmikenttiä, jalkapallo-, salibandy-, tennis- ja sulkapallohalleja, kuntosaleja, golfkenttiä, ratsastustalleja ja kylpylä (kuva 1).



Kuva 1: Vantaan kaupungin liikuntapaikkoja

2.2.4. Liikunnan palveluketju

Vantaan liikunnan palveluverkon suunnittelu perustuu liikunnan palveluketjuajatteluun. Palveluketju muodostuu eri tasoista palveluista, jotka on jaoteltu liikuntapaikkapalveluiden saavutettavuuden, vaikutuspiirin laajuuden, palveluvarustuksen ja rakenteellisten ominaisuuksien mukaan lähipalveluihin sekä alueellisiin, kaupunkitasoisiin ja seudullisiin

palveluihin. Lähipalveluina lähiliikuntapaikat mahdollistavat parhaimmillaan liikunnan kaikille. Lähiliikuntapaikkoja ovat esimerkiksi kentät, pihat, peli- ja leikkialueet, liikuntapuistot, kuntopihat, skeittipaikat, ulkoilureitit ja ladut.

Alueelliset, kaupunkitasoiset ja seudulliset palvelut taas sijaitsevat asukkaiden kodeista yleensä kauempana, sillä ne edellyttävät lähipalveluita laajempaa väestöpohjaa. Alueellisia palveluita ovat esimerkiksi urheilupuistot, uimahallit, liikuntahallit, jäähallit, kuntosalit, uimarannat ja ulkoilu- ja virkistysalueet. Kaupunkitasoisia palveluita ovat Vantaalla esimerkiksi Myyrmäen jalkapallostadion ja Hakunilan urheilupuiston hiihtokeskus, ja seudullisia palveluita Energia Areena, Vantaan Vauhtikeskus sekä Petikon ja Kuusijärven ulkoilualueet.

2.2.5. Palveluverkon kehittäminen

Liikunnan palveluverkon kehittämisen painopisteenä on Vantaalla lähiliikunnan palveluiden tarjoaminen helposti saavutettavia ja kaikille avoimia lähiliikuntapaikkoja toteuttamalla. Lähiliikuntapaikat ja koulujen ja päiväkotien pihat ovat keskeisessä asemassa liikkumiseen aktivoivan arkiympäristön luomisessa. Kaikille avoimia ja maksuttomia pelailuun, liikkumiseen ja kuntoiluun soveltuvia monipuolisia liikuntapaikkoja on tuotu lähelle perheiden asuinympäristöjä. Viime vuosien ajan näitä on toteutettu myös koulujen ja päiväkotien pihaille, jolloin ne ovat lasten ja nuorten käytössä jo päivisin, ja helposti saavutettavissa myös vapaa-aikana. Lapset ja nuoret ovat päässeet itse suunnittelemaan pihoja.



Kuva: Sakari Manninen

Vantaalle on syksyllä 2018 on laadittu uusi palveluverkkosuunnitelma, joka hyväksyttiin kaupunginvaltuustossa syyskuussa 2018.²⁶ Suunnitelman laatimisen yhteydessä selvitettiin myös asukkaiden kantoja palvelujen saatavuuden kehittämiseen liittyen. Vastauksissaan moni vantaalainen ehdotti verkkotiedotuksen parantamista kaupungin tarjoamista palveluista. Vastauksissa toivottiin myös lisää esimerkiksi lähiliikuntapaikkoja, ja harmiteltiin tiettyjen liikuntapaikkojen, kuten palloiluhallien ja uimapaikkojen, ruuhkaisuutta ja kuntoa.

Moni vastaajista korosti myös julkisten liikenneyhteyksien merkitystä liikuntapaikkojen saavutettavuuden kannalta. Myös monikulttuurisuusasioiden neuvottelukunta korosti, että

Oppilaat mukana pihasuunnittelussa Päiväkummun koululla

Päiväkummun koululla on ensimmäinen Vantaan Liikkuvan koulun osallistamismallilla suunniteltu piha.

Uusi monitoimikenttä, juoksurata sekä kaikki leikki- ja liikuntavälineet ja telineet ovat oppilaiden ja koulun henkilökunnan yhdessä valitsemia.

Kaikki oppilaat äänestivät mahdollisista vaihtoehdoista, ja eniten ääniä saaneet ratkaisut toteutettiin.

Pihalta löytyy lisäksi parkour-alue, kiipeilytelineitä, iso pelikenttä, pituushyppypaikka, uusia keinoja sekä paikka skeittaukseen ja scoottaukseen, eli temppupotkulautailuun.

Pihan laidalta alkaa metsä, jossa oppilaat saavat seikkailla merkittyyn rajaan asti.

Uuden pihan rakentamisessa huomioitiin läpinäkyvyys, jotta välituntivalvonta onnistuu mahdollisimman hyvin.



Voimistelua harrastavat kolmasluokkalaiset tytöt ovat löytäneet koulun pihalta sopivan paikan spagaattien tekemiseen.

Teksti ja kuva: Pekko Rantamäki

koko palveluverkoston tulisi olla julkisen liikenteen saavutettavissa. Vammaisneuvosto taas kiinnitti huomiota esteettömyyteen ja siihen, että moneen paikkaan on vaikea päästä esimerkiksi rollaattorilla, sillä rakennuksista puuttuu luiskia, eikä ovissa ole avausautomaattia. Neuvosto huomautti myös, että pitkät, ja useita liikennevälineen vaihtoja sisältävät, matkat julkisella liikenteellä palvelujen ääreen ovat erityisen hankalia esimerkiksi pyörätuolia tai rollaattoria käyttäville. Vantaalaisten ehdotukset ja toiveet otettiin huomioon suunnitelmaa laadittaessa. Suunnitelman mukaan liikunnan tulevaisuuden palveluverkon painopisteet ja kehittämistarpeet ovat ulkoliikuntapaikkojen,

lähiliikunnan palveluverkon ja koulujen yhteydessä olevien liikuntasalien kehittäminen. Lisäksi painopisteinä on uimahallien peruskorjauksien toteuttaminen, Elmon urheilupuiston toteuttamismahdollisuuksien selvittäminen ja Kivistön urheilupuiston suunnittelu.

Edelleen painotetaan vapaa-aika-, virkistys- ja liikunta-alueiden teemallisen yleiskaavan toteuttamista ja yksityisten hankkeiden edistämistä. Kaupunkilaisten toivoman tarjonnan laajentaminen ja siitä entistä tehokkaampi tiedottaminen on myös yksi liikuntapalveluiden keskeisistä strategisista tavoitteista. Tätä tarkoitusta varten liikuntapalvelut on kehittämässä verkkopalvelua, joka kokoaa kaiken maksuttoman tarjonnan yhteen paikkaan, ja mahdollistaa myös maksulliset kertakäynnit seurojen avaamiin ryhmiin. Liikuntapalveluiden tavoitteena on myös toteuttaa lähiliikuntapaikkoja paikallisina, ja lähiliikuntapuistoja suuralueittain palvelevina, liikkumisen paikkoina. Kaikille avoimia ja maksuttomia pelailuun, liikkumiseen ja kuntoiluun soveltuvia monipuolisia liikuntapaikkoja toteutetaan lähelle asuinympäristöjä.

2.2.6. Ympäristön suunnittelu ja liikkuminen Vantaalla

Vantaalla liikutaan paljon luonnossa, sillä luonto on lähellä, ja metsään pääsee lähes takapihalta. Viheralueiksi on kaavoissa varattu noin 50 % kaupungin pinta-alasta. Retkeilyreiteistä Petikon kautta kulkeva Reitti 2000 jatkuu Nuuksion kansallispuistoon asti. Idässä taas on Sipoonkorven kansallispuisto, jonka polkuverkostoa edelleen kehitetään. Kaupunki myös ylläpitää yli 470 km kuntoratoja ja ulkoilureittejä, jotka ovat kesäisin kävely-, juoksu- ja pyöräilykäytössä. Talvisin hiihtolatuja on käytössä yli 250 km.



Kuva: Pertti Raami

Vantaalla on yhteensä yli 400 km kevyen liikenteen väyliä, jotka muodostavat aktiivisimmin hyödynnetyn liikkumisympäristön. Vantaa on myös sitoutunut pyöräilyn edistämiseen ja

suunnitelmissa on rakentaa laadukkaiden pyöräteiden baanaverkko, joka yhdistää Vantaan kaupunkikeskukset toisiinsa ja naapurikaupunkeihin. Suunniteltu baanaverkko on kokonaisuudessaan noin 50 kilometriä pitkä, ja baanat otetaan huomioon maankäytön ja liikennejärjestelmän suunnittelussa jo nyt.

Vantaan ensimmäinen baanatasoinen, 1,9 kilometriä pitkä, pyörätie löytyy Kivistöstä. Kvartsiraitti-niminen pyörätie kulkee Kehäradan viertä välillä Hämeenlinnanväylä–Riipiläntie. Nykyistä olemassa olevaa pyörätieverkkoa parannetaan pienin toimenpitein. Ensimmäiset parantamistoimet aloitettiin vuonna 2017 Tikkurila–Korso välillä. Seuraavana on vuorossa Tikkurila–Hakunila reitin parantaminen.

Myös pyöräpysäköinti on tärkeä tekijä sujuvan matkanteon kannalta. Kesällä 2018 Tikkurilan asemalle avattiin uusi polkupyörien pysäköintihalli, joka parantaa etenkin joukkoliikenteellä matkaansa jatkavien pyöräilijöiden liikkumisen sujuvuutta. Vantaalla on lisäksi käynnissä kaupunkipyörien hankintaprosessi, ja kaupunkipyöriä on ehdotettu ainakin Aviapoliksen ja Tikkurilan alueille. Kaupunkipyörien hankinta etenee syksyn 2018 aikana.

Vantaalla otettiin tammikuussa 2018 myös käyttöön maksullinen pysäköinti Tikkurilan, Myyrmäen ja Kivistön kaupunkikeskustojen sekä asemien ympäristöjen katu- ja torialueilla sekä kaupungin hallinnoimilla pysäköintialueilla. Pysäköintimaksuilla halutaan lisätä julkisen ja kevyen liikenteen houkuttelevuutta. Myös suurin osa vantaalaisista kannattaa tavoitteita edistää pyöräilyä ja suosia joukkoliikennettä.²⁷

Vuoden 2017 Pyöräkompassin tulosten perusteella Vantaa tekee pyöräilyn edistämistyötä sitoutuneesti, mutta toiminnan koordinoimista kaivattaisiin lisää. Pyöräilyolojen seurannassa Vantaa taas on tulosten perusteella Suomen parhaimmistoa.

Pyöräliikenteen määrässä Vantaa jää jokseenkin alhaisille pisteille. Tarkastelluissa laskentapisteissä pyöräilymäärät ovat olleet noin 66 % potentiaalista, ja talvipyöräilyn osuus on Vantaalla melko alhainen. Pyöräliikenteen kilpailukyky suhteessa henkilöautoon vaihtelee Vantaan eri alueilla. Kilpailukyky on hyvä koko Tikkurilan alueella, mutta alkaa heiketä Tikkurilan keskuksen ulkopuolella.

Vantaalla pyöräilyverkon laatu on hyvää ja yhtenäistä, ja pyöräpysäköinti on toteutettu hyvin. Viitoituksen jatkuvuudessa on kuitenkin vielä kehitettävää. Turvallisuuden osalta huomataan, että Vantaa on onnettomuuksien määrässä samalla tasolla kuin esimerkiksi Helsinki, mutta jää Helsingin pisteistä koetun turvallisuuden osalta. Pyöräilyn perusinfrastruktuuriin ollaan Vantaalla kuitenkin kohtuullisen tyytyväisiä, samoin kuin pyöräpysäköintiin, pyöräväylien kuntoon ja talvikunnossapitoon.

Pyöräilyyn liittyvän viestinnän ja markkinoinnin osalta Vantaa saa melko hyvät pisteet. Viestintä ja markkinointi on suurelta osin seutuyhteistyötä, ja tapahtumat painottuvat Pyöräilyviikkoon ja Liikkujan viikkoon.

Luvun 2 lähteet:

²¹ Liikuntalaki (390/2015): 5 §

²² Liikuntalaki (390/2015): 5 §

²³ Laki naisten ja miesten välisestä tasa-arvosta (1986/609): 4 §, Yhdevertaisuuslaki (1325/2014): 2 luku

²⁴ Vantaan kaupunki: Hyvinvointiohjelma. http://www.vantaa.fi/hallinto_ja_talous/talous_ja_strategia/hyvinvointityo/hyvinvointiohjelma

²⁵ THL: Liikunnan edistäminen kunnissa - TEA, pistemäärä (ind. 4094).<https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/metadata/indicators/4094>. 20.12.2017

²⁶ Kaupunginvaltuuston päätös, sekä palveluverkkosuunnitelma ja sen liitteet saatavilla: http://paatokset.vantaa.fi/ktweb-bin/dbisa.dll/ktwebscr/pk_tek_tweb.htm

²⁷ Liikennebarometri 2016

3. LASTEN, NUORTEN JA PERHEIDEN LIKKUMINEN

3.1. ALLE KOULUIKÄISTEN LASTEN LIKKUMINEN

Lasten liikuntasuosituksien mukaan alle 8-vuotiaiden lasten päivään tulisi sisältyä vähintään kolme tuntia liikuntaa, jonka tulisi koostua monipuolisesti eri lailla kuormittavasta liikkumisesta.²⁸ Lapsen päivään tulisi sisältyä kevyttä liikuntaa, reipasta ulkoilua ja erittäin vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta.²⁹

Pienillä lapsilla fyysinen aktiivisuus toteutuu yleensä fyysisesti aktiivisena leikinä, ja vanhempien rooli lasten fyysisen aktiivisuuden kannalta on keskeinen.³⁰ Pienten lasten liikkumisesta ei ole saatavilla kuntakohtaista vertailutietoa, mutta arvioita voidaan tehdä kansallisen tutkimusaineiston perusteella. Esimerkiksi vuonna 2010 kiihtyvyydmittarin avulla tehdyssä tutkimuksessa 3-vuotiaat suomalaiset lapset olivat fyysisesti passiivisia keskimäärin 10 tuntia päivässä, eivätkä saavuttaneet tavoitetta kolmen tunnin päivittäisestä liikunnasta millään aktiivisuuden tasolla.³¹



Kuva: Vantaan kaupunki

Vuonna 2016 lasten liikkumista kartoittaneita tutkimuksia tarkastelleen opetus- ja kulttuuriministeriön selvityksen mukaan 3-8 vuotiaille lapsille kertyi tutkimusten mukaan keskimäärin 1-2 tuntia reipasta liikuntaa päivässä.³² Tutkimuksissa on myös havaittu sukupuoliero liikkumisessa jo kolmevuotiailla: kolmevuotiaat pojat näyttävät liikkuvan enemmän kuin kolmevuotiaat tytöt.³³

Lasten liikuntasuositusten mukaan osan kolmen tunnin liikuntatavoitteesta on ajateltu toteutuvan varhaiskasvatuksessa, ja osan kotona. Vuosina 2011–2013 tehdyn tutkimuksen mukaan suomalaisvanhemmat liikkuvat yhdessä 4-7-vuotiaiden lastensa kanssa keskimäärin 2–3 kertaa viikossa, ja lasten vanhemmiltaan saama liikunnallinen tuki vaihteli suurestikin perheiden välillä: kolmannesosa perheistä osoitti liikunnallista tukea lapsilleen vain noin kerran viikossa, kun toinen kolmannes tuki lapsiaan liikkumaan keskimäärin 4-5 kertaa viikossa.³⁴

Päiväkotipäivät ovat tutkimusten mukaan liikunnan osalta varsin passiivisia: erään tutkimuksen mukaan jopa 60 % 3-6-vuotiaiden päivähoitopäivästä oli passiivista toimintaa, kuten istumista.³⁵ Viidennes päivästä oli vapaata sisäleikkiä ja viidennes vapaata ulkoleikkiä, joka enimmäkseen ei sisältänyt fyysisesti aktiivista tekemistä. Vain noin 10 % päivästä sisälsi reipasta fyysistä aktiivisuutta. Erään toisen tutkimuksen mukaan taas 86 % päiväkodin toiminnoista oli fyysiseltä aktiivisuudelta erittäin kevyitä.

3.2. KOULUIKÄISTEN LASTEN JA NUORTEN LIIKKUMINEN

Opetusministeriön ja Nuori Suomi ry:n fyysisen aktiivisuuden perussuosituksen mukaan kouluikäisten tulisi liikkua vähintään 1-2 tuntia päivässä. Yleissuositus perustuu asiantuntijoiden mielipiteeseen ja tieteellisiin tutkimuksiin liikunnan vaikutuksista kouluikäisen terveyteen ja hyvinvointiin.³⁶



Kuva: Sport Club Vantaa

Lasten ja nuorten liikkuminen on tärkeää myös tulevan aikuisuuden kannalta: osallistuminen järjestettyyn liikuntaan, osallistuminen kilpaurheiluun, kestävyystyyppisen liikunnan harrastaminen, hyvä kestävyyskunto, hyvä koettu terveys, hyvä koulumenestys, hyvä liikuntanumero koulussa sekä tyytyväisyys omaan kuntoon, suorituskykyyn ja taitoihin kaikki ennustavat aktiivista liikkumista myös aikuisena.³⁷ Myös lapsena harrastetun liikunnan myötä kehittynyt liikuntamyönteisyys edistää liikunnan pysyvyyttä. Toisaalta liikkumaton elämäntapa säilyy aikuisikään voimakkaammin kuin liikunnallinen elämäntapa. Erityisesti elämän siirtymä- ja muutosvaiheet, kuten koulun aloittaminen ja siirtyminen alakoulusta yläkouluun, johtavat helposti liikunnan vähenemiseen.

3.3. LASTEN LIIKUNTAAN VAIKUTTAVIA TEKIJÖITÄ

Liikunnan terveysvaikutukset eivät tyypillisesti motivoi lapsia ja nuoria liikkumaan, vaan liikunnan tulee olla hauskaa. Liikkumiseen ja liikkumattomuuteen vaikuttavat mm. sukupuoli ja ikä, sekä ympäristöön liittyvät tekijät, kuten lapsen tai nuoren perhe. Molempien vanhempien liikunta-aktiivisuus tukee lasten liikunta-aktiivisuutta, ja lisäksi vanhempien

sosioekonomisen asema on yhteydessä lasten liikuntaan.³⁸ Nuoret liikkuvat vähemmän kuin lapset, ja pojat liikkuvat ainakin reippaasti ja rasittavasti enemmän kuin tytöt.³⁹ Pojille näyttää kertyvän enemmän istumista ja makuulla oloa kuin tytöille. Tyttöillä kevyttä liikkumista on hieman enemmän kuin pojilla, mutta vanhemmissa ikäryhmissä ero tasoittuu.⁴⁰

Ne kouluikäiset, joilla terveys tai toimintakyky rajoittavat liikuntaan osallistumista, tarvitsevat erityisiä ratkaisuja osallistuakseen liikuntaan tasavertaisesti.⁴¹ On havaittu, että liikuntarajoitteita kokeneet nuoret saavuttavat liikuntasuosituksia muita selvästi harvemmin, ja, että näitä rajoitteita kokeneet pojat ovat aktiivisempia kuin tytöt.⁴²

Suurin osa suomalaisista harrastaa urheiluseurassa jossain vaiheessa lapsuuttaan tai nuoruuttaan.⁴³ Tutkimusten mukaan organisoitua liikuntaa harrastavat Suomessa etenkin korkean sosioekonomisen aseman perheistä tulevat lapset, ja polarisoitua trendi on vahvistunut viime vuosikymmenten aikana.⁴⁴ Sekä tytöt että pojat lopettavat seuraharrastamisen keskimäärin 14 vuotiaana. Myös urheiluseuratoimintaan osallistumisessa on sukupuolieroja: tutkimusten mukaan pojat osallistuvat selvästi tyttöjä enemmän urheiluseuratoimintaan.⁴⁵ Pojilla suosituin seuraharrastuslaji näyttää olevan jalkapallo, ja tytöillä tanssi.⁴⁶

Maahanmuuttajataustaisten lasten ja nuorten suhteellisesta osuudesta urheiluseuroissa harrastavista lapsista on varsin vähän tutkittua tietoa, mutta näyttää siltä, että myös etnisyyden osalta pääsy organisoituihin liikuntaharrastuksiin on eriarvoista. Esimerkiksi nyt voimassa olevan liikuntalain valmistelun yhteydessä on todettu, että urheiluseuratoiminnassa esiintyy mm. etniseen taustaan perustuvaa syrjintää.⁴⁷

Vuoden 2012 sisäministeriön maahanmuuttajanuorten yhdenvertaista liikkumista koskevassa raportissa havaittiin erityisesti taloudellisen kynnyksen, eli liikuntaharrastusten korkean hinnan, olevan keskeinen este nuorten yhdenvertaiselle liikuntaan osallistumiselle.⁴⁸ Taloudellisten esteiden todettiin korostuvan maahanmuuttajien kohdalla sen vuoksi, että heillä on usein muita suomalaisia heikompi taloudellinen tilanne. Muita raportissa esiintyneitä haasteita olivat esimerkiksi kielitaito ja vastaanotto seuratoimintaan. Lisäksi maahanmuuttajatyttöjen kohdalla liikunta- ja urheilutoiminnan järjestäjien henkilökohtainen yhteydenpito nuorten perheisiin osoittautui tärkeäksi tekijäksi.

Romaninuorten, ja erityisesti tyttöjen, osalta sisäministeriön raportissa huomattiin liikunnan kansalaistoimintaan liittyvien yhdenvertaisuuden esteiden linkittyvän etnisiin ja sukupuolittuneisiin stereotyyppioihin.

3.4. VANTAALAISTEN KOULULAISTEN LIIKKUMINEN

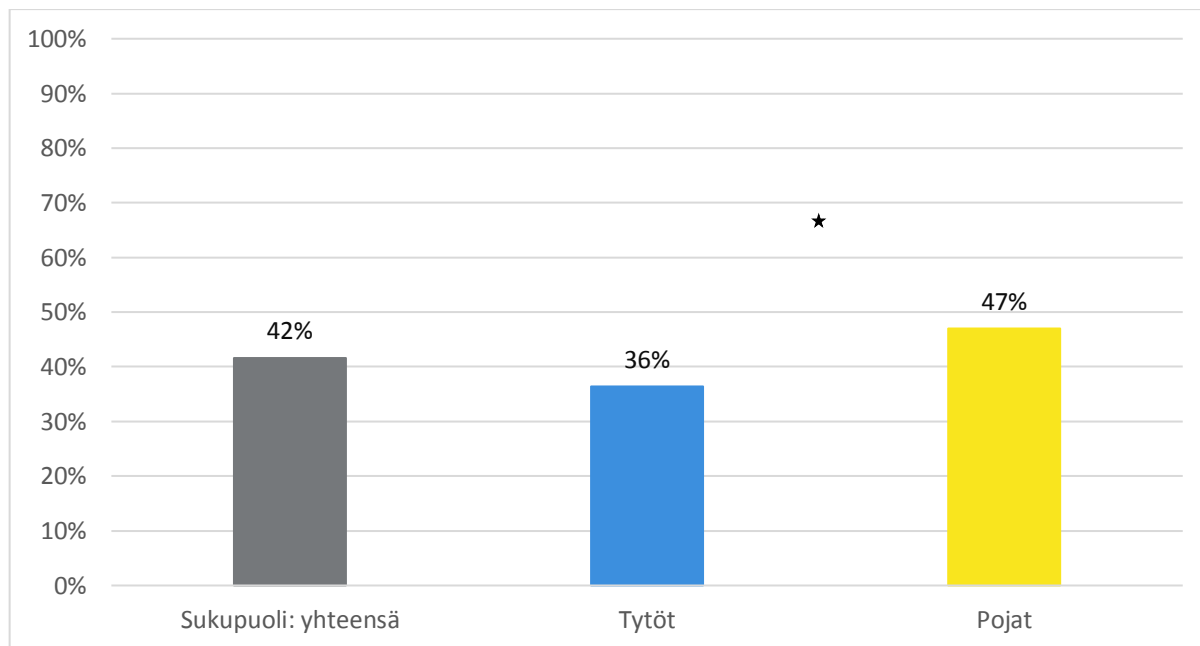
Vuonna 2017 kouluterveyskyselyyn vastasi yhteensä 8373 ensimmäisen ja toisen asteen vantaalaista koululaista. Liitteen kuviossa 4 on kuvattu tarkemmin vastaajien määrät ja sukupuolijakaumat. Tulosten tilastollista merkitsevyyttä on arvioitu THL:n ohjeiden mukaan. Tilastollisesti merkitsevät erot merkitty kuvioihin tähdellä.⁴⁹ Vantaata koskevat tulokset on

tässä raportissa raportoitu pääasiassa binäärisen sukupuolijaottelun mukaan jaoteltuna. Lisäksi on valtakunnallisesti erikseen verrattu tuloksia niiden vastaajien osalta, joiden kokemus sukupuolesta ei vastannut taustatietona ilmoitettua sukupuolta niihin vastaajiin, joiden kokemus vastasi ilmoitettua sukupuolta.^{iv}

3.4.1. Riittävästi liikkuvat nuoret

Kouluterveyskyselyn tulosten perusteella liikkuminen on vähentynyt kaikilla kouluasteilla. Vantaalaisista 4.-5.-luokkalaisista lapsista alle puolet (42 %) liikkuu suosituksen mukaisen määrän (eli vähintään tunnin päivässä), ja vantaalaiset 4.-5.-luokkalaiset liikkuvat keskimäärin vähemmän kuin saman ikäiset lapset koko Suomessa. Tuloksia tarkasteltaessa löytyi myös sukupuolieroja: vantaalaiset 4.-5.-luokkalaiset pojat liikkuvat tyttöjä enemmän. Pojista vähintään tunnin päivässä liikkui 47 % ja tytöistä vain 36 % (kuviot 3.1).^v Pienempi osuus (39 %) ulkomaalaistaustaisista vantaalaisista 4.-5.-luokkalaisista pojista liikkui riittävästi kuin suomalaista syntyperää olevista (48 %).

Kuvio 3.1: Suosituksen mukaisen määrän (vähintään tunti/päivä) liikkuvat 4.-5.-luokkalaiset Vantaalla vuonna 2017



Lähde: THL

Lasten ja nuorten liikkuminen tyypillisesti vähentyy iän myötä ja tämä trendi oli havaittavissa myös kouluterveyskyselyn tuloksista. Perusopetuksen 8.-9.-luokkalaiset, lukiolaiset ja ammatillisten oppilaitosten opiskelijat liikkuvat merkittävästi vähemmän kuin

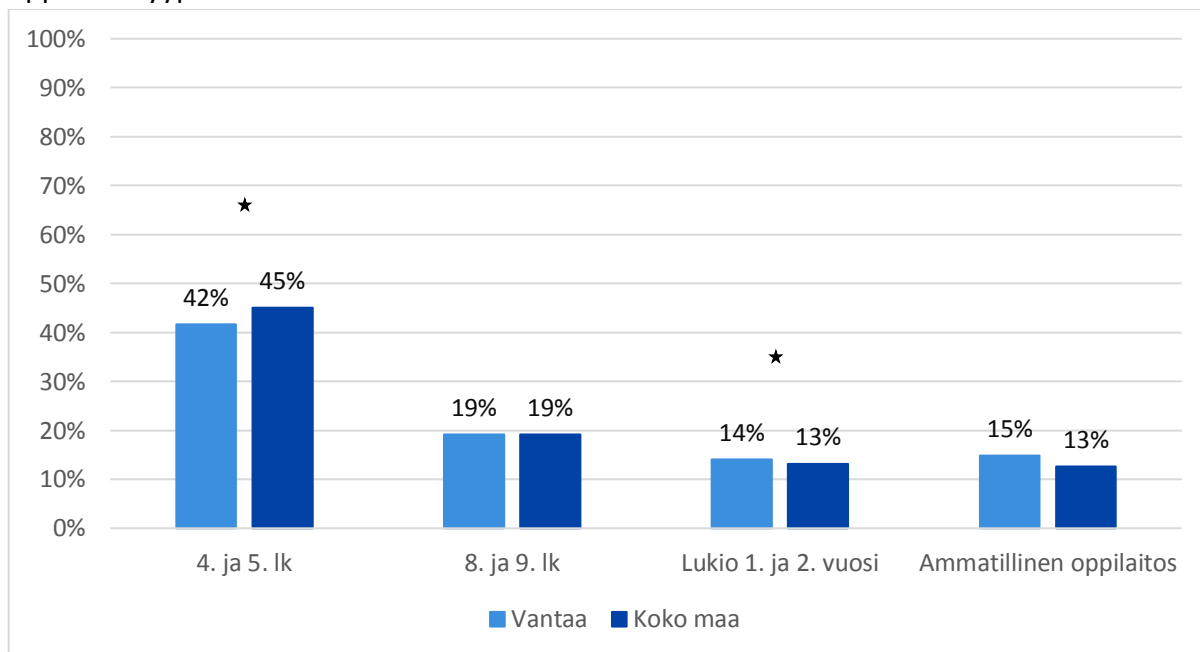
^{iv} Kaikilta vastaajilta kysyttiin kyselyn alussa taustatietona, onko vastaajan sukupuoli tyttö vai poika. Peruskoulun 8. ja 9. luokkalaisten, lukiolaisten ja ammattikoululaisten osalta kysyttiin lisäksi terveyttä koskevien kysymysten kohdalla, mitä sukupuolta vastaaja kokee olevansa (vastausvaihtoehtoina poika, tyttö, molempia, en kumpaakaan ja kokemuksen vaihtelee).

Valtakunnallisesti niiden osuus, joiden sukupuoli ei vastannut ilmoitettua sukupuolta oli perusopetuksen 8. ja 9. luokkalaisten 5,6 %, lukiolaisten 3,3 % ja ammattikoululaisten 5,1 % kaikista vastaajista. (Uudenmaan vastaajat 5,6 %, 3,4 % ja 6,2 % (Mukana vain ne vastaajat, jotka ovat vastanneet molempiin sukupuoliin koskeneisiin kysymyksiin.)

^v Suomalaissyntyperäiseksi luokiteltiin Suomessa syntyneiden vanhempien Suomessa tai muualla syntyneet lapset. Ulkomaalaistaustaisiksi luokiteltiin lapset, joiden vanhemmat eivät olleet syntyneet Suomessa.

4.-5.-luokkalaiset: kun 4.-5.-luokkalaisista vantaalaisista 42 % liikkui päivittäin vähintään tunnin päivässä, 8.-9-luokkalaisilla osuus oli enää 19 %, lukiolaisilla 14 % ja ammatillisten oppilaitosten opiskelijoilla 15 %. Riittävästi liikkuvien osuuksissa oli myös havaittavissa joitakin eroja vantaalaisten ja koko maan oppilaiden välillä: vantaalaiset 4.-5. luokkalaiset tavoittivat liikuntatavoitteet harvemmin kuin saman ikäiset koko maassa (kuvio 3.2). Vantaalaiset lukiolaiset taas tavoittivat liikuntatavoitteet useammin kuin lukiolaiset koko maassa (kuvio 3.2).

Kuvio 3.2: Suosituksen mukaisen määrän (vähintään tunti/päivä) liikkuvat oppilaitostyypeittäin vuonna 2017

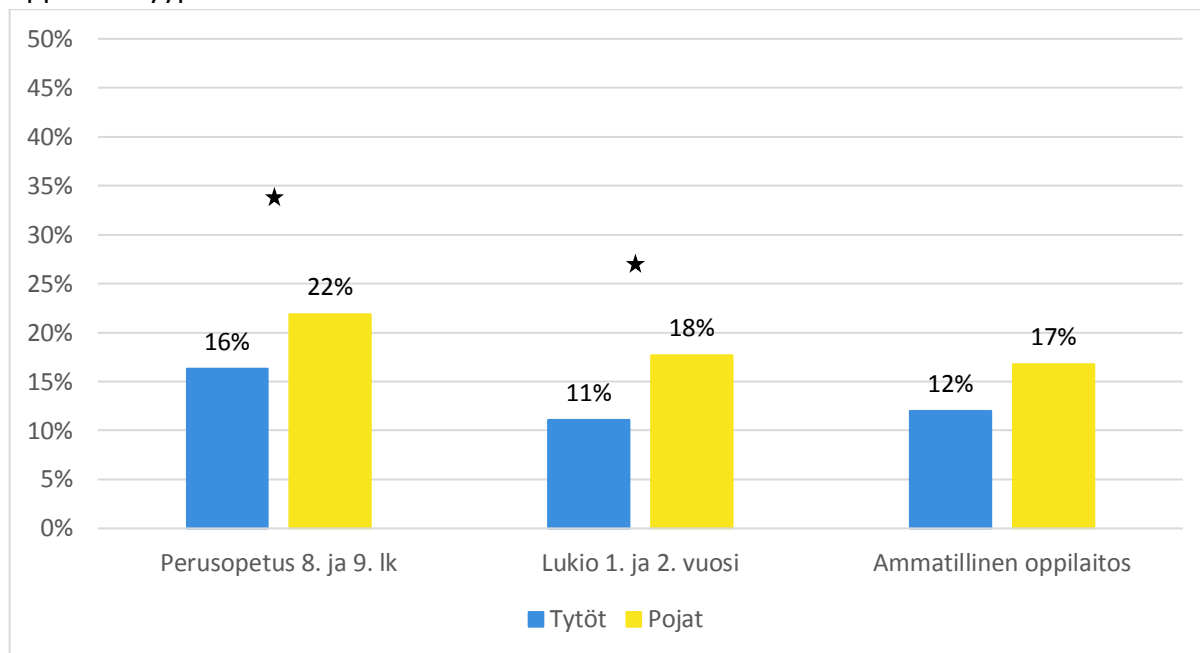


Lähde: THL

Sukupuoliero tarpeeksi liikkuvien määrässä säilyi myös vanhempia ikäluokkia tarkasteltaessa: vantaalaiset perusopetuksen 8. ja 9. luokkalaiset ja lukiolaiset tytöt liikkuvivat riittävästi poikia harvemmin. Perusopetuksen 8.-9.-luokkalaisilla sukupuolten välinen ero oli noin 6 %-yksikköä, ja lukiolaisilla noin 7 %-yksikköä. (kuvio 3.3).

Ammattiopistojen kohdalla syntyperän mukaan lajitellut tiedot olivat saatavilla vain Vantaan ammattiopisto Variasta. Tulosten perusteella ulkomaalaistaustaiset 8.- ja 9. luokkalaiset, lukiolaiset ja ammattiopisto Varian opiskelijat tavoittavat liikuntasuosituksen yhtä usein kuin suomalaista syntyperää olevat opiskelijat.

Kuvio 3.3: Suosituksen mukaisen määrän (vähintään tunti/päivä) liikkuvat oppilaitostyyteittäin vuonna 2017



Lähde: THL

Kun tarkasteltiin valtakunnallisesti niiden riittävästi liikkuvien osuutta, joiden sukupuoli vastaa ilmoitettua sukupuolta (tyttö tai poika) ja niiden riittävästi liikkuvien osuutta, joiden sukupuoli ei vastaa ilmoitettua sukupuolta, ei havaittu eroja.

3.4.2. Erityisen vähän liikkuvat nuoret

Erityisen vähän liikkuvien nuorten määrää kartoitettiin kouluterveyskyselyssä kysymyksellä, joka koski hengästyttävän liikunnan harrastamista vapaa-ajalla. Hengästyttävän liikunnan harrastaminen korkeintaan tunnin viikossa tulkitaan erityisen vähän liikkumiseksi.

Erityisen vähän liikkui 24 % perusopetuksen 8.-9.-luokkalaisista ja 23 % lukion 1.-2. luokkalaisista vantaalaisista. Ammatillisissa oppilaitoksissa vastaava luku oli 8.-9 luokkalaisiin ja lukiolaisiin verrattuna huomattavasti korkeampi (39 %), ja ammatillisten oppilaitosten tyttöjen osalta se oli huomattavasti korkeampi (46 %) (kuviot 3.3 ja 3.4). Ero sukupuolten välillä oli merkitsevä vain ammatillisten oppilaitosten opiskelijoilla.

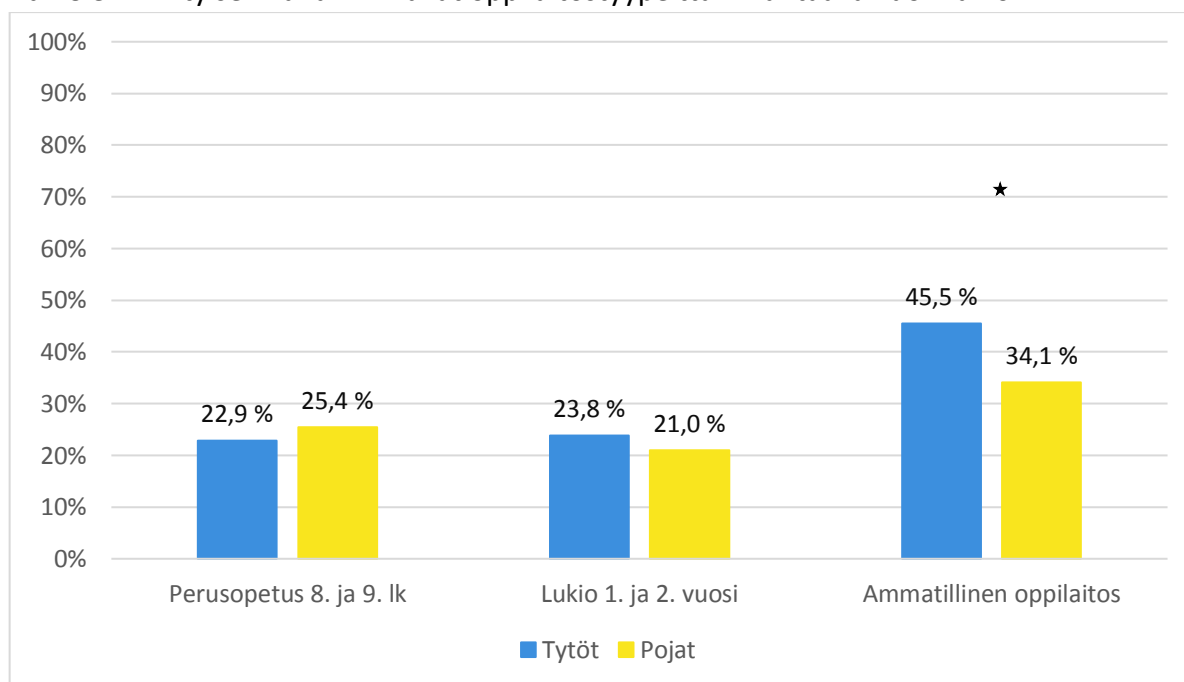
Tässä mittarissa suurimmat erot löytyivät ulkomaalaistaustaisten ja suomalaista syntyperää olevien nuorten välillä. Kun suomalaista syntyperää olevista 8. - 9. luokkalaisista 21 % liikkui erityisen vähän, oli vastaava luku ulkomaalaistaustaisilla 42 %. Eniten (44 %) erityisen vähän liikkuvia 8.- 9. luokkalaisia oli ulkomaalaistaustaisten poikien joukossa.

Myös lukiolaisten kohdalla erityisen vähän liikkuvia oli enemmän (38 %) ulkomaalaistaustaisten kuin suomalaista syntyperää olevien opiskelijoiden (21 %) joukossa. Lukiolaisten osalta eniten (47 %) erityisen vähän liikkuvia oli ulkomaalaistaustaisten tyttöjen joukossa. Myös ammattiopisto Varian osalta erityisen vähän liikkuvia oli enemmän (54 %) ulkomaalaistaustaisten kuin suomalaista syntyperää olevien opiskelijoiden (40 %) joukossa.

Lisäksi kaikista tarkastelluista ryhmistä suurin osuus erityisen vähän liikkuvia oli ammattiopisto Varian ulkomaalaistaustaisten tyttöjen joukossa (64 %).

Sukupuolten välinen ero %-yksiköissä mitattuna oli tässä mittarissa ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevien osalta Vantaalla noin 8 %-yksikköä suurempi kuin koko maassa, kun 8.-9- luokkalaisilla ja lukion 1.-2. luokkalaisten osalta vastaava erotus oli n. 1-2 %-yksikköä (liitteen kuvio 5). Eroja erityisen vähän liikkuvien osuuksissa ei kuitenkaan havaittu Vantaan ja koko maan välillä, kun tarkasteltiin sukupuolia yhdessä.

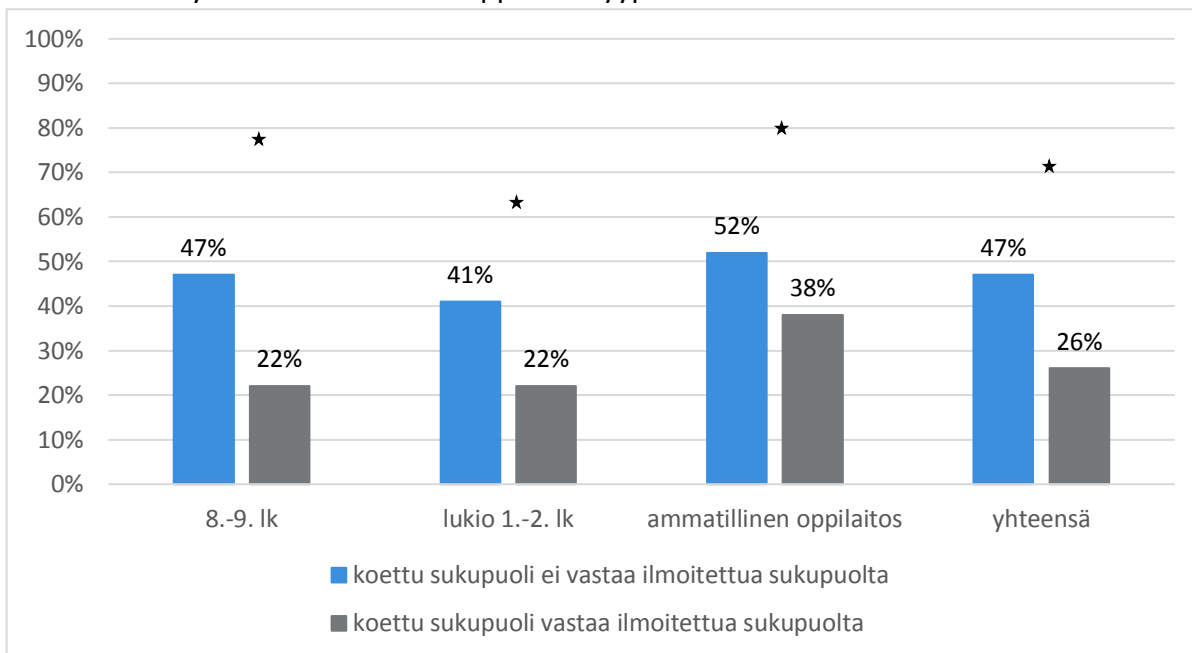
Kuvio 3.4: Erityisen vähän liikkuvat oppilaitostyypeittäin Vantaalla vuonna 2017



Lähde: THL

Kun tarkasteltiin valtakunnallisesti niiden erityisen vähän liikkuvien osuutta, joiden sukupuoli vastaa ilmoitettua sukupuolta (tyttö tai poika) ja niiden riittävästi liikkuvien osuutta, joiden sukupuoli ei vastaa ilmoitettua sukupuolta, havaittiin huomattavan suuruisia eroja kaikissa ikäryhmissä (kuvio 3.5). Säännönmukaisesti lähes puolet niistä nuorista, joiden sukupuoli ei vastannut ilmoitettua sukupuolta, liikkui erityisen vähän. Niillä, joiden sukupuoli vastasi ilmoitettua sukupuolta, vastaava osuus oli tyypillisesti 20-30 %.

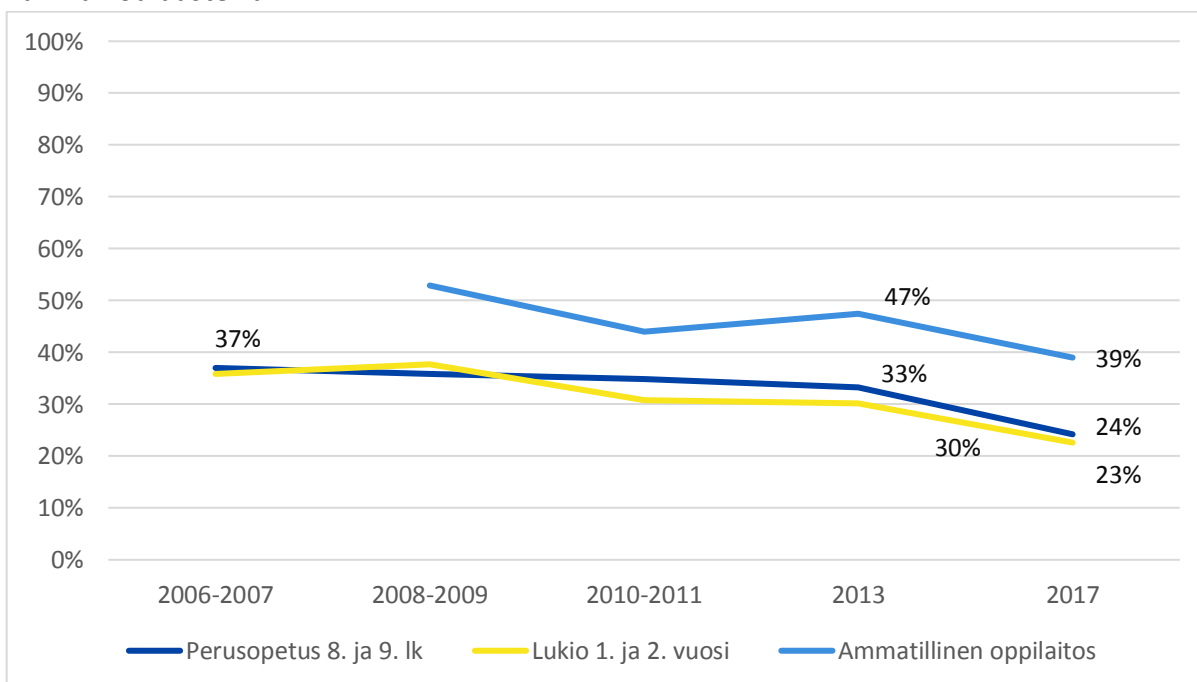
Kuvio 3.5: Erityisen vähän liikkuvia oppilaitostyypeittäin valtakunnallisesti vuonna 2017



Lähde: THL

Positiivista on, että erityisen vähän liikkuvien suhteellinen osuus koulujen opiskelijoista on pienentynyt vuosista 2006-2008 vuoteen 2017 ja vuodesta 2013 vuoteen 2017 (kuvio 3.6). Vantaalla suhteellisen osuuden pienentyminen näyttäisi lisäksi olleen tyttöjen kohdalla %-yksiköissä mitattuna suurempaa kun koko maassa (kts. liitteen kuvio 6).

Kuvio 3.6: Erityisen vähän liikkuvien suhteellisen osuuden kehitys Vantaalla vuodesta 2006-2008 vuoteen 2017. Pitkän aikavälin muutos on merkitsevä perusopetuksen 8.-9. -luokkalaisilla. Lyhyen aikavälin (vuodesta 2013 vuoteen 2017) muutos taas on merkitsevä kaikilla kouluasteilla.



Lähde: THL

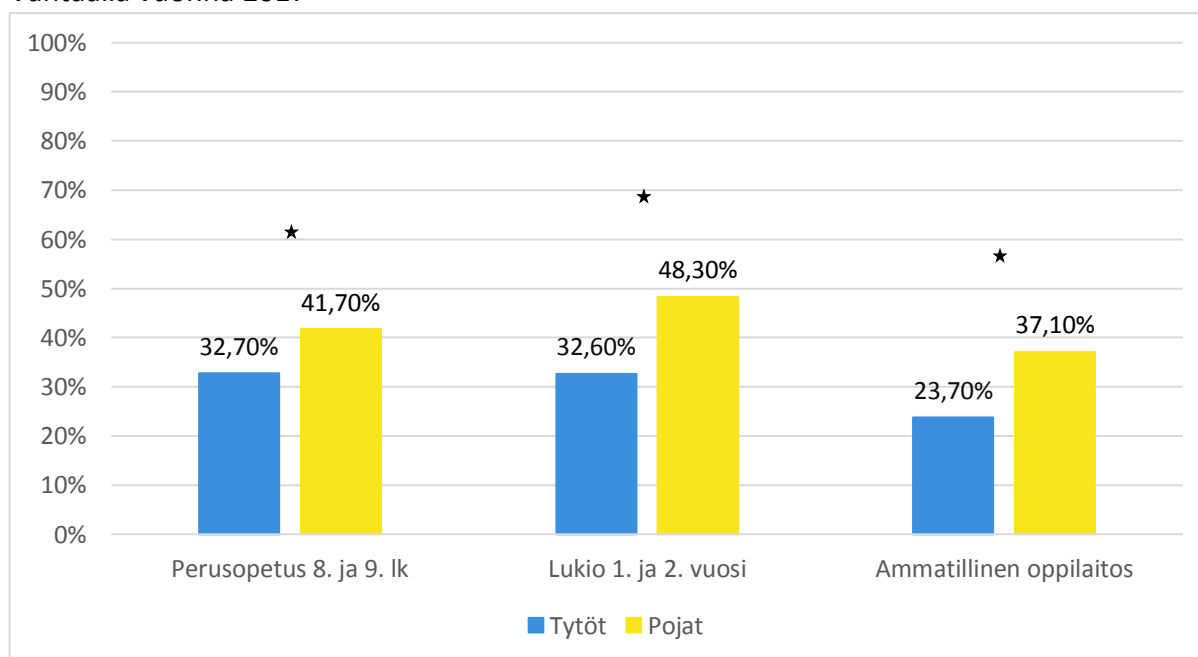
3.4.3. Liikunnan harrastaminen kouluajan ulkopuolella

Kouluajan ulkopuolella liikuntaa harrasti omatoimisesti lähes päivittäin 37 % vantaalaisista 8.-9.-luokkalaisista, 39 % lukiolaisista ja 31 % ammatillisten oppilaitoksien opiskelijoista (kuvio 3.7). Päivittäin kouluajan ulkopuolista liikuntaa harrasti tytöistä pienempi osuus kuin pojista kaikilla luokka-asteilla.

Sukupuolten välisen eron suuruus oli Vantaalla lukiolaisten ja ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevien osalta noin kymmenen %-yksikköä suurempi kuin koko maassa. Lisäksi, valtakunnallisesti tarkasteltuna niistä, joiden sukupuoli ei vastannut ilmoitettua sukupuolta liikkui perusopetuksessa ja lukiossa omatoimisesti lähes päivittäin pienempi osuus kuin niistä, joiden sukupuoli vastasi ilmoitettua sukupuolta (kuvio 3.8).

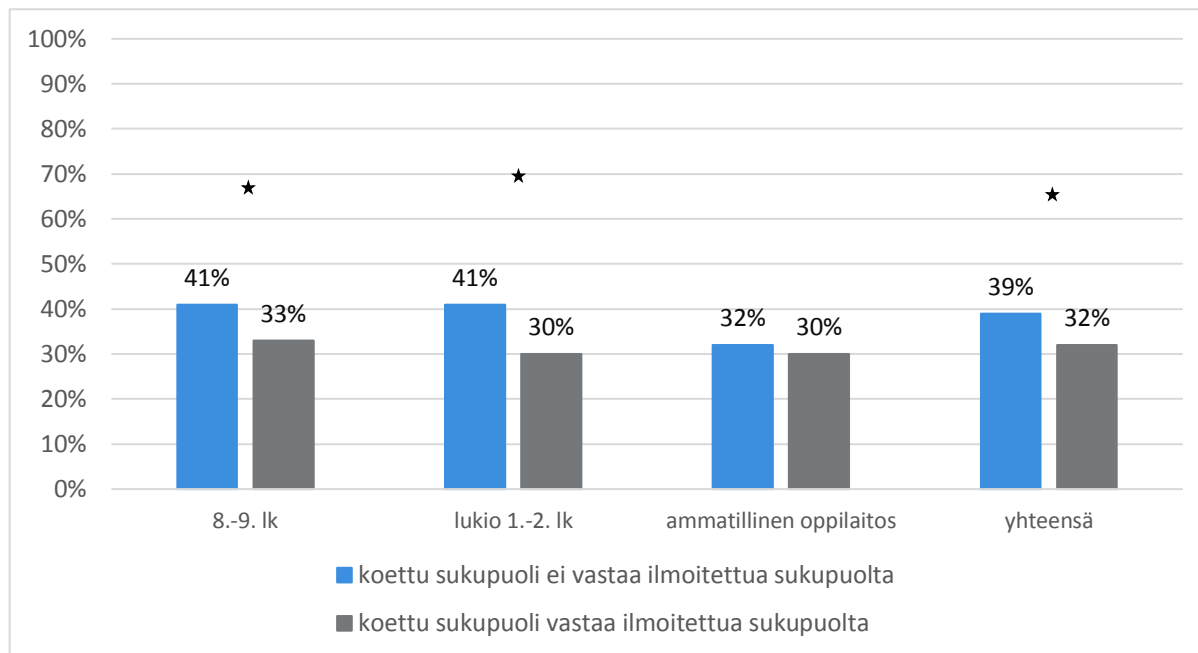
Pienempi osa vantaalaisista ulkomaalaistaustaisista 8.- ja 9. -luokkalaisista ja lukiolaisista tytöistä harrasti liikuntaa omatoimisesti lähes päivittäin kuin suomalaista syntyperää olevista tytöistä. Ammattiopisto Varian ulkomaalaistaustaisista pojista taas suurempi osa (43 %) harrasti omatoimista liikuntaa lähes päivittäin kuin suomalaista syntyperää olevista pojista (30 %).

Kuvio 3.7: Liikuntaa omatoimisesti lähes päivittäin harrastavat oppilaitostyypeittäin Vantaalla vuonna 2017



Lähde: THL

Kuvio 3.8: Liikuntaa omatoimisesti lähes päivittäin harrastavat oppilaitostyypeittäin valtakunnallisesti vuonna 2017



Lähde: THL

Koulun ulkopuolista ohjattua liikuntaa harrasti kuukausittain 55 % 8.-9.-luokkalaisista, 50 % lukiolaisista ja vain 33 % ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevista. Tässäkin huomionarvoista on, että ammatillisen oppilaitoksen työistä vain 22 % harrasti ohjattua liikuntaa vähintään kuukausittain. Niistä vastaajista, joiden koettu sukupuoli ei vastannut ilmoitettua sukupuolta, harrasti pienempi osuus ohjattua liikuntaa vähintään kuukausittain kuin niistä, joiden koettu sukupuoli vastasi ilmoitettua sukupuolta. Ero oli keskimäärin 8 %-yksikköä.

Eryteisesti tytöt näyttivät kokevan kiinnostavat harrastusmahdollisuudet liian kalliiksi.^{vi} Ammatillisten oppilaitosten työistä 35 % koki harrastukset liian kalliiksi, lukiolaisista 29 % ja 8.-9.-luokkalaisista 26 %. Poikien vastaavat osuudet taas olivat 29 %, 18 % ja 23 %. Lisäksi vantaalaisista ulkomaalaistaustaisista yläkoulun 8.-9. -luokkalaisista, lukiolaisista ja ammattiopisto Varian opiskelijoista suurempi osa koki kiinnostavat harrastusmahdollisuudet liian kalliiksi kuin suomalaista syntyperää olevista oppilaista (erotus 8.-9. -luokkalaisilla 16 %-yksikköä, lukiolaisilla 20 %-yksikköä ja ammattiopisto Varian opiskelijoilla 14 %-yksikköä).

Eryteisesti pojat näyttivät kokevan harrastuspaikkojen sijaitsevan liian kaukana.^{vii} Ammatillisten oppilaitosten pojista näin koki 25 %, lukioiden pojista 17 % ja 8.-9.-luokkalaisista pojista 23 %. Tyttöjen vastaavat osuudet olivat 17 %, 17 % ja 20 %. Lisäksi vantaalaisista ulkomaalaistaustaisista 8.-9. -luokan ja ammattiopisto Varian oppilaista suurempi osa koki harrastuspaikkojen sijaitsevan liian kaukana kuin suomalaista syntyperää olevista oppilaista (erotus 8.-9. -luokkalaisilla 12 %-yksikköä, ja ammattiopisto Varian opiskelijoilla 14 %-yksikköä).

^{vi} Huom.: kysymyksessä ei eritelty liikunnallisia harrastuksia muista harrastuksista

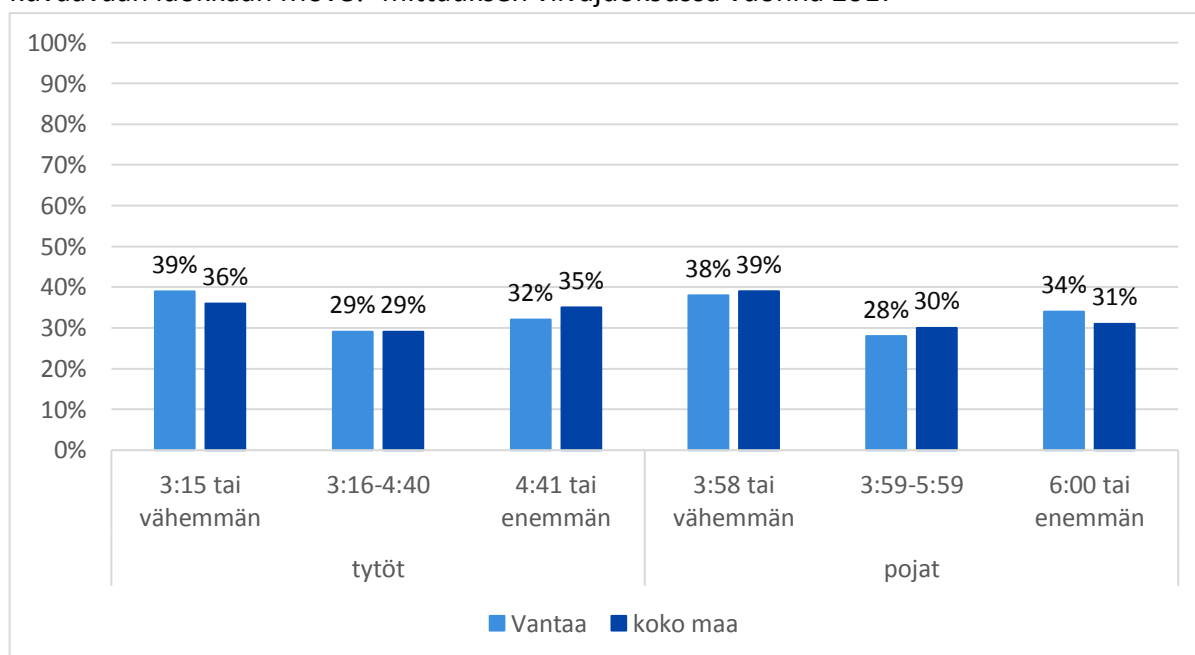
^{vii} Huom.: kysymyksessä ei eritelty liikunnallisia harrastuksia muista harrastuksista

3.4.4. Fyysinen toimintakyky

Valtakunnallinen Move! -järjestelmä on perusopetuksen 5. ja 8. vuosiluokkien oppilaille suunnattu valtakunnallinen fyysisen toimintakyvyn tiedonkeruu- ja palautejärjestelmä.^{viii} Move! -järjestelmän avulla testattiin syksyllä 2017 yhteensä 1867 viidesluokkalaisten vantaalaisen fyysinen toimintakyky.^{ix} Vantaalaiset viidesluokkalaisten tytöt suoriutuivat mittauksissa lähes kautta linjan hieman koko maan saman ikäisiä tyttöjä heikommin ja pojat taas koko maan saman ikäisiä poikia paremmin.

Muissa kuin kehonliikkuvuutta mittaavissa liikkeissä vantaalaisista tytöistä jäi säännönmukaisesti suurempi osuus alinta suoriutumista kuvaavaan luokkaan, ja pienempi osuus korkeinta suoriutumista kuvaavaan luokkaan, kuin koko maan viidesluokkalaisten tyttöjen aineistossa. Esimerkiksi viivajuoksussa vantaalaisista tytöistä 39 % jäi alimpaan luokkaan, kun koko maassa vastaava luku oli 36%. Parhaaseen luokkaan taas ylsi vain 32 % vantaalaisista tytöistä, kun koko maassa siihen ylsi 35 % tytöistä (kuvio 3.9). Lisäksi suurempi osuus vantaalaisista tytöistä ei suoriutunut kehonliikkuvuusliikkeistä kuin koko maan tytöistä.

Kuvio 3.9: Vantaalaisten 4.- ja 5.-luokkalaisten sijoittuminen kolmeen eri tasoista suoritusta kuvaavaan luokkaan Move! -mittauksen viivajuoksussa vuonna 2017



Lähde: Opetushallitus

^{viii} Järjestelmään sisältyy kahdeksanosioinen mittaristo, joka mittaa oppilaan kestävyyttä, voimaa, nopeutta, liikkuvuutta, tasapainoa ja motorisia perustaitoja. Mittauspatteristoon kuuluu 20 metrin viivajuoksu, ylävartalon kohotusliike, vauhditon 5-loikka, etunojapunnerrus ja heitto- ja kiinniottoyhdistelmä. Lisäksi siihen kuuluu kehonliikkuvuusosio, joka koostuu kyykistyksestä, alaselän ojennuksesta täysistunnossa ja olkapään liikkuvuutta mittaavasta liikkeestä.

^{ix} Vantaan kaupungin tuloksia esittelevässä tulosraportissa mittaustulokset on jaoteltu kehonliikkuvuusosiota lukuun ottamatta jokaisen mittauksen osalta sukupuolen mukaan kolmeen eri luokkaan prosenttiosuuksina: alinta suoriutumista kuvaavaan luokkaan kuuluvien osuus, keskinkertaista suoriutumista kuvaavaan luokkaan kuuluvien osuus ja parasta suoriutumista kuvaavaan luokkaan kuuluvien osuus. Kehonliikkuvuusmittaukset taas on raportoitu kahdessa luokassa: niiden oppilaiden osuus, jotka saivat liikkeen suoritettua ja niiden oppilaiden osuus, jotka eivät saaneet. Lisäksi kaikista mittarin osista on kuvattu myös vastaavat valtakunnalliset osuudet.

Vantaalaisilla viidesluokkalaisilla pojilla tilanne oli tyttöihin verrattuna päinvastainen. Vantaalaisista pojista jäi lähes poikkeuksetta pienempi osuus alinta suoritumista kuvaavaan luokkaan, ja suurempi osuus ylintä suoritumista kuvaavaan luokkaan, kuin koko maassa. Esimerkiksi viivajuoksussa vantaalaisista pojista 38 % jäi alimpaan luokkaan, kun koko maassa vastaava luku oli 39%, ja parhaaseen luokkaan ylsi 34 % vantaalaisista pojista, kun koko maassa siihen ylsi vain 31 % pojista (kuvio 3.9). Vantaalaiset pojat suoriutuivat koko maan poikia paremmin myös kaikissa muissa kehonliikkuvuusliikkeissä kuin kyykistyksessä.

3.5. NÄIN VANTAA LIIKUTTAA LAPSIA, NUORIA JA PERHEITÄ

3.5.1. Liikkuminen päiväkodeissa

Vuoden 2016 alussa Vantaalla käynnistettiin Liikkuva päiväkotitoiminta -ohjelma, jota toteutetaan Leikkien liikkumaan -hankkeessa. Sen tavoitteena on lisätä aktiivisuutta vantaalaisten päiväkotilasten arkeen. Hanke on toteutettu varhaiskasvatuksen ja liikuntapalveluiden Leikkien liikkumaan -yhteistyöhankkeena, ja siihen ovat liittyneet kaikki Vantaan varhaiskasvatusyksiköt.

Hankkeelle hyvää suuntaa ja toimintamalleja ovat antaneet valtakunnallinen Ilo kasvaa liikkuen -ohjelma ja tietysti Vantaan oma Liikkuva koulu -toiminta. Toimenpiteitä ja uusia ideoita viedään varhaiskasvatusyksiköihin kahden liikunnanohjaajan toimesta. Liikunnanohjaajat järjestävät koulutuksia, ideoivat yhdessä päiväkotien kanssa mahdollisuuksia oppimisympäristöjen muokkaamiseen ja osallistuvat aktiivisesti päiväkotien liikunnallisen vuosikellon suunnitteluun.



Kuva: Vantaan kaupunki

Hankkeen myötä myös liikuntapalveluiden tarjoama koululaisten uinninopetus laajentui käsittämään myös esiopetusikäiset lapset. Näin jokaiselle vantaalaiselle lapselle tarjotaan 19 uinninopetuskertaa esikoulun ja 4. vuosiluokan välillä.

Liikunnasta keskustellaan vanhempien ja lasten kanssa myös neuvoloissa. Liikunta on esillä aina laajoissa terveystarkastuksissa lastenneuvolassa sekä osalla äitiysneuvolakäynneistä. Liikunnasta keskustellaan vastaanotolla myös erityisesti, jos odottavalla äidillä on raskausdiabetes. Lasten neuvolakäynneillä kartoitetaan, onko lapsen motorinen kehitys ikätasoista, ja tarvittaessa lapsen kehitysmahdollisuuksia tuetaan erilaisin tukimuodoin.

3.5.2. Liikkuminen kouluissa

Vantaa lähti mukaan valtakunnalliseen Liikkuva koulu -ohjelmaan heti sen ensi metreillä. Vuonna 2008 ajatuksia ryhdyttiin pilotoimaan yhdessä koulussa, ja vuoden 2015 loppuun mennessä toimenpiteiden piiriin saatiin kaikki Vantaan yli 40 peruskoulua. Näin ollen kaikki Vantaan peruskoulut ovat liikkuvia kouluja, ja kaikissa niissä toimitaan uudella, liikunnallisemmalla, otteella. Jokainen koulu toteuttaa liikkuvampaa koulupäivää omalla tavallaan - koulussa voidaan esimerkiksi istua vähemmän, tukea oppimista toiminnallisilla menetelmillä, liikkua välitunneilla ja kulkea koulumatkat omin lihasvoimin.

Vantaa vakinaisti ensimmäisenä Suomessa kaksi liikunnanohjaajaa koulujen käyttöön. Heidän tehtävänä on tarjota koulutuksia opettajille ja oppilaille sekä opetuksen että välituntitoiminnan aktivoimiseksi. Liikkuvan koulun liikunnanohjaajat ovat luoneet osallistamismallin, jonka kautta oppilaat pääsevät osallistumaan koulupihojen sekä luokkatilojen suunnitteluun. Koulupihojen kehittäminen lähiliikuntapaikoiksi on nostettu kaupungin liikuntapaikkarakentamisen painopisteeksi. Esimerkiksi Martinlaakson koulussa on otettu käyttöön myös välkkäritoiminta, jossa vanhemmat oppilaat ohjaavat vertaisohjaajina välituntiliikuntaa koulun pienemmille oppilaille.

Koulupäivän sisään on tuotu myös kerhotoimintoja. Keskeinen kumppani toiminnassa on WAU ry, joka järjestää yli 80 viikoittaista liikuntakerhoa koululaisille aamuisin, välitunneilla ja iltapäivisin. Lisäksi koulujen on mahdollista lainata toimintaansa liikuntapalveluilta erilaisia liikuntavälinesettejä frisbeegolfista ja lumikengistä pomppulinnaan.

Myös koulujen terveystarkastuksissa keskustellaan oppilaan kanssa liikkumisesta ja liikunnan harrastamisesta. Vantaan Liikkuva koulu -mallissa onkin omaleimaista tiivis yhteistyö kouluterveydenhoitajien ja kuraattoreiden kanssa. Heidän avullaan pyritään poimimaan vähän liikkuvat lapset ja löytämään oppilaille mielekäs tapa liikkua. Ennaltaehkäisevän toimintaohjelman mukaisesti peruskoulun 5. ja 8. luokan terveystarkastuksissa hyödynnetään Move! -mittarin ja kouluterveyskyselyn tuloksia.

Välkkäritoiminta tuottaa iloa ja oppia

Kuudesluokkalaiset Aina Linsiö i Saló ja Oona Pulkkinen toimivat välkkäreinä, eli vertaisohjaajina, Martinlaakson koulussa. He ohjaavat välituntiliikuntaa koulunsa nuoremmille oppilaille.

Liikkuvan koulun toimintamallissa koulutetaan vapaaehtoisia oppilaita suunnittelemaan ja ohjaamaan toisille oppilaille välituntitoimintaa.

Aina ja Oona ovat kokeneet välkkärinä toimimisen hauskana ja opettavaisena.

”Ohjausvälitunnilta tulee iloisella mielellä pois. On kiva nähdä, kun pienemmät liikkuvat, ja siinä oppii samalla myös itse.”

Välkkäritunnit kestävät vartin, ja ohjauksia on erikseen 1.-, 2.-, 3.- ja 4.-luokkalaisille.

Aina ja Oona kertovat, että heidän liikuntavalikoimaansa kuuluvat erilaiset leikit, kuten mustekala, polttopallo, peili ja maamerilaiva.

”Olemme myös kysyneet oppilailta toiveleikkejä.”

Välkkärikoulutuksessa Aina ja Oona oppivat, että ohjeet pitää antaa selkeästi ja innostavasti.

”Jos vaikka haluaisi opettajaksi, on hyvä tietää, miten asiat pitää kertoa”, he miettivät.



Aina Linsiö i Saló ja Oona Pulkkinen pitävät välkkäritunteja usein yhdessä.

Teksti ja kuva: Pekko Rantamäki

3.5.3. Liikkuminen lastensuojelun arjessa

Myös lastensuojelussa huolehditaan lasten ja nuorten liikunnasta. Jokaiselle sijoitetulle lapselle ja nuorelle pyritään löytämään ja maksamaan ainakin yksi laitoksen ulkopuolinen liikuntaharrastus, jos sellaista ei jo ole sijoituksen alkaessa. Laitoksissa on huomattu, että

murrosikäiset tarvitsevat eniten motivointia liikuntaan – varsinkin jos heillä ei ole ollut liikuntataustaa kotona.

Laitosten arjessa liikutaan säännöllisesti. Jokainen lapsi ulkoilee joka päivä, ja osa lapsista ja nuorista pelailee esimerkiksi jalkapalloa ulkona. Laitoksissa tehdään joskus myös retkiä erilaisiin harrasteisiin, esimerkiksi seinäkiipeilemään tai keilaamaan, ja luontoretkiä lähimaastoon. Esimerkiksi Tammirinteessä pyöräillään lähiympäristössä Jopoilla, ja käydään lähimetsässä patikoimassa aika ajoin.

3.5.4. Sporttikaveri

Liikkuva koulu –hankkeen kokeilusta kehittyi Sporttikaveri-toimintamalli, jossa kaupungin oma liikunnanohjaaja tai joku muu aikuinen toimii sporttikaverina oppilaalle, jolla ei syystä tai toisesta ole vielä harrastusta. Aloittamisen kynnystä pyritään madaltamaan siten, että 3-5 tapaamiskerralla kokeillaan yhdessä oppilasta itseään kiinnostavia lajeja, tai käydään tutustumassa seurojen ryhmiin yhdessä. Lukuvuoden 2017-18 aikana toimintaan osallistui 35 lasta. Kokemukset ovat olleet rohkaisevia, ja sporttikaveritoiminnasta halutaan rakentaa Vantaalle vakituinen toimintamalli. Tavoitteena on saada rekrytoitua paikallisten yhdistysten ammattiohjaajia Sporttikaveri-rinkiin.

3.5.5. Urhea-valmennus yläkoululaisille

Vantaan kaupungin perusopetus, liikuntapalvelut ja pääkaupunkiseudun urheiluakatemia Urhea ovat yhteistyössä rakentaneet ainutlaatuisen yläkouluhallin, jossa kaikilla Vantaan yläkoululaisilla on mahdollisuus osallistua Urhea-valmennukseen. Syksystä 2016 käytössä ollut koko kaupungin yhteinen lukujärjestysmalli, liikuntapalveluiden tilat ja valmentajakuluihin myöntämät avustukset antavat edellytykset lajiryhmien harjoituksille ja lajien yhteiselle yleisvalmennukselle. Syksyllä 2018 Vantaan Urhea-toiminnassa on jo yli 700 yläkoululaista.

3.5.6. Sporttia kaikille

Sporttia kaikille on vuonna 2011 maahanmuuttajataustaisten kotoutumiseksi käynnistetty hanke, joka on kehittynyt yhdestä naisten uintivuorosta yli 100 harrasteliikuntaryhmän kokonaisuudeksi. Toimintaa kehitetään edelleen liikuntapalveluiden yhdenvertaisuushankkeena, jonka avulla pyritään saavuttamaan haavoittuvimmassa asemassa olevia kohderyhmiä liikunnan harrastamisen pariin. Erityiskohderyhmänä hankkeessa on maahanmuuttajataustaiset tytöt ja naiset. Hankkeen yleisenä tavoitteena on maahanmuuttajien osallisuuden tukeminen kaikilla sektoreilla ja kaksisuuntaisen kotoutumisen edistäminen. Sporttia kaikille -hankkeessa korostuu laajassa kumppaniverkostossa olevien eri toimijoiden aktiivinen rooli kansanvälisen taustan omaavien asukkaiden kotouttamisessa liikunnan avulla ja avarakatseisen ilmapiirin luominen.

3.5.7. Liikkuminen nuorisotiloilla

Vantaan kaupungin nuorisotiloilla järjestetään maksutonta liikuntatoimintaa. Pingispöytien lisäksi lähes jokaisesta nuorisotilasta löytyvät kuntosalit ovat ahkerassa käytössä. Lisäksi tarjotaan ohjattuja pelivuoroja omassa tai liikuntapalveluiden tarjoamassa liikuntasalissa.

Sporttikaveri innostaa Tuomasta liikkumaan

Koululainen Tuomas Mattila on pelannut pingistä sporttikaveri Antti Selinin kanssa jo yli vuoden. Sporttikaveritoiminnan myötä liikunta on nykyään tärkeä osa Tuomaksen elämää.

”Kyllä tämä on innostanut liikuntaan. Olen pelannut pingistä koulussakin, ja muutenkin liikkunut, seikkaillut ja ollut kavereiden kanssa ulkona” Tuomas kertoo.

Hän tapaa Antin pingiksen merkeissä suunnilleen kerran viikossa tai kahdessa. Antin mukaan Tuomas on kehittynyt pelaajana huimaa vauhtia.

Myös koululiikunta on maistunut entistä paremmalta.

”Aion jatkaa pingiksen pelaamista tulevaisuudessakin”, Tuomas vakuuttaa.



Tuomas Mattila on innostunut pingiksen pelaamisesta sporttikaveri Antti Selinin kanssa

Teksti ja kuva: Pekko Rantamäki

3.5.8. Hobi-hobi-verkkosivusto

Liikuntapalvelut on kehittämässä Hobi-hobi.fi -verkkosivustoa, joka kokoaa kaikki matalan kynnyksen harrastusmahdollisuudet yhdelle tarjottimelle. Lisäksi sivuston kautta tarjotaan

mahdollisuus osallistua seurojen maksullisten ryhmien toimintaan kertamaksulla, mikä avaa uudenlaisen mahdollisuuden kokeilla ja harrastaa useita lajeja ja harrastusmuotoja.

Vantaalla korkea vieraskielisten ja ulkomaalaistaustaisten osuus väestöstä ja perusopetuksen oppilaista

Vantaalla asuu kaikista Suomen kunnista eniten muuta kuin suomea, ruotsia tai saamea äidinkielenään puhuvia.⁵⁰ Ulkomaalaistaustaisia asuu Vantaalla suhteessa väkilukuun Föglön ja Maarianhaminan jälkeen kolmanneksi suurin määrä, ja ulkomaan kansalaisiakin seitsemänneksi suurin määrä. Pakolaisia Vantaalle vastaanotettiin suhteessa väkilukuun vuonna 2017 kuudesta suurimmasta kaupungista toiseksi suurin määrä.

Vieraskielisten osuus korostuu myös Vantaan suomenkielisen perusopetuksen oppilasmäärän kehityksessä. Vuodesta 2011 suomenkielisen perusopetuksen oppilaiden määrä on lisääntynyt yhteensä 13 %, ja lisäys selittyy lähes kokonaan vieraskielisten oppilaiden osuuden kasvulla: vuonna 2018 suomenkielisessä perusopetuksessa oli yli kaksinkertainen määrä vieraskielisiä oppilaita vuoteen 2011 verrattuna (lisäys 108,8 %), kun kotimaankielisten oppilaiden määrä oli lisääntynyt vain noin 1 %:lla.

Luvun 3 lähteet:

²⁸ Opetus- ja kulttuuriministeriön tiedote: Lasten liikuntasuosituksat: vähintään kolme tuntia liikuntaa päivässä. https://minedu.fi/artikkeli/-/asset_publisher/lasten-liikuntasuosituksat-vahintaan-kolme-tuntia-liikuntaa-paivassa. 7.9.2016

²⁹ Sääkslahti, A. "Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille." (2016).

³⁰ Sääkslahti (2016)

³¹ Soini, A. "Always on the move?: measured physical activity of 3-year-old preschool children." *Studies in sport, physical education and health*; 0356-1070; 216. (2015).

³² Sääkslahti (2016).

³³ Turpeinen, S., & Hakamäki, M. "Liikunta ja tasa-arvo 2017; Katsaus sukupuolten tasa-arvon nykytilaan liikunta-alalla." (2018).

³⁴ Sääkslahti (2016)

³⁵ Likes: Tulokortti 2016: Lasten ja nuorten liikunta Suomessa. <https://www.likes.fi/filebank/2501-tuloskortti2016-web.pdf> s. 14

³⁶ Tammelin, T., ja Karvinen, J. "Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille." Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry (2008): 10-53.

³⁷ Rajala, K., Haapala, H., Kantomaa, M., & Tammelin, T. "Liikunnan edistäminen lapsilla ja nuorilla—liikuntaan vaikuttavat tekijät ja liikuntainterventioiden vaikutukset." Nuori Suomi ry (2010): 4-6.

³⁸ Rajala et al. (2010)

³⁹ Kokko, S., Hämylä, R., Husu, P., Villberg, J., Jussila, A. M., Mehtälä, A., ... & Vasankari, T. "Lasten ja nuorten liikuntakäytännön tutkiminen Suomessa—LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016." *Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 4* (2016).

⁴⁰ Turpeinen, S., & Hakamäki, M. "Liikunta ja tasa-arvo 2017; Katsaus sukupuolten tasa-arvon nykytilaan liikunta-alalla." (2018).

⁴¹ Rajala et al. (2010)

⁴² Kokko, S., Hämylä, R., Husu, P., Villberg, J., Jussila, A. M., Mehtälä, A., ... & Vasankari, T. "Lasten ja nuorten liikuntakäytännön tutkiminen Suomessa—LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016." *Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 4* (2016).

⁴³ Turpeinen, S., & Hakamäki, M. "Liikunta ja tasa-arvo 2017; Katsaus sukupuolten tasa-arvon nykytilaan liikunta-alalla." (2018). s. 44.

⁴⁴ Berg, P. Liikunnan kääntöpuolet. Haaste 3/2016. saatavilla: <https://www.haaste.om.fi/fi/index/lehtiar-kisto/haaste32016/liikunnankaantopuolet.html>

kts. myös esim.: OKM (2016) Yhdenvertaiset mahdollisuudet harrastaa – painopisteenä harrastamisen hinta. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:19.

⁴⁵ Berg, P. Liikunnan kääntöpuolet. Haaste 3/2016. saatavilla: <https://www.haaste.om.fi/fi/index/lehtiar-kisto/haaste32016/liikunnankaantopuolet.html>

⁴⁶ Turpeinen, S., & Hakamäki, M. "Liikunta ja tasa-arvo 2017; Katsaus sukupuolten tasa-arvon nykytilaan liikunta-alalla." (2018). s. 45

⁴⁷ HE 190/2014 vp: Hallituksen esitys eduskunnalle liikuntalaiksi

⁴⁸ Junkala, Pekka, ja Kirsi Lallukka. "Yhteiset kentät? Puheita ja tekoja vähemmistöihin kuuluvien nuorten yhdenvertaisen liikunnan ja urheilun edistämiseksi." Helsinki: Sisäasiainministeriön julkaisut 1 (2012): 2012.

⁴⁹ THL: Tulosten tulkintarajat. 26.10.2018. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely/tulosten-hyodyntaminen/tulosten-tulkitseminen/tulosten-tulkintarajat>

⁵⁰ Tilastokeskus

4. TYÖIKÄISEN VÄESTÖN LIIKKUMINEN

UKK- instituutin terveystiikunnan suositusten mukaan aikuisten 18-64 vuotiaiden tulisi liikkua kestävyyskuntoa parantaen vähintään 2,5 tuntia reippaalla tai 1,25 tuntia rasittavalla tasolla sekä harjoitella lihaskuntoa ja liikehallintaa vähintään 2 kertaa viikossa.⁵¹ Paikallaanolo on aikuisilla liikunnasta itsenäinen terveyden riskitekijä.



Kuva: Merja Kahelin

4.1. TYÖIKÄISTEN LIIKKUMISEN TRENDEJÄ VALTAKUNNALLISESTI

Tutkimusten mukaan liikunta vähenee siirryttäessä kouluiästä aikuisikään. Aikuiset harrastavat vähemmän erityisesti raskasta liikuntaa kuin nuoret, ja liikuntamuotojen kirjo on kapeampi kuin lapsilla ja nuorilla.⁵² Ne aikuiset, jotka ovat kouluiässä harrastaneet säännöllisesti tehokasta liikuntaa useiden vuosien ajan, ovat eniten liikkuvien aikuisten joukossa.

Tutkimuksissa on havaittu eroja miesten ja naisten liikkumisen ja fyysisen aktiivisuuden välillä. Esimerkiksi Terveys 2011 – tutkimuksessa saatiin viitteitä siitä, että miehille kertyy kaikissa ikäluokissa enemmän reipasta tai rasittavaa liikuntaa.⁵³ Erään toisen tutkimuksen tulokset taas viittasivat siihen, että naiset liikkuvat kevyesti enemmän kuin miehet, ja miehet reippaasti ja rasittavasti enemmän kuin naiset, mutta sukupuolten välinen ero reippaassa ja rasittavassa liikunnassa katoaa, jos liikkumisen edellytetään olevan vähintään 10 minuuttia kestävä.⁵⁴

4.2. VANTAALAISTEN TYÖIKÄISTEN LIIKKUMINEN

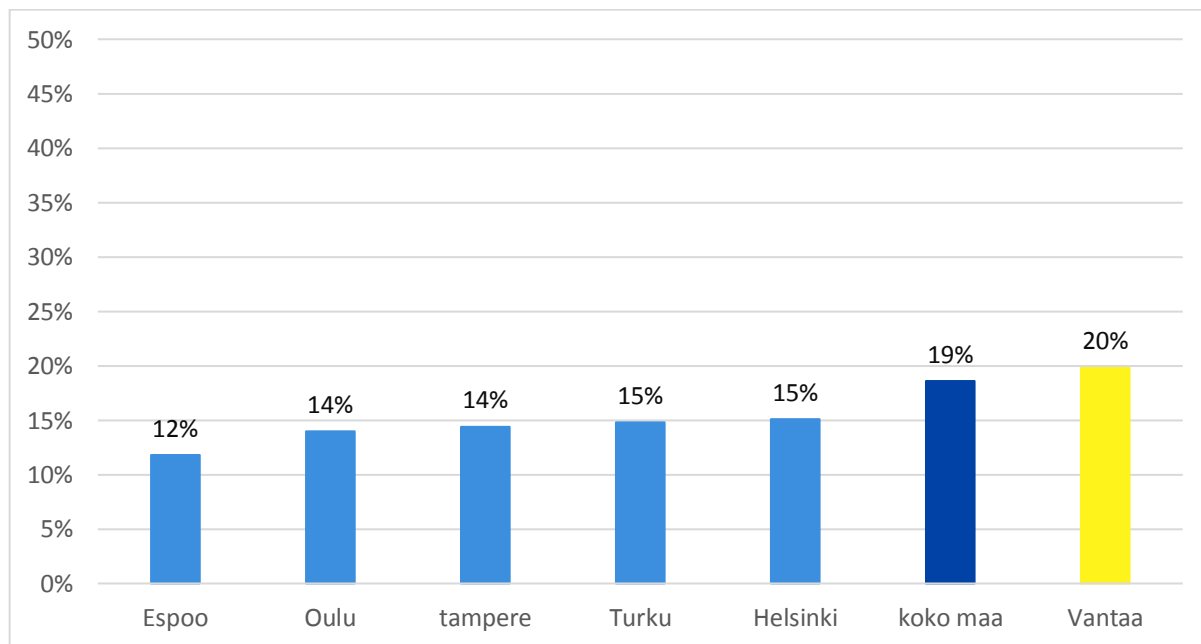
Vuonna 2015 toteutettiin laaja, subjektiivista hyvinvointia kartoittava, kyselytutkimus aikuisten terveydestä, hyvinvoinnista ja palveluista (ATH-tutkimus).⁵⁵ Liikunnan ja toimintakyvyn osalta tutkimuksessa kartoitettiin liikuntaa harrastamattomien ja 100 metrin juoksussa suuria vaikeuksia kokevien suhteellista määrää kunnittain ja koko maassa. Tulosten yleistettävyyttä rajoittaa se, että aineistossa esiintyi vastaukset, ja validiutta se, että kyseessä on vastaajan itse ilmoittamat, eikä siis ennalta määritellyin ehdoin objektiivisesti mitatut, tiedot.

4.2.1. Liikunnan harrastaminen

Liikunnan harrastamista kartoitettiin ATH-tutkimuksessa ensinnäkin kysymyksellä, joka koski liikunnan harrastamista vapaa-ajalla, siis työn ja työmatkojen ulkopuolella. Indikaattori erottelee väestöstä ne, jotka eivät harrasta liikuntaa, eivätkä muutenkaan rasita itseään ruumiillisesti vapaa-aikanaan, ja sillä on selkeä yhteys sairastavuuteen ja kuolleisuuteen.⁵⁶ Vantaalaisesta 20-64 vuotiaasta väestöstä viidesosa (20 %) ei tutkimuksen perusteella harrastanut liikuntaa vapaa-ajallaan vuonna 2015 (kuvio 4.1). Tämä vastaa koko maan keskiarvoa, mutta on kuitenkin kuuden suurimman kaupungin suhteellisista osuuksista suurin.

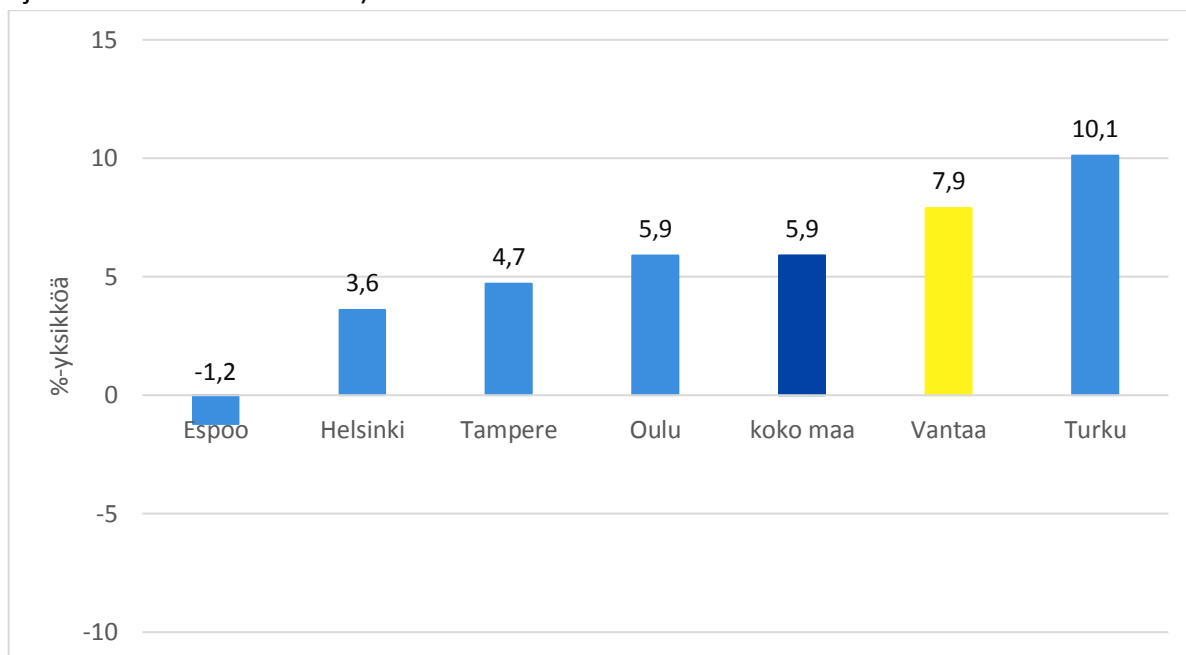
Vapaa-ajan liikunnan harrastamisessa oli myös havaittavissa ero sukupuolten välillä: Vantaalla miehet harrastivat vähemmän liikuntaa kuin naiset, ja sukupuolten välinen ero oli samansuuntainen, mutta suurempi, kuin koko maassa (kuvio 4.2).

Kuvio 4.1: Vapaa-ajan liikuntaa harrastamattomat 20-64 vuotiaat suurimmissa kaupungeissa vuonna 2015



Lähde: THL

Kuvio 4.2: Sukupuoliero (miesten suhteellinen osuus vähennettynä naisten suhteellisella osuudella) vapaa-ajan liikuntaa harrastamattomien 20-64 vuotiaiden osuuksissa vuonna 2016. (Positiivinen luku tarkoittaa, että miehissä on suhteessa enemmän liikuntaa vapaa-ajallaan harrastamattomia.)



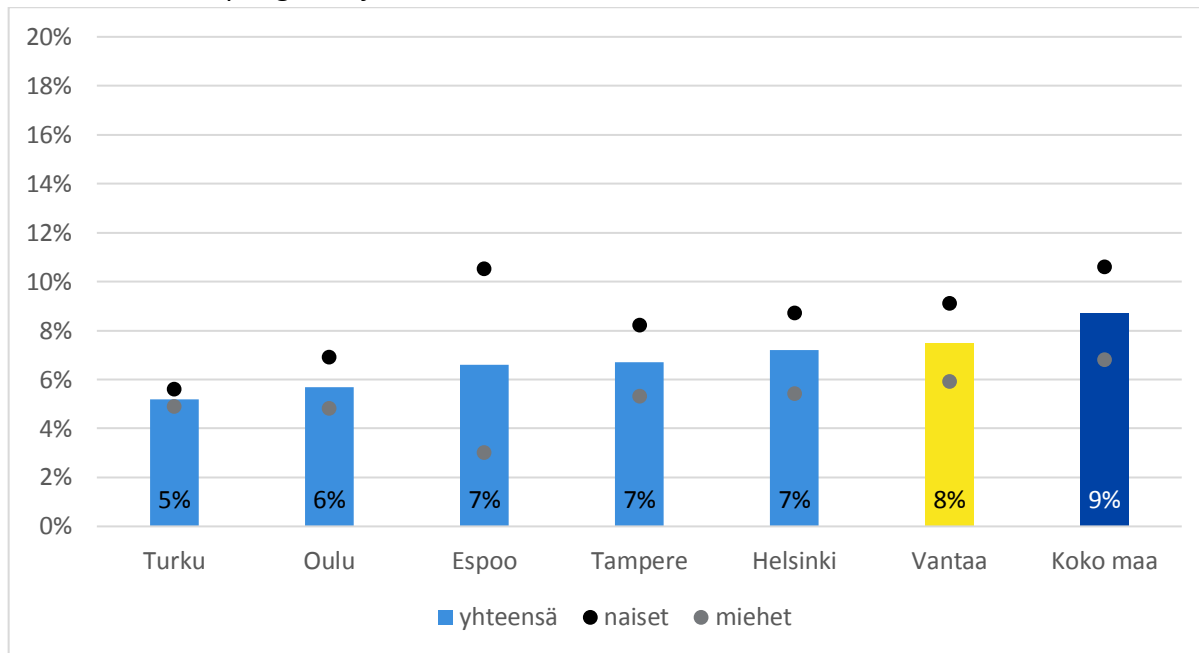
Lähde: THL

4.2.2. Toimintakyky

Väestön toimintakykyä kartoitettiin ATH-kyselyssä kysymyksellä, joka koski suurien vaikeuksien kokemista 100 metrin juoksemisessa. Vaikeudet juoksemisessa voivat johtua tuki- ja liikuntaelimestön tai hengitys- ja verenkiertoelimestön kunnon heikentymisestä, ja ne ovat alkava liikkumiskyvyn heikkenemisen merkki.⁵⁷ Erottelukyky on hyvä erityisesti sillä väestönosalla, jolla kävelyvaikeudet ovat vielä harvinaisia (eli työkäisellä väestöllä). Ongelmat lyhyen matkan juoksussa voivat johtaa kävelörajoituksiin, ja sitä kautta vakavampiin toimintarajoitteisiin, myöhemmin elämässä. Varhain alkava väestön kunnon heikkeneminen johtaa suurempaan avun tarpeeseen myöhemmin elämässä, ja lisää siten alueen sosiaali- ja terveystukustannuksia.

Kuuden suurimman kaupungin vertailussa suurempi osa (7,5 %) 20-64 -vuotiaista vantaalaisista kertoi kokevansa suuria vaikeuksia 100 metrin matkan juoksemisessa kuin muissa kaupungeissa (kuvio 4.3). Erot kaupunkien välillä olivat kuitenkin suhteellisen pieniä, ja eroa esimerkiksi Turkuun oli vain noin kaksi %-yksikköä. Naiset kertoivat kokevansa vaikeuksia useammin kuin miehet, ja sukupuolten välisen eron suuruus vastasi Vantaalla kuuden suurimman kaupungin keskiarvoa (3 %-yksikköä).

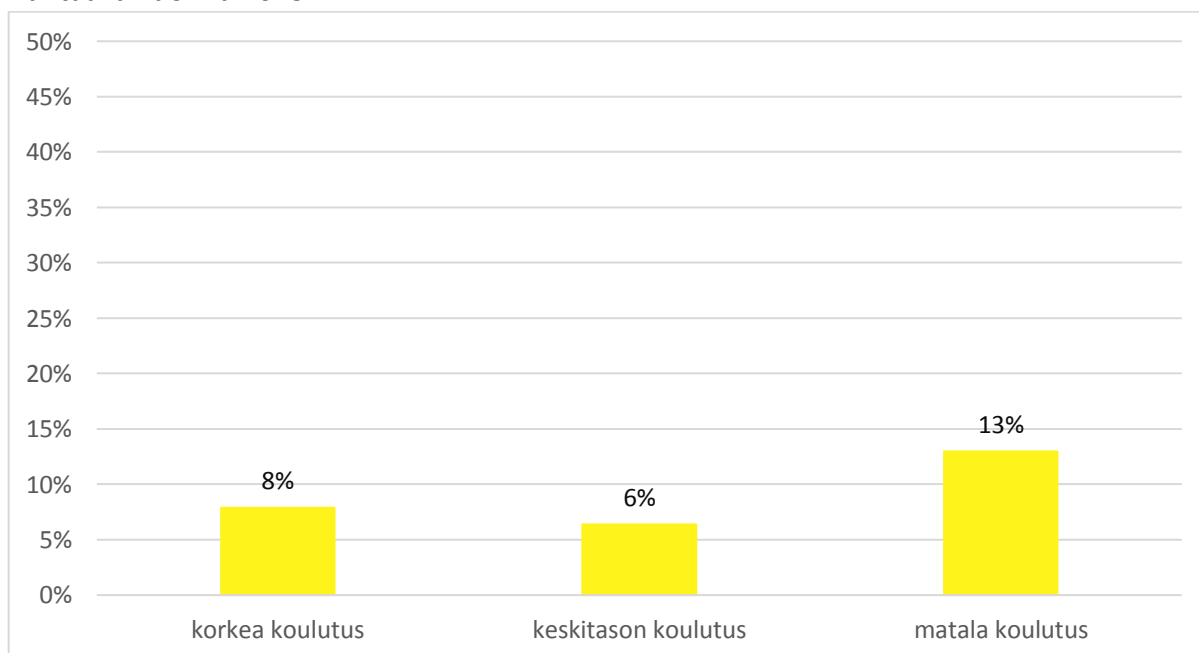
Kuvio 4.3: 100 metrin matkan juoksemisessa suuria vaikeuksia kokevat 20-64 vuotiaat suurimmissa kaupungeissa ja koko maassa vuonna 2015



Lähde: THL

Monet terveys- ja toimintakykyongelmat ovat yleisempiä sosioekonomisesti heikommassa asemassa olevilla kuin muilla. Tämä näkyi myös juoksuvaikeuksia kartoittavassa indikaattorissa. Vantaalaisista matalan koulutuksen saaneista 20-64 vuotiaista 13 % koki suuria vaikeuksia 100 metrin juoksussa, kun korkean koulutuksen saaneista niitä koki 8 % ja keskitason koulutuksen saaneista 6 % (kuvio 4.4).

Kuvio 4.4: 100 metrin matkan juoksemisessa suuria vaikeuksia kokevat 20-64 vuotiaat Vantaalla vuonna 2015



Lähde: THL

Diabetes ja liikunta

Suomessa diabetesta, eli vanhalta nimeltään sokeritautia, sairastaa noin 500 000 ihmistä. Diabetes luokitellaan 1 ja 2 tyyppiin, joista 2 tyyppi on yleisempi. Suomessa arvioidaan olevan noin 300 000 tyyppin 2 diabeetikkoa sekä lisäksi tietämättään sitä sairastavia noin 150 000. Tyyppin 1 diabeetikkoja on vain 50 000.⁵⁸

Vantaalla on kansallisesti verrattuna kohonnut diabeteksen esiintyvyys. Kielteinen kehityssuunta näkyy Kelan kansantauti-indeksissä. Vuonna 2017 diabeteksen esiintyvyyttä kuvaava ikävakioitu indeksiluku oli Vantaalla 106,3, kun koko maan keskitasoa kuvaa indeksi 100. Vuonna 2012 vastaava arvo Vantaalla oli 103,6. Koko Suomen keskiarvoon suhteutettuna Vantaalla esiintyy maan keskitasoa enemmän diabetesta. Viime vuosina Vantaa on entisestään etääntynyt koko maan keskitasosta taudin esiintyvyydessä.⁵⁹

Tyyppin 1 sairautta ei osata ehkäistä tai parantaa, mutta 2 tyyppin diabeteksen puhkeamista voidaan ehkäistä kiinnittämällä huomiota elintapoihin. Tästä syystä liikunta on tärkeää osana taudin ehkäisyä mutta myös sen hoitoa.⁶⁰ Diabetesliitto suosittaa sairauden ehkäisyssä 2,5 tuntia reipasta liikuntaa sekä kaksi lihaskuntoharjoitusta viikossa.⁶¹ Kaupungin ylläpitämät liikuntapaikat ja mahdollisuudet ohjattuun liikuntaan ovat yksi konkreettinen keino kunnassa tehtävälle kansanterveystyölle.

4.3. NÄIN VANTAA LIIKUTTA TYÖIKÄISIÄ

4.3.1. Liikuntakurssit

Vantaan liikuntapalvelut järjestää yli 50 viikoittaista työkäisten liikuntakurssia kahvakuulasta vesijumppaan, zumbaan ja pilatekseen. Osa kursseista toteutetaan yhteistyössä paikallisten seurojen kanssa. Kurseille osallistuu vuosittain noin 3 000 vantaalaista. Lisäksi Vantaan aikuisopisto täydentää liikuntapalveluiden kurssitarjontaa tarjoamalla 100 liikunnallista kurssia sisältäen mm. joogaa ja tanssia.

4.3.2. Liikunta-apteekki

Liikunta-apteekki on terveysasemalla toimiva liikuntaneuvonnan piste, johon terveysaseman henkilökunnalla on mahdollisuus ohjata potilaitaan. Liikunta-apteekit toimivat tällä hetkellä kuudella terveysasemalla. Toiminta järjestetään yhteistyönä liikuntapalveluiden sekä sosiaali- ja terveyspalveluiden kesken. Toiminta on suunnattu erityisesti yli 40-vuotiaille, mutta henkilökunnan ollut mahdollista ohjata vastaanotolle myös nuorempia asiakkaita.

Asiakkaan liikkumisen aktivoinnin tukena käytetään mm. Liikunta-apteekkikortteja, joiden avulla asiakas pääsee maksutta tutustumaan liikuntaryhmiin ja kuntosaleihin. Lisäksi asiakkaiden liikkumisen tueksi on perustettu starttiryhmiä. Liikunnanohjaaja voi tarvittaessa antaa asiakkaalle myös esim. henkilökohtaista laiteopastusta kuntosalilla. Liikuntaan kannustaminen ja omien liikuntamahdollisuuksien löytäminen ovat keskeisiä tekijöitä terveyden edistämässä sekä pitkäaikaissairauksien ja tuki- ja liikuntaelinongelmien

ennaltaehkäisyssä. Vuonna 2017 liikunnanohjaajan vastaanotolla kävi Liikunta-
apteekkipalvelun kautta yhteensä 198 asiakasta.

Alkususäys tuli Liikunta-apteekista

Alkuvuodesta 2018 Marjaana Holm pääsi Vantaan Liikunta-apteekin asiakkaaksi. Se oli hänelle ratkaiseva askel kohti liikunnallista elämäntapaa.

Holm ohjattiin liikuntapalveluiden ylläpitämään starttiryhmään, jossa noin joka toinen viikko harrastettiin esimerkiksi kävelyä, vesijuoksua ja -jumppaa sekä erilaisia pelejä ja leikkejä.

”Olin todella iloinen ja motivoitunut, sillä aiemmin minun on ollut vaikea saada apua.

Liikunta-apteekissa minua kohdeltiin tasavertaisena ja kuunneltiin, ja heti alkuhaastattelussa heillä oli osoittaa ryhmä, johon pääsin mukaan.”

Holm kilpaili nuorempana hiihdossa, mutta on sittemmin kärsinyt sairauksista, jotka ovat rajoittaneet hänen liikkumistaan. Starttiryhmässä etenkin vesijuoksu oli käänteentekevä kokemus.

”Innostuin siitä tosissani ja aion käydä juoksemassa jatkossakin. Myös tuolijumppia on helppo tehdä vaikka kotona.”

Liikunta-apteekki ja starttiryhmä toimivat Holmille todellisena alkususäyksenä. Hänen polkupyöränsä oli maannut kellarissa ”viimeiset kymmenen vuotta”, mutta nyt hän pyöriilee päivittäin työmatkansa. Se tekee kuusi kilometriä edestakaisin.

”Siten olen säästänyt myös rahaa, kun en ole tarvinnut matkakorttia. Lähdän syksyllä Jenkkeihin ystävättäreni luo, ja sain ostettua sille matkalle myös liput F1-kilpailuun.”

Teksti: Pekko Rantamäki

4.3.3. Perusterveydenhuolto ja kuntoutus

Sosiaali- ja terveystoimi tavoittaa monenlaisessa elämäntilanteessa olevia vantaalaisia. Perusterveydenhuollon keskeinen tehtävä on huolehtia kuntalaisten terveyden edistämisestä, ja vastaanotoilla suositellaan liikunnan lisäämistä aina, jos se on potilaan terveyden kannalta keskeistä. Liikunnan ohjausta on tuotu terveysasemille esimerkiksi Liikunta-apteekin muodossa.

Tarjolla olevien kuntoutuspalvelujen tavoitteena on edistää, ja auttaa ylläpitämään, asiakkaan terveyttä sekä liikkumis- ja toimintakykyä. Kuntoutusmuotoja ovat mm. fysioterapia, toimintaterapia, lääkinnällinen kuntoutus ja apuvälinelainaus. Tavoitteena on tukea asiakkaan itsenäistä selviytymistä ja omien voimavarojen käyttöä.

Vuonna 2017 fysioterapiapalveluun pääsy tehtiin Vantaalla helpommaksi siten, ettei lääkärin lähete ole enää pakollinen, vaan fysioterapiaan pääsyyn riittää hoitajan tekemä hoitotarpeen arviointi. Vuonna 2017 Vantaan perusterveydenhuollon fysioterapiapalveluja käytti yhteensä 11 806 asiakasta, joista 12 % oli alle 15 vuotiaita, 43 % 15-64 vuotiaita ja 45 % yli 64 vuotiaita. Yli 64 vuotiaiden osuus korostui erityisesti kotikäynneissä ja terapiaryhmissä.

4.3.4. Erityisasumisen palvelut

Sosiaali- ja terveyspalvelut ovat usein luonteva osa arkielämää. Näin on esimerkiksi erityisasumisen palveluissa ja työ- ja päivätoimintaan osallistuvien kohdalla. Erityisasumisen palveluja tarjotaan muun muassa vammaisille, asunnottomille, päihdekuntoutujille, mielenterveyskuntoutujille ja ilman huoltajaa maahan tulleille oleskeluluvan saaneille

Sählyvuoro tuo iltoihin aktiivista tekemistä

Päihdekuntoutujien asumisyksikössä Tähkässä asuva Sami Nurminen on mukana kuntoutujien sählyporukassa. Pelit järjestetään kahdesti viikossa Korson ja Simonkylän kouluilla.

Juniorina salibandya ja jalkapalloa pelannut Sami on ollut innoissaan päästessään hikoilemaan joukkuelajin parissa.

”Kyllä se tuo aktiivisuutta ja tekemistä iltoihin, ei tule tylsää. Muuten täällä vain pelaisi lähinnä pleikkaria.”

Kahden tunnin vuoroilla käy Samin mukaan seitsemän vakituista pelaajaa.

”Yleensä pelaamme kolmella kolmea vastaan. Mukana on kaikenikäisiä, naisia ja miehiä, ja se tuo oman mausteensa pelaamiseen.”

Sami on käynyt sählyvuoroilla koko sen ajan, jonka on asunut Tähkässä. Hän opiskelee iltapäiväkerhon ohjaajaksi ja koulunkäynnin avustajaksi sekä tekee 25 tuntia viikossa töitä iltapäiväkerhon ohjaajana.

”Töissäkin saa hyvin liikuntaa, kun olen usein peleissä mukana.”



Sami Nurminen pelasi juniorina salibandya SB Vantaassa. Nyt sähly liikuttaa häntä kahdesti viikossa.

nuorille. Tämän kaltaisissa palveluissa on tarkoituksenmukaista, että liikunta on yksi palvelun toiminnallisen kuntoutuksen ja vapaa-ajan toiminnan muoto. Kuntouttavissa asumisyksiköissä toimii usein liikuntaporukoita tai asukkaiden kanssa toteutetaan monipuolista arkiliikuntaa. Myös työ- ja päivätoiminnassa edistetään asiakkaiden terveyttä, toimintakykyä ja hyvinvointia erilaisten liikuntamuotojen avulla. Liikuntaa yhdistetään myös arkisiin askareisiin, kuten kaupassa tai kirjastossa käynteihin. Vammaisten päivätoiminnassa tehdään myös yhteistyötä fysioterapeuttien kanssa asiakkaiden kuntouksen edistämiseksi ja ylläpitämiseksi.

4.3.5. Maahanmuuttajapalvelut

Maahanmuuttajapalvelujen vastaanottotyössä ja kotoutumista tukevilla palveluilla kohdataan vasta Vantaalle muuttaneita perheitä. Heitä pyritään ohjaamaan kaupungin liikuntapalveluiden piiriin mm. erilaisten hankkeiden ja järjestöyhteistyön kautta. Esimerkkinä järjestöyhteistyöstä voidaan mainita yhteistyö Monikansallisten naisten hyvinvointi ja liikunta ry:n kanssa Together4Sports hankkeen tiimoilla.

4.3.6. Täydentävä toimeentulotuki

Täydentävää toimeentulotukea voidaan myöntää kohdistetusti liikuntaharrastuksen tukemiseen.

Luvun 4 lähteet:

⁵¹ UKK-instituutti: Liikuntapiirakka. <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>. 25.05.2018.

⁵² Rajala, K., Haapala, H., Kantomaa, M., & Tammelin, T. "Liikunnan edistäminen lapsilla ja nuorilla—liikuntaan vaikuttavat tekijät ja liikuntainterventioiden vaikutukset." Nuori Suomi ry (2010): 4-6. s. 4

⁵³ Husu, P., Suni, J., Vähä-Ypyä, H., Sievänen, H., Tokola, K., Valkeinen, H., Mäki-Opas, T. & Vasankari, T. 2014. Suomalaisten aikuisten kiihtyvyyksimittarilla mitattu fyysinen aktiivisuus ja liikkumattomuus. Suomen Lääkärilehti 69 (25–32), 1860–1866. ja

Husu, P., Suni, J., Vähä-Ypyä, H., Sievänen, H., Tokola, K., Valkeinen, H., Mäki-Opas, T. & Vasankari, T. 2016. Objectively measured sedentary behavior and physical activity in a sample of Finnish adults: a cross-sectional study. BMC Public Health 16, 920.

⁵⁴ Kantomaa, M. T., Tikanmäki, M., Kankaanpää, A., Väärasmäki, M., Sipola-Leppänen, M., Ekelund, U., Hakonen, A., Järvelin, M.-R., Kajantie, E. & Tammelin, T. 2016. Accelerometer-Measured Physical Activity and Sedentary Time Differ According to Education Level in Young Adults. PLoS ONE 11 (7), e0158902.

⁵⁵ THL: Miten ATH-tutkimus tehdään <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/aikuisten-terveys-hyvinvointi-ja-palvelututkimus-ath/miten-ath-tutkimus-tehdään#Sisalto>. 15.9.2017

⁵⁶ THL: Vapaa-ajan liikuntaa harrastamattomien osuus (%) 25 - 64-vuotiaista (-2014) (ind. 3737) <https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/metadatan/indicators/3737>. 15.5.2017

⁵⁷ THL: 100 metrin matkan juoksemisessa suuria vaikeuksia, osuus (%) (ind. 4361). <https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/metadatan/indicators/4361>. 4.9.2018

⁵⁸ Diabetesliitto: Diabetes on monta diabetesta. https://www.diabetes.fi/diabetes/yleista_diabeteksesta.

⁵⁹ KELA: Terveyspuntari <https://www.kela.fi/terveyspuntari>. 24.10.2018

⁶⁰ Käypä hoito: Liikunta on lääkeä (Liikunta-suositus) <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/potilaalle/suositus?id=khp00077&suositusid=hoi50075>. 15.08.2016

⁶¹ Diabetesliitto: Kakkostyyppin ehkäisyn avaimet. https://www.diabetes.fi/files/9430/Kakkostyyppin_ehkaisyn_hyvan_hoidon_avaimet_2018.pdf

5. ELÄKEIKÄISTEN LIIKKUMINEN

UKK-instituutin yli 65-vuotiaille suunnatun liikuntasuosituksen mukaan iäkkään ihmisen tulisi liikkua säännöllisesti useana päivänä viikossa yhteensä ainakin 2,5 tuntia reippaasti tai 1,25 tuntia rasittavasti, ja lisäksi lisätä liikunnan kautta lihasvoimaa, kehittää tasapainoa ja pitää yllä notkeutta.⁶² Terveysliikunta on iäkkäille erityisen tärkeää, sillä se mm. parantaa tasapainoa, vähentää kaatumistapaturmia, edistää toimintakykyä ja itsenäistä selviytymistä ja vähentää dementian ja Alzheimerin taudin todennäköisyyttä.⁶³



Kuva: Sakari Manninen

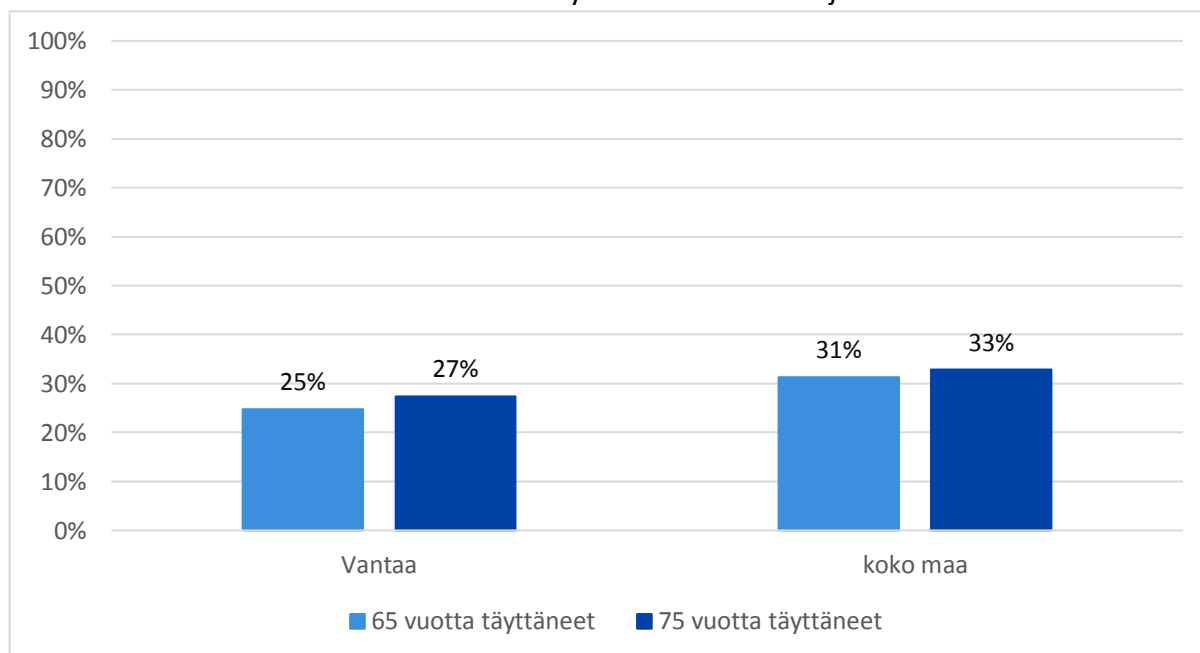
5.1. VANTAALAISTEN ELÄKEIKÄISTEN LIIKKUMINEN

Eläkeikäisten osalta ATH-tutkimuksessa kartoitettiin liikunnan harrastamista vapaa-ajalla, ja suurien vaikeuksien kokemista 100 metrin juoksussa ja 500 metrin kävelyssä.

5.1.1. Liikunnan harrastaminen

Vantaalaisista 65 vuotta täyttäneistä neljäsosa (25 %) ei vuonna 2015 harrastanut liikuntaa vapaa-ajallaan, ja osuus kasvoi 75 vuotta täyttäneiden populaatiossa 31 %:in (kuvio 5.1). Kummassakin ikäryhmässä liikuntaa harrastamattomien osuus oli kuitenkin Vantaalla hieman koko maan vastaavaa osuutta pienempi.

Kuvio 5.1: Liikuntaa harrastamattomat ikäryhmittäin Vantaalla ja koko maassa vuonna 2015



Lähde: THL

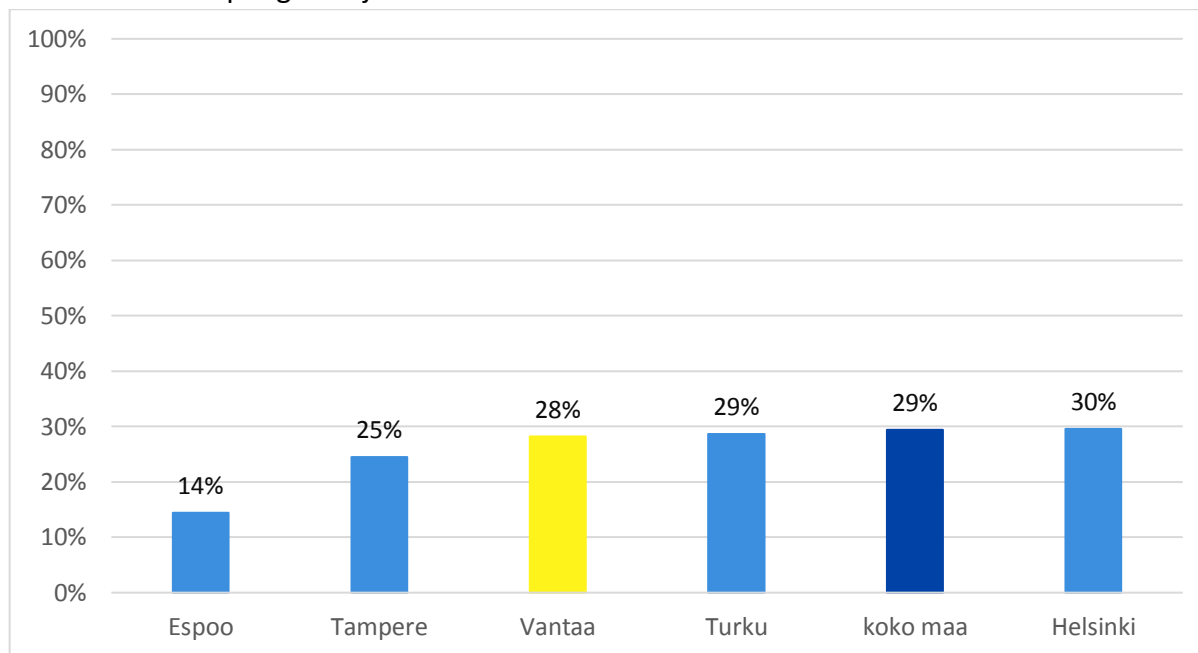
5.1.2. Toimintakyky

Vantaalaisista 65-74 -vuotiaista 28 %:lla oli vuonna 2015 suuria vaikeuksia 100 metrin matkan juoksemisessa, mikä on hieman vähemmän kuin koko maassa, mutta toisaalta lähes 14 %-yksikköä enemmän kuin Espoossa, jossa osuus oli kuuden suurimman kaupungin vertailussa pienin (kuvio 5.2).^x Vantaan osalta tässä indikaattorissa ei ole saatavilla sukupuolittaisia tuloksia, mutta koko maan aineistossa naisista n. 10 %-yksikköä suurempi osa koki näitä vaikeuksia kuin miehistä.

Viidensadan metrin kävelyssä suuria vaikeuksia kokeneiden osuuksista ei ole saatavilla kuntakohtaista tietoa, mutta vuonna 2018 koko maan 65 vuotta täyttäneistä suuria vaikeuksia koki 15 % ja 75 vuotta täyttäneistä 23 %, ja lukujen voisi ajatella olevan samaa suuruusluokkaa myös Vantaalla. Indikaattori soveltuu erityisesti iäkkään väestön toimintakyvyn arviointiin, ja kykyä kävellä puolisen kilometriä voidaan ainakin taajamissa pitää yhtenä edellytyksenä sille, että pystyy asumaan itsenäisesti kotonaan. Liikkumiskyky on tärkeää elämänlaadun kannalta, ja liikkumisvaikeudet kaventavat ihmisen elinpiiriä, aiheuttavat yksinäisyyden tunnetta ja lisäävät palvelujen tarvetta.⁶⁴

^x Oulun osalta tilastotietoa ei saatavilla

Kuvio 5.2: Sadan metrin matkan juoksemisessa suuria vaikeuksia kokevat 65-74 -vuotiaat suurimmissa kaupungeissa ja koko maassa vuonna 2015



Lähde: THL

Ikääntyneiden suhteellinen osuus väestöstä jyrkässä kasvusuunnassa Vantaalla

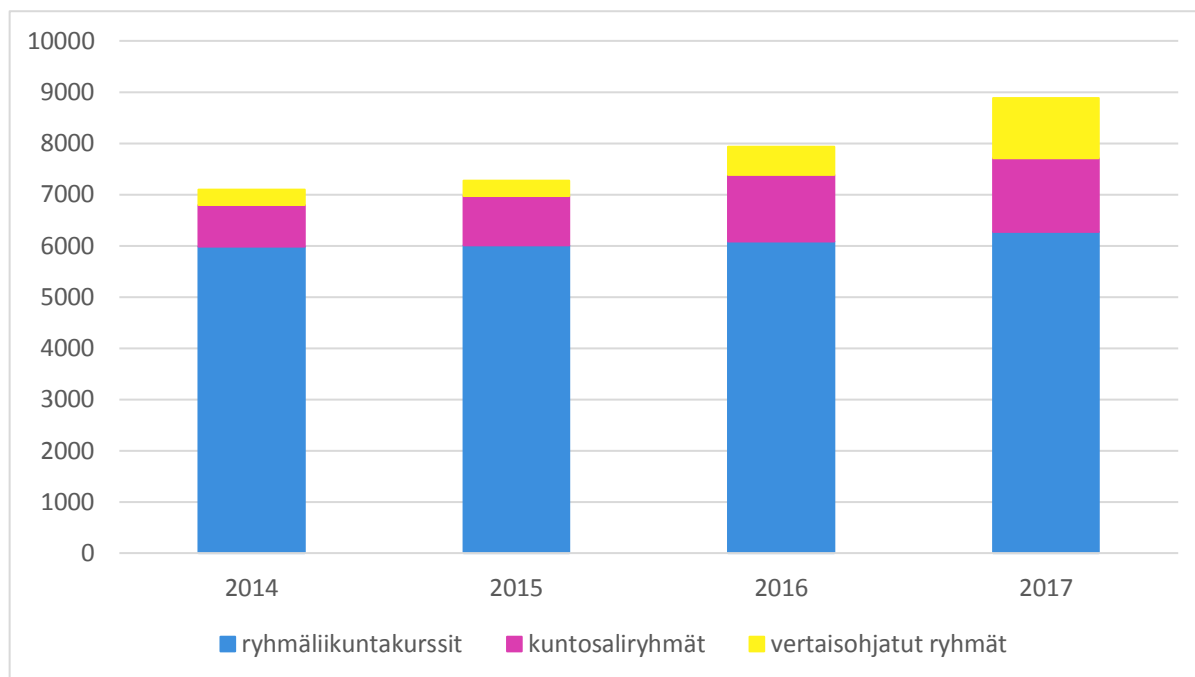
Ikääntyneiden suhteellinen osuus väestöstä kasvaa tulevaisuudessa. Vuonna 2017 Vantaan väestöstä 15 % oli 65 vuotta täyttäneitä, ja osuuden on Tilastokeskuksen väestöennusteessa ennustettu kasvavan 21 %:in vuoteen 2040 mennessä. Verrattuna muihin kuntiin Vantaan tilanne on hyvä: kun kaikki Suomen kunnat asetetaan järjestykseen 65-vuotiaiden osuuden perusteella, Vantaa oli vuonna 2017, ja ennusteen mukaan on myös vuonna 2040, lähellä kärkeä. On kuitenkin huomioitava, että yli 65 vuotiaiden osuuden kehitys on Vantaalla ennusteen mukaan suhteessa nopeampaa kuin suuressa osassa muita Suomen kuntia. Yli 65-vuotiaiden osuuden kasvu välillä 2017-2040 on ennusteen mukaan Vantaalla noin 6 %-yksikköä kun esimerkiksi Turussa se on noin 3 %-yksikköä.

5.2. NÄIN VANTAA LIIKUTTAA ELÄKEIKÄISIÄ

5.2.1. Liikuntakurssit

Liikuntapalveluiden ohjatun liikuntatoiminnan tarjonnasta löytyy runsaasti vaihtoehtoja seniori-ikäisille liikkujille. Tarjolla on erilaisia jumppia, vesijumppia ja ohjattuja kuntosaliryhmiä. Liikuntapalvelut järjestää viikoittain yli 100 senioreille suunnattua liikuntaryhmää. Senioreiden kurssitoimintaan osallistuneiden määrät ovat säännönmukaisesti kasvaneet vuosittain vuodesta 2013 (kuvio 5.3).

Kuvio 5.3: Senioreiden kurssitoimintaan osallistuneiden määrät vuosina 2014-2017



Lähde: Vantaan kaupungin tietokannat

5.2.2. Sporttikortti

70 vuotta täyttäneet vantaalaiset pääsevät maksutta Vantaan kaupungin liikuntapalveluiden hallinnassa oleviin uimahalleihin ja kuntosaleille arkisin ennen klo 16. Maksutonta käyttöä varten asiakkaat saavat Sporttikortin. Vuonna 2017 uimassa ja uimahallien kuntosaleilla käytiin Sporttikortilla 48 025 kertaa.

5.2.3. Vertaisohjaajatoiminta

Liikuntapalvelut koordinoi yli 50 vapaaehtoisten vertaisohjaajien vetämää liikuntaryhmää, joita on ohjaamassa tällä hetkellä yli 50 vertaisohjaajaa. Heidän ohjattavanaan on bocciaryhmä, sulkapalloryhmä sekä runsaasti kuntosaliryhmiä, jotka toimivat kolmella ikääntyneiden tarpeisiin suunnatulla seniorikuntosalilla.

5.2.4. Elämäni eläkevuodet -valmennus

Elämäni eläkevuodet on eläkkeelle jääneille tai lähiaikoina eläkkeelle jääville henkilöille tarkoitettu kokonaisuus, jossa herätellään kiinnostusta omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen. Valmennuksella on havaittu tavoitettavan erittäin hyvin terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien eläkeläisten kohderyhmää.

5.2.5. Kauppakeskuskävelyt kauppakeskus Jumbossa

Liikuntapalvelut järjestää ohjattuja yhteislenkkejä eli kauppakeskuskävelyitä yhteistyössä kauppakeskus Jumbon ja viihdekeskus Flamingon kanssa. Kauppakeskuskävelyitä järjestetään kerran kuussa kauppakeskuksessa. Kävelyt ovat maksuttomia ja ne soveltuvat erityisesti seniori-ikäisille. Kävelyn lomassa jumpataan, venytellään ja harjoitetaan tasapainoa.

Vertaisohjaaja pysyy itsekkin kunnossa

Vantaalainen Aune Menna kävi viime marraskuussa liikuntapalveluiden vertaisohjaajakurssin. Sen jälkeen hän on toiminut vertaisohjaajana maanantaisin Laurea-ammattikorkeakoulun kuntosalilla.

Ohjaajia on vuorolla kaksi, ja ohjattavia 7–10.

”Aluksi mietin, onko minusta tähän, mutta Pakarisen Anne (erityisliikunnan suunnittelija) rohkaisi lähtemään mukaan. Kurssilla käytiin läpi kuntosalilaitteet ja niiden turvallinen käyttö”, Menna kertoo.

Menna teki työuransa Vantaan Energialla ja on nyt ollut eläkkeellä 13 vuotta. Jo työvuosinaan hän kävi aktiivisesti kuntosalilla ja pelasi myös istumalentopalloa. Lapsena saatu selkävamma estää seisaaltaan pelaamisen.

”Istumalentopallossa tulee todella hyviä liikkeitä ja venytyksiä yläkroppaan. Se auttaa varmasti myös niska-hartiaseudun ongelmissa. Peli sopii oikein hyvin myös ikääntyneille henkilöille.”

Menna vinkkaa, että kiinnostuneet saavat lajista lisätietoa Vantaan Invalideilta, jonka toiminnassa hän itsekkin on ollut aktiivinen.

Vertaisohjaajana toimimisesta Menna saa palkkioksi myös toisen viikoittaisen kuntosalivuoron.

”Se on hyvä, niin tulee lähdettyä salille ja kunto pysyy hyvänä. En varmaan olisi tässä ilman kuntosaliharjoittelua.”



Aune Menna kertoo, että on saanut innostettua monia tuttujaan mukaan kuntosaliharjoitteluun.

5.2.6. Vanhus- ja vammaispalvelut

Noin 22 % vantaalaisista ikääntyneistä on sosiaali- ja terveystalvelujen vanhus- ja vammaispalvelujen tulosalueen tuottamien palvelujen piirissä.⁶⁵ Kotona asumisen tuen tulosityksikön vastuulle kuuluvat keskitetty asiakasohjaus, kotihoito, vanhusten päivätoiminta, vammaisten päivätoiminta sekä vammaisten työllistymistä tukevat palvelut. Liikunta on oleellinen osa asiakkaiden palvelukokonaisuutta esimerkiksi päivätoiminnassa ja kotikuntoutuksessa, samoin kuin erityisasumisessa. Vanhusten päivätoiminnassa hyviä kokemuksia on saatu esimerkiksi kaupungin järjestämistä Punttia ja pullaa -ryhmistä, jotka on suunnattu yli 65-vuotiaille vantaalaisille, joilla osallistuminen erityisryhmien liikuntaryhmiin on haastavaa. Ryhmissä keskitytään kuntosali- ja tasapainoharjoitteluun sekä viihdytään yhdessä kahvitellen.

Erityisasumisen tulosityksikkö järjestää ikääntyneiden ja vammaisten perhehoitoa, lyhytaikaishoitoa ja kuntoutusta sekä pitkäaikaista tuettua asumista tehostetussa palveluasumisessa, palvelutaloissa ja laitoshoidossa. Vanhusten hoivakodeissa on tarjolla runsaasti erilaisia liikuntaryhmiä asukkaille. Jokaiselle asiakkaalle laaditaan liikkumissuunnitelma hoito- ja palvelusuunnitelman yhteyteen. Fysioterapeutit kuntouttavat asiakkaita kuntoutusosastoilla ja myös etäkuntoutuspalveluna, jolloin asiakkaat tekevät kuntouttavaa toimintaa fysioterapeutin ohjaamana kotonaan etäpäättien kautta. Vuoden 2018 1.1.-31.8 välisenä aikana akuutin arvioinnin ja kuntouttavan kotihoidon yksikkö toteutti yli 65-vuotiaiden fysioterapeutin kotikäyntejä yhteensä 2055 kertaa, toimintaterapeutin kotikäyntejä 244 kertaa ja etälaitteen avulla toteutettua etäkuntoutusta 366 kertaa.

Vantaan sairaala vastaa Vantaan perusterveydenhuollon sairaalatoiminnasta. Katriinan sairaalassa on 15-paikkainen geriatrinen tutkimus- ja kuntoutusosasto, jossa hoidossa kiinnitetään erityistä huomiota lihasvoimaharjoitteluun, tasapainon parantamiseen ja hyvään ravitsemukseen. Katriinan sairaalan päiväsaairaala taas tarjoaa tutkimusta ja kuntoutusta useimmiten kotona asuville potilaille, jotka eivät tarvitse ympärivuorokautista hoitoa. Hoidossa korostuvat erilaiset lääkärin tai sairaanhoitajan tekemät selvittelyt sekä terapiat, kuten fysio-, toiminta- ja puheterapia. Vantaan sairaalan sosiaalihoitajat antavat potilaalle ja hänen läheisilleen ohjausta ja neuvontaa mm. sosiaali-, terveys- ja kuntoutuspalveluihin liittyvissä asioissa.

Punttia ja pullaa on viikon parasta antia

Myyrmäen päivätoimintakeskuksessa kokoontuu viikoittain Punttia ja pullaa -ryhmä, jossa seniori-ikäiset saavat ohjausta tasapaino- ja lihaskuntoharjoitteluun. Kahden tunnin jumppaamisen jälkeen ryhmälle on varattu hetki kuulumisten vaihtoon pullakahvien merkeissä.

Ryhmään pääsee mukaan kuudeksi kuukaudeksi kerrallaan, ja yhtä aikaa ryhmässä on 14 henkilöä. Punttia ja pullaa -ryhmäläiset kokevat toiminnan hyvin arkea virkistäväksi. ”Meillä on ollut tuolijumppaa ja kuntosalia. Tämä on paras ja tehokkain tapa ylläpitää ja parantaa kuntoa”, toteaa Tauno.

Liikunnan lisäksi myös ryhmän sosiaalinen puoli koetaan hyvänä asiana.

”Tämä on minun henkireikäni. Täällä näkee ihmisiä ja se piristää hirveästi”, Kaija kehuu. ”Viikon paras päivä, kun pääsee juttelemaan ja voimistelemaan. Kuntopyörä on minun mielihjelmani”, Sirkka kertoo.

Ryhmäläiset saavat ohjaajana toimivalta Niina Ristimäeltä myös ohjeita kotona tehtäviin liikkeisiin.

”Kyllä liikkeitä tulee tehtyä kotonakin. Se on ihan eri asia kuin sohvan pohjalla makaaminen”, Jorma huomauttaa.

Tulijoita ryhmään on ollut niin paljon, että tarvetta oli jo syksyllä toisellekin Punttia ja pullaa -porukalle.

”Vaikuttaa äärettömän mukavalta, olen innostunut ja yllättynyt, miten tehokasta tämä on”, toteaa vasta ryhmässä aloittanut Marja.



Punttia ja pullaa ryhmän jumppatuokio päätetään luonnollisesti loppuverryttelyyn.

Luvun 5 lähteet:

⁶² UKK-instituutti: Viikottainen liikuntapiirakka yli 65-vuotiaille. http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/722-Yli_65_v_liikuntapiirakka.pdf

⁶³ Huttunen M. "Terveysliikunta – kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua." https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00934. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim 26.1.2018

⁶⁴ THL: 500 metrin matkan kävelemisessä suuria vaikeuksia kokevien osuus (%), 65 vuotta täyttäneet (ind. 4374). <https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/metadata/indicators/4374>. 5.9.2018

⁶⁵ Lyly-Falk Auli: "Kuuden suurimman kaupungin vanhusten sosiaali- ja terveyspalvelujen ja kustannusten vertailu vuonna 2017". Kuusikko-työryhmänjulkaisusarja 3/2018. Saatavilla: https://www.hel.fi/hel2/tietokeskus/julkaisut/pdf/18_06_19_Vanhuspalvelujen_raportti_2017.pdf

6. KEVYT LIIKENNE OSANA VANTAALAISTEN LIIKKUMISTA

Vantaan kaupunki toteutti vuonna 2016 vantaalaisten liikennetottumuksia ja -mieltymyksiä selvittävän liikennebarometritutkimuksen. Liikennebarometrin mukaan vantaalaiset aikuiset ovat melko tyytyväisiä Vantaan liikenteen toimivuuteen. Autoliikenteen sujuvuuteen ollaan kuitenkin tyytyväisempiä kuin joukkoliikenteen toimivuuteen, ja melkein puolet vantaalaisista aikuisista kulkee päivittäiset matkansa autolla, miehet useammin kuin naiset. Joukkoliikennettä käyttää vähintään kerran viikossa yli puolet vantaalaisista aikuisista, ja lähes puolet pyöräilee touko-syyskuussa vähintään kerran viikossa.

Liikkumisolosuhteisiin tyytyväisten osuudessa on nähtävissä eroja eri väestöryhmien välillä. Nuoremmat ikäryhmät ovat vanhempia ikäryhmiä tyytyväisempiä jalankulkijoiden ja pyöräilijöiden liikkumisolosuhteisiin, ja kokevat pyöräilyn myös turvallisempaan kuin vanhemmat ikäryhmät.



Kuva: Pertti Raami

Miehet taas ovat naisia tyytyväisempiä sekä jalankulkijoiden ja pyöräilijöiden liikkumisolosuhteisiin että pyöräteiden talvihoitoon ja pyörien pysäköintimahdollisuuksiin asemilla. Koko Vantaan aikuisväestöstä noin puolet on tulosten mukaan vähintään melko tyytyväisiä pyöräteiden talvihoitoon ja pyörien pysäköintimahdollisuuksiin asemilla.

Vantaalaiset aikuiset kertoivat tärkeimmiksi syiksi pyöräilylleen sen myönteiset fyysiset vaikutukset, ulkoilun ja virkistykseen sekä pyöräilyn kätevyys. Suurimmat syyt jättää pyöräily väliin olivat taas sää ja se, että muu liikkumistapa on mieluisampi. Myös se, ettei pyörää ollut saatavilla oli varsin tyypillinen syy pyöräilemättä jättämiseen. Näin oli erityisesti nuorilla, 18-24 vuotiailla, vantaalaisilla.

Tärkeimpiä pyöräilyä lisääviä asioita olisivat vantaalaisten aikuisten mukaan pyörien pysäköintipaikkojen turvallisuuden, pyörätieverkon kattavuuden ja pyöräteiden kunnossapidon parantaminen. Myös pyöräteiden opastuksen parempi järjestäminen ja se, että työ- tai opiskelupaikalla olisi paremmat suihkut ja vaatteiden säilytysmahdollisuudet saisivat vantaalaiset pyöräilemään nykyistä enemmän. Erityisesti vanhemmat ihmiset kertovat, että he pyöräilisivät enemmän, jos opastus olisi paremmin järjestetty. Avoimissa kommentteissa toivottiin myös parempaa valaistusta kevyenliikenteen väylille.

7. YHTEENVETO JA JOHTOPÄÄTÖKSET

7.1. VÄESTÖRYHMIEN VÄLISIÄ EROJA LIKKUMISESSA

Raportin kirjallisuuskatsauksessa havaittiin, että liikkumisessa esiintyy eroja eri väestöryhmien välillä. Nuoret liikkuvat tyypillisesti enemmän kuin vanhemmat, ja pojat enemmän kuin tytöt. Myös aikuisten kohdalla liikkumisessa on ainakin laadullisia eroja sukupuolten välillä. Lisäksi yhteiskunnallisesti heikommassa asemassa olevien ihmisten liikuntamäärät jäävät tyypillisesti muita alhaisemmaksi.

Kirjallisuuskatsauksessa esiin tulleet trendit ovat havaittavissa myös tässä raportissa analysoiduissa tilastoaineistoissa. Tilastanalyysissä mm. havaittiin, että alakouluikäiset tavoittavat liikuntasuosituksia huomattavasti useammin kuin ylempien luokkien oppilaat ja opiskelijat. Lisäksi työikäisistä suurempi osa harrastaa liikuntaa kuin eläkeikäisistä. Lasten ja nuorten kohdalla tytöt liikkuvat vähemmän kuin pojat. Lisäksi ne nuoret, joiden koettu sukupuoli ei vastaa kyselyssä ilmoitettua sukupuolta, liikkuvat vähemmän kuin ne nuoret, joiden koettu sukupuoli vastaa ilmoitettua sukupuolta. Aikuisten kohdalla naiset harrastavat ainakin työmatkojen ulkopuolista liikuntaa miehiä enemmän, mutta toisaalta ilmoittavat kokevansa liikuntarajoitteita miehiä useammin.

7.2. POSITIIVISIA SEIKKOJA

Tässä raportissa analysoitujen tilastojen valossa positiivista on, että erityisen vähän liikkuvien nuorten suhteellinen osuus on Vantaalla viime vuosina vuosi vuodelta pienentynyt, ja että tuo osuus on pienentynyt eniten vähiten liikkuvalla ryhmällä, eli ammattikoulujen tyttöillä. Lisäksi suurempi osuus vantaalaisista lukiolaisista tavoittaa liikuntasuosituksia kuin koko maan lukiolaisista. Vantaalaisten alakouluikäisten poikien fyysinen toimintakyky on myös parempi kuin koko maan poikien. Vantaalla on lisäksi vähemmän liikuntaa harrastamattomia ikääntyneitä kuin koko maassa.

Vantaan kaupungin panostuksissa liikuntaan on viime vuosien aikana tapahtunut paljon positiivista kehitystä. Positiivinen kehitys näkyy myös valtakunnallisen TEA-viisarin tuloksissa: Vantaan kaupungin liikunnanedistämisaktiivisuutta koskeva TEA-viisarin pistemäärä on kasvanut vuodesta 2016. Liikunnasta vastaavan henkilöstön määrä on lisääntynyt, ja liikuntapaikkojen käyttömaksut on onnistuttu pitämään edelleen matalina. Myös liikunnan ja ulkoilun käyttökustannuspanostuksissa on tapahtunut positiivista kehitystä. Liikunta on Vantaalla lisäksi järjestetty tehokkaasti, ja liikunnan nettokustannukset ovat Vantaalla muihin kaupunkeihin verrattuna pienet.

Vantaan kaupungin panostukset ja tiivistynyt poikkiallinen yhteistyö on mahdollistanut Liikkuva koulu- ja Liikkuva päiväkotitoimintamallien kehittämisen ja vakiinnuttamisen. Lisäksi investointiohjelmassa huomioidaan oppimisympäristöjen sekä lähiliikuntapaikkaverkoston systemaattinen kehittäminen koulujen ja päiväkotien yhteyteen. Nämä ovat merkittäviä rakenteellisia vaikutuskanavia liikunnallisen elämäntavan synnyttämiseksi.

Avustusuudistuksen ja harrasteliikunnan ohjaajatuen myötä harrasteliikuntaryhmien määrää on saatu lisättyä. Esimerkiksi Sporttia kaikille -ryhmien ja WAU-kerhojen määrän kasvu on ollut huomattavaa, ja lisäksi on kehitetty täysin uusia liikuntaan aktivoivia ryhmiä, kuten yläkoululaisten Urhea-ryhmät. Iäkkäille tarjottujen palvelujen määrä on niin ikään kasvanut, ja tarjonta on monipuolistunut aikaisempiin vuosiin verrattuna: vertaisohjattujen ryhmien määrä on moninkertaistunut, ja kasvua on tapahtunut myös ryhmäliikunta- ja kuntosaliryhmien määrissä. Vaikuttavia ja kustannustehokkaita toimia on kohdistettu liikkumattomuuden riskiryhmiin, kuten elintapasairauksia sairastaviin ja niihin, joilla huono fyysinen kunto (Liikunta-apteekki) ja ikääntyneisiin, joilla heikentynyt toimintakyky (esim. Punttia ja pullaa -ryhmä ja kuntosalien vertaisohjaajatoiminta).

Vantaan toimet liikunnan lisäämiseksi ovat sopusoinnussa myös kansainvälisiin tutkimuksiin perustuvien suositusten kanssa. Fyysistä inaktiivisuutta seurataan suositusten mukaisesti Vantaalla niin kliinisessä käytännössä kuin populaatiotasolla. Potilaiden liikkumista kartoitetaan terveyskeskuskäynneillä, ja potilaita ohjataan tarvittaessa Liikunta-apteekin liikuntaneuvonnan pisteille, jotka tarjoavat neuvontaa ja tukea kroonisten sairauksien ehkäisyssä ja hoidossa erityisesti liikunnan kautta. Fyysisen aktiivisuuden lisäämistöimet on myös kouluissa sekä päiväkodeissa toteutettu suositusten mukaisesti koko koulun laajuisesti. Myös ympäristön suunnittelussa on edistetty aktiivista elämäntapaa esimerkiksi pyöräilymahdollisuuksia parantamalla.

7.3. KEHITYSKOHTTEITA

Tässä raportissa analysoitujen, eri väestöryhmien liikkumista koskevien, tilastojen perusteella havaitaan, että merkittävä osa vantaalaisesta väestöstä ei tavoita liikuntasuosituksia. Tuloksissa esiintyy myös huomattavia eroja sukupuolten välillä, ja sukupuolten välinen ero oli Vantaalla osassa indikaattoreita suurempi kuin koko maassa keskimäärin. Tyttöjen poikia vähäisempi liikkuminen näkyy jokaisessa kouluterveyskyselyn liikuntaa koskevassa kysymyksessä, ja vantaalaiset tytöt liikkuvat poikia vähemmän kaikilla kouluasteilla. Lisäksi vantaalaisten alakoulun tyttöjen fyysinen toimintakyky on keskimäärin koko maan alakoulun tyttöjen fyysistä toimintakykyä heikompi.

Tuloksissa huomattiin eroja myös ulkomaalaistaustaisten ja suomalaista syntyperää olevien lasten ja nuorten liikkumisessa. Lähes jokaisessa tarkastellussa mittarissa havaittiin ulkomaalaistaustaisten oppilaiden liikkuvan suomalaistaustaisia oppilaita vähemmän.

Eri ryhmien väliset erot korostuivat erityisen vähän liikkuvien nuorten kohdalla. Keskimäärin erityisen vähän liikkuvia oli ulkomaalaistaustaisten nuorten joukossa 17 %-yksikköä enemmän kuin suomalaista syntyperää olevien joukossa. Kaikista tarkastelluista ryhmistä suurin osuus erityisen vähän liikkuvia oli ammattiopisto Varian ulkomaalaistaustaisten tyttöjen joukossa (64 %). Erityisesti ammattikoulun tyttöjen, sekä niiden nuorten, joiden koettu sukupuoli ei vastannut kyselyssä ilmoitettua sukupuolta, yliedustus erityisen vähän liikkuvien lasten ja nuorten joukossa oli myös huolestuttava: näiden ryhmien kohdalla

havaittiin kaikista tässä raportista analysoiduista tilastoista %-yksiköissä mitattuna suurimmat erot sukupuolten välillä.

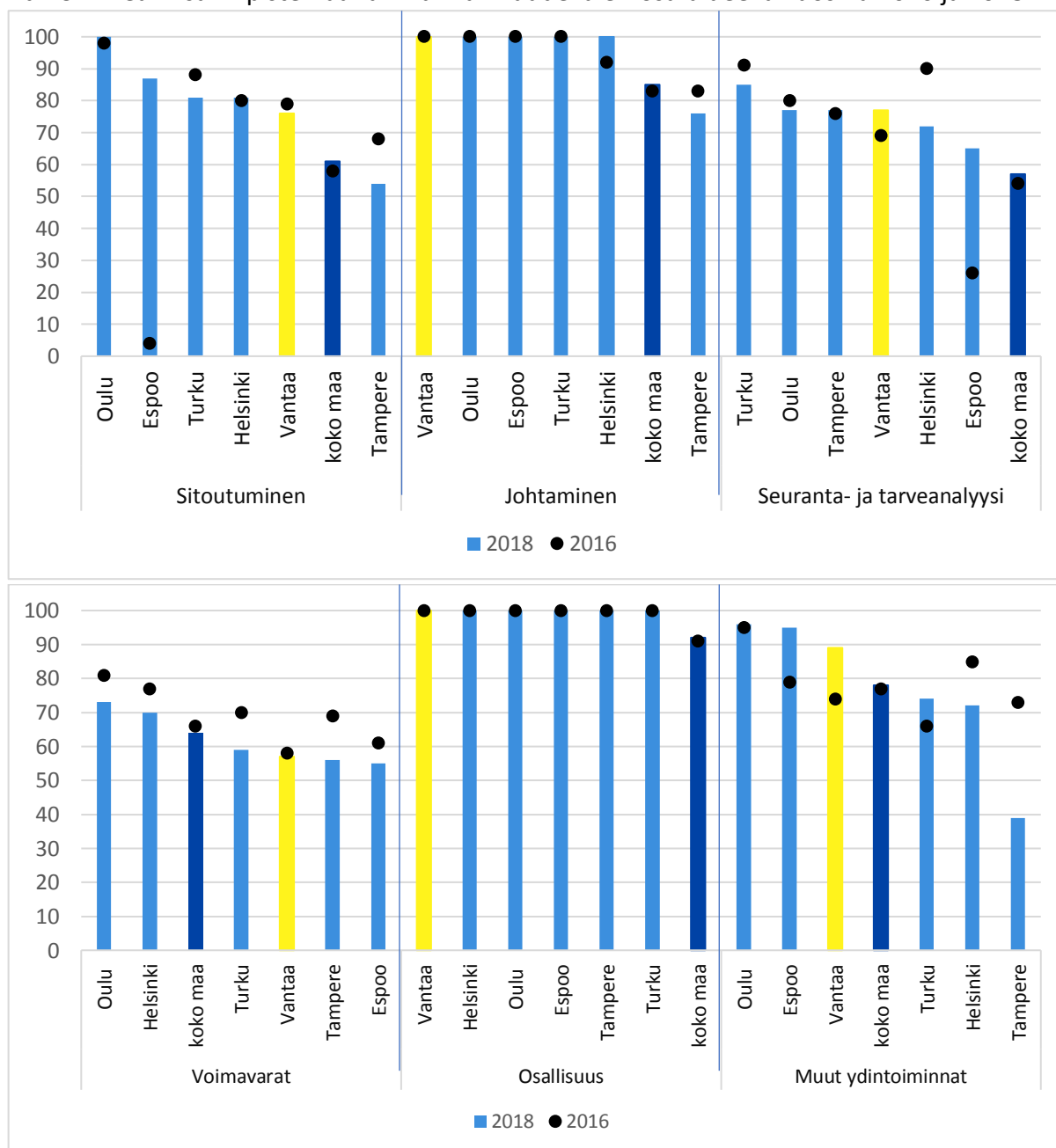
Vantaalaisesta työikäisestä väestöstä suuremmalla osalla on tulevaisuuden toimintakyvyn haasteita ennakoivia juoksuvaikeuksia kuin koko maassa ja muissa suurissa kaupungeissa. Naiset kokevat juoksuvaikeuksia useammin kuin miehet niin Vantaalla kuin muuallakin maassa, ja naisten toimintakyvyn haasteet kuormittanevat eliniänodotteen erojen vuoksi esimerkiksi terveydenhuoltoa miehiä enemmän. Juoksuvaikeuksia kokevien kohdalla havaittiin eroja myös koulutustason perusteella: keskitason ja korkean koulutuksen saaneisiin verrattuna lähes kaksinkertainen osuus matalan koulutuksen saaneista koki juoksuvaikeuksia.

Vantaalla liikunnan nettokustannusten verrattain matala taso näyttää näkyvän korkeina aikuisten harjoitusvuoromaksuina ja liikuntapaikkojen vähäisenä määränä. Niin ikään liikunnan pienet resurssit aiheuttavat haasteita nopeasti kasvavan kaupungin tarpeiden mukaiseen palvelutuotantoon. Tilastaselvitys myös osoitti, että suurempi osa vantaalaisesta työikäisestä väestöstä ei harrasta vapaa-aikanaan liikuntaa kuin muissa suurissa kaupungeissa ja koko maassa. Tässä mittarissa myös sukupuolten välinen ero oli suurempi kuin koko maassa (miehet harrastavat vapaa-ajan liikuntaa naisia vähemmän niin Vantaalla kuin koko maassa keskimäärin).

7.4. SUUNTAA TULEVAISUUTEEN

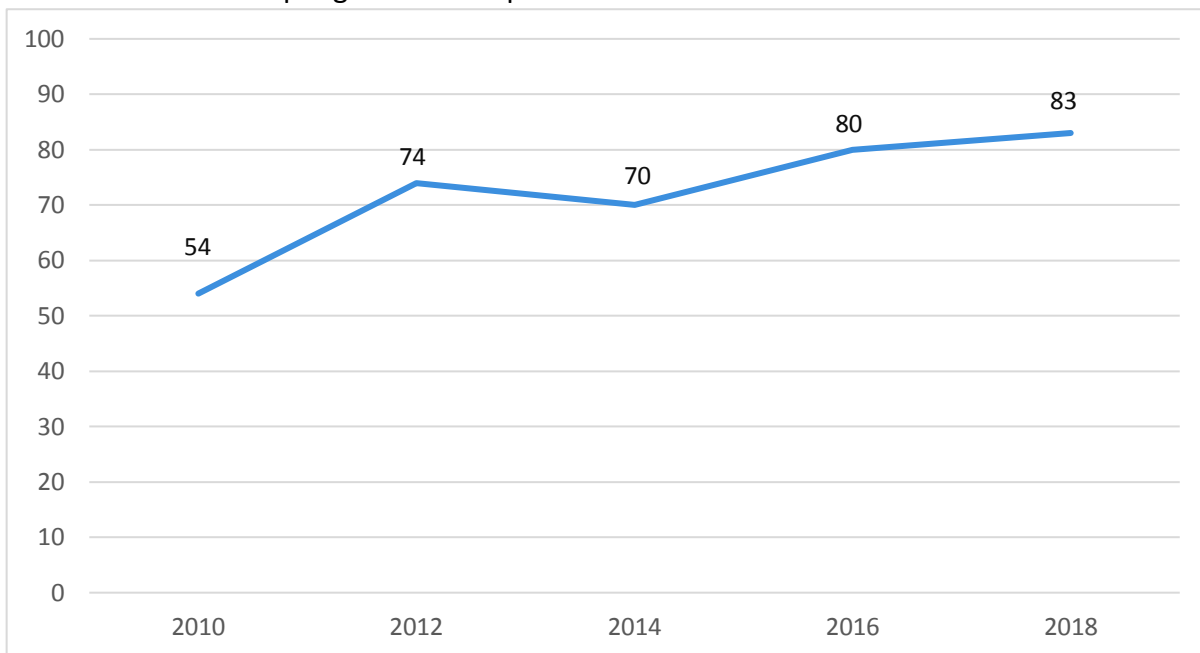
Tässä raportissa analysoitujen tilastotietojen valossa tulisi erityistä huomiota kiinnittää tulevaisuudessa ainakin matalan koulutuksen saaneiden, naisten ja ikääntyneiden fyysisen toimintakyvyn ylläpitämiseen, miesten harrasteliikuntaan aktivoimiseen ja ulkomaalaistaustaisten nuorten, tyttöjen sekä niiden, joiden sukupuoli eroaa juridisesta sukupuolesta, liikuntaan aktivoimiseen. Toisaalta myös koko väestö tulee huomioida kokonaisuudessaan, koska ylipäätään hyvin harva vantaalainen saavuttaa valtakunnalliset liikuntasuosituksat. Lisäksi Vantaan demografian kannalta syytä on huomioida ainakin ikääntyneiden osuuden kasvu tulevaisuudessa, vieraskielisten ja ulkomaalaistaustaisten verrattain suuri osuus populaatiosta sekä esimerkiksi diabeteksen verrattain korkea sairastavuusaste. Aiemman tutkimuksen perusteella huomiota tulisi tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden kannalta kiinnittää ainakin soveltavaan liikuntaan sekä tyttöjen, sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöjen, etnisten vähemmistöjen ja ikääntyneiden liikuntaan. Näihin teemoihin kytkeytyvät myös Vantaan uuden hyvinvointiohjelman päämäärät vantaalaisten terveyden ja hyvinvoinnin vahvistumisesta, hyvinvointierojen vähenemisestä sekä kotouttamisen paremmasta onnistumisesta.

Kuvio 1: Tea-viisarin pistemääriä liikunnan kuudella eri osa-alueella vuosina 2016 ja 2018



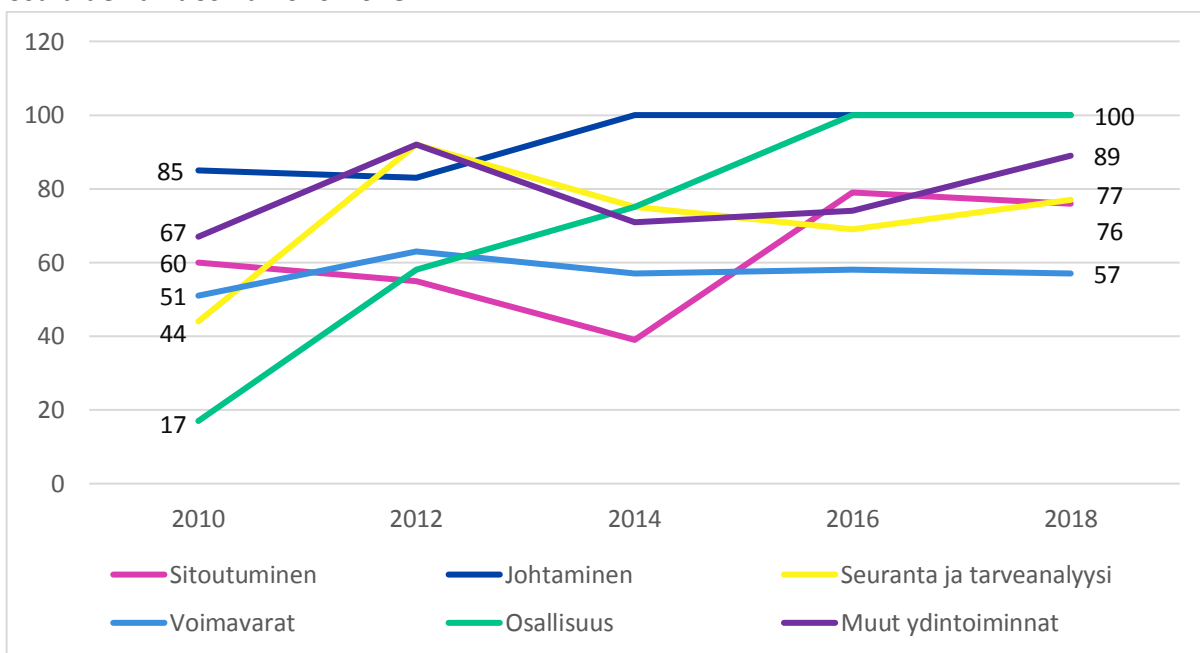
Lähde: THL

Kuvio 2: Vantaan kaupungin liikunnan pistemääriä Tea-viisarilla vuosina 2010-2018



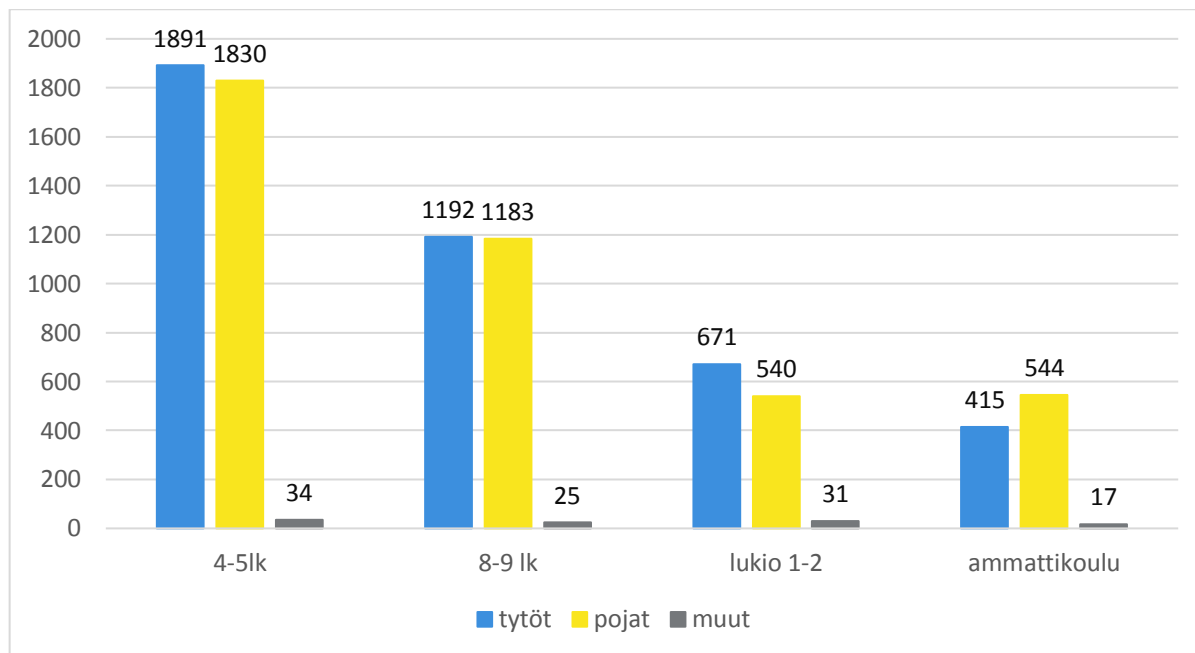
Lähde: THL

Kuvio 3: Vantaan kaupungin pistemääriä Tea-viisarin liikunnan osa-alueen muodostavilla osa-alueilla vuosina 2010-2018



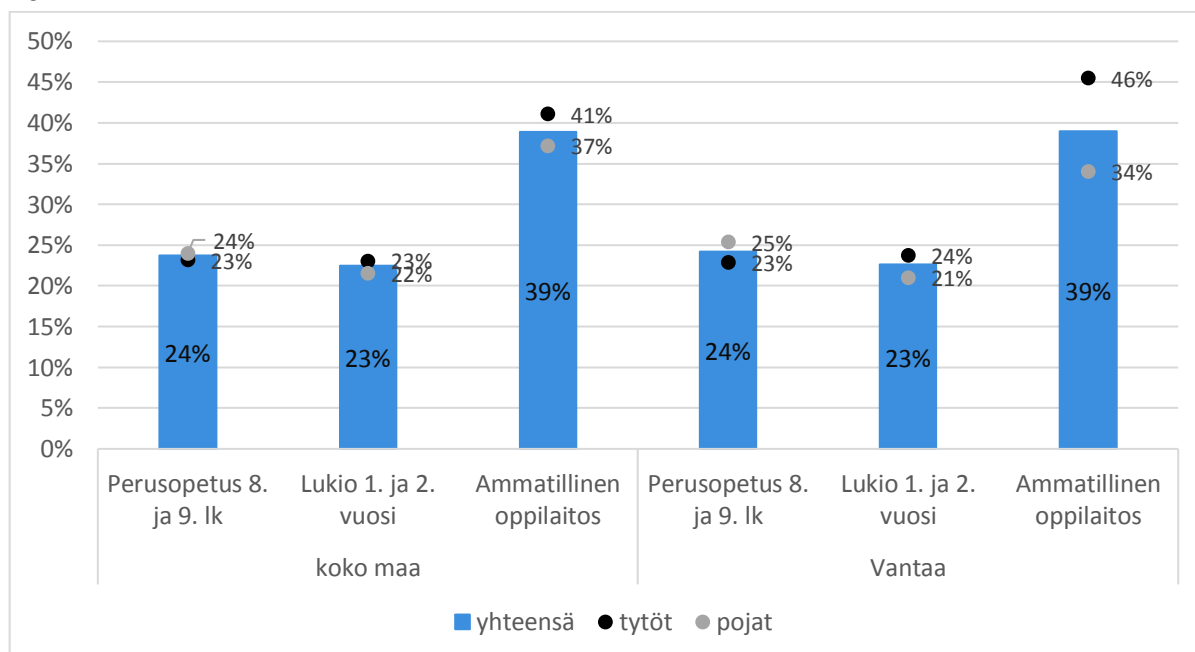
Lähde: THL

Kuvio 4: Kouluterveyskyselyyn vastanneiden määrät oppilaitostyypeittäin Vantaalla vuonna 2017



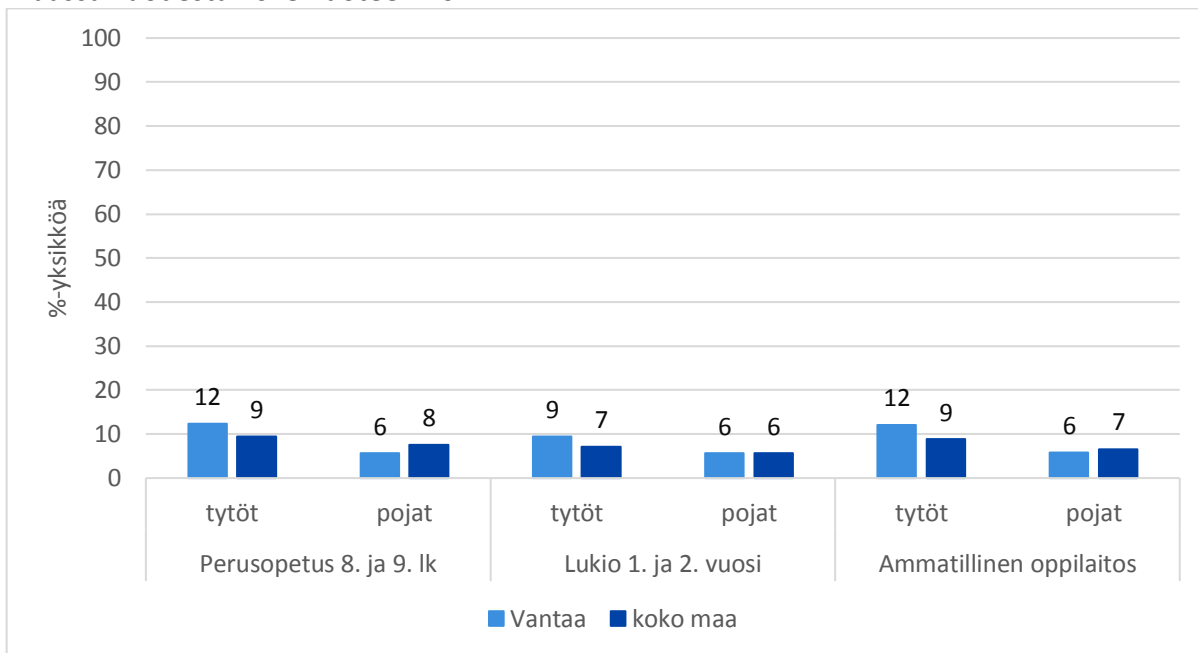
Lähde: THL

Kuvio 5: Erityisen vähän liikkuvat oppilaitostyypeittäin Vantaalla ja koko maassa vuonna 2017



Lähde: THL

Kuvio 6: Erityisen vähän liikkuvien osuuden pienentymisen suuruus Vantaalla ja koko maassa vuodesta 2013 vuoteen 2017



Lähde: THL

Vantaan kaupunki
Kaupunginjohtajan toimiala
Tietopalveluyksikkö
Asematie 7, 01300 Vantaa
Puhelin 09 839 11 (vaihde)

