

Joensuulaisten liikunta-aktiivisuus

Alle kouluikäisten lasten liikkumissuositus

Lapsella on tarve ja oikeus liikkua joka päivä. Lapsen päivittäisen vähintään kolmen tunnin fyysisen aktiivisuuden suositus koostuu kuormittavuudeltaan monipuolisesta liikkumisesta: kevyestä liikunnasta ja reippaasta ulkoilusta sekä erittäin vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta. Lapselle tulee antaa mahdollisuus myös rentoutumiseen ja rauhoittumiseen. Päivittäinen liikunta on lapselle yhtä tärkeää kuin riittävä uni ja terveellinen ravinto.

Vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta, kuten hippaleikkejä, kiipeilyä tai uintia, suositellaan harrastettavan vähintään tunnin verran päivässä. Reipasta ulkoilua ja kevyttä liikuntaa, kuten metsäretkeilyä, polkupyöräilyä, keinumista tai tasapainoilua suositellaan harrastettavan vähintään kaksi tuntia päivässä.

Yli tunnin istumisjaksoja tulee välttää ja lyhyempiäkin paikallaanoloja tauottaa lapselle mielekkäällä tavalla. Lapselle on luonteenomaista liikkua, leikkiä ja touhuta. Aktiivisimmillaan hän on leikkiessään muiden lasten kanssa. Esimerkiksi rauhalliset arjen touhuilut, kuten rakennuspalikoilla leikkiminen tai tutkiminen tauottavat istumisen jaksoja.

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset perustuvat tutkimustietoon siitä, miten alle kahdeksanvuotiaiden lasten kanssa toimivat aikuiset voivat mahdollistaa lasten oikeuksien toteutumisen tukemalla lasten kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia liikunnan avulla.

(Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 21)

Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset

1. Vauhti virkistää - vähintään kolme tuntia liikkumista joka päivä

Aktiivinen tekeminen innostaa - liika istuminen on ikävää

2. Kohti liikkuvaa elämäntapaa - perhe tärkeä roolimalli

3. Kuuntele - anna lapselle mahdollisuus vaikuttaa

6. Välineet ja lelut - innosta kokeilemaan

4. Tekemällä taitoja - monipuolisuus kunniaan

5. Ympäristö haastaa ja hauskuuttaa - ulkona unelmat todeksi

7. Ohjattu liikunta - onnistumisen elämyksiä

8. Liikunta varhaiskasvatuksessa - jokaisen lapsen oikeus

9. Koko kylä liikuttaa - kaikki yhteistyössä

Lasten ja nuorten liikkumissuositus 7-17 -vuotiaille

Liikkumissuosituksen mukaan kaikille 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille suositellaan monipuolista, reipasta ja rasittavaa liikumista vähintään 60 minuuttia päivässä yksilölle sopivalla tavalla, ikä huomioiden. Runsasta ja pitkäkestoista paikallaanoloa tulisi välttää.

Suosituksen mukaan olisi hyvä liikkua viikon jokaisena päivänä ja suurimman osan liikkumisesta tulisi olla kestävyystyypistä. Teholtaan rasittavaa kestävyystyypistä liikumista sekä lihasvoimaa ja luustoa vahvistavaa liikumista tulisi tehdä vähintään kolmena päivänä viikossa. Liikkumisen tulisi olla monipuolista, jolloin erilaiset liikuntataidot kehittyvät. Myös liikkuvuuteen on hyvä kiinnittää huomiota.

Suosituksen mukainen määrä liikumista voi kertyä useista liikkumisen hetkistä päivän aikana. Vähäisempikin liikkumisen määrä on hyödyllistä, vaikka suositus ei täyttyisikään jokaisena päivänä. Liikkumisen ilo auttaa pysyvien liikkumistottumusten ja harrastusten löytämisessä. Turvallinen ja yhdenvertaisesti saavutettava päivittäinen liikkuminen kuuluu kaikille lapsille ja nuorille.

Liikkumissuosituksen keskeisiä toimeenpanotahoja ovat perhe ja kaverit, koulut ja oppilaitokset mukaan lukien koulu- ja opiskeluterveydenhuolto, liikunta- ja urheiluseurat ja kaikki liikuntaharrastusten järjestäjät, kunnat sekä valtionhallinto.

(Liikkumissuositus 7-17-vuotiaille lapsille ja nuorille. 2021. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisusarja 2021:19.)

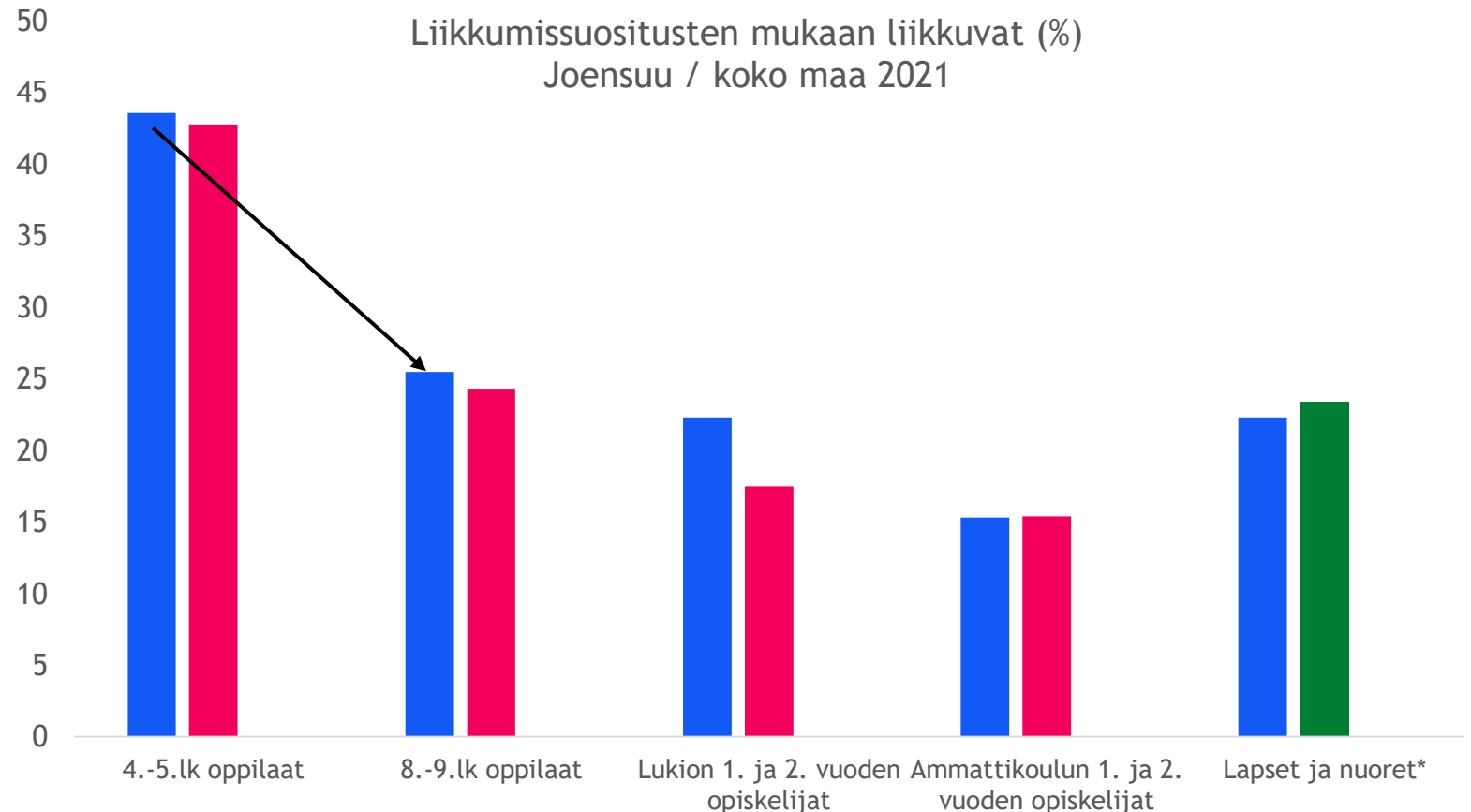


Lapset ja nuoret – liikkumissuosituksien mukaan liikkuvien osuus Joensuussa ja koko maassa

Liikkuminen vähenee peruskoulun ja toisen asteen aikana. Muutos on suurinta ala- ja yläasteen välillä.

Vuonna 2021 liikkumissuosituksien toteutuivat Joensuussa hieman koko maan tasoa paremmin, etenkin lukiolaisilla. Ammattikoulussa liikkuminen oli puolestaan aavistuksen koko maan tasoa vähäisempää.

Yhteensä lapsista ja nuorista noin neljännes liikkui suosituksien mukaisesti Joensuussa ja Pohjois-Karjalassa.



Lähde: Kouluterveyskysely 2021

*väestön suhteen painotettu %-osuus kouluterveyskyselyn tuloksista

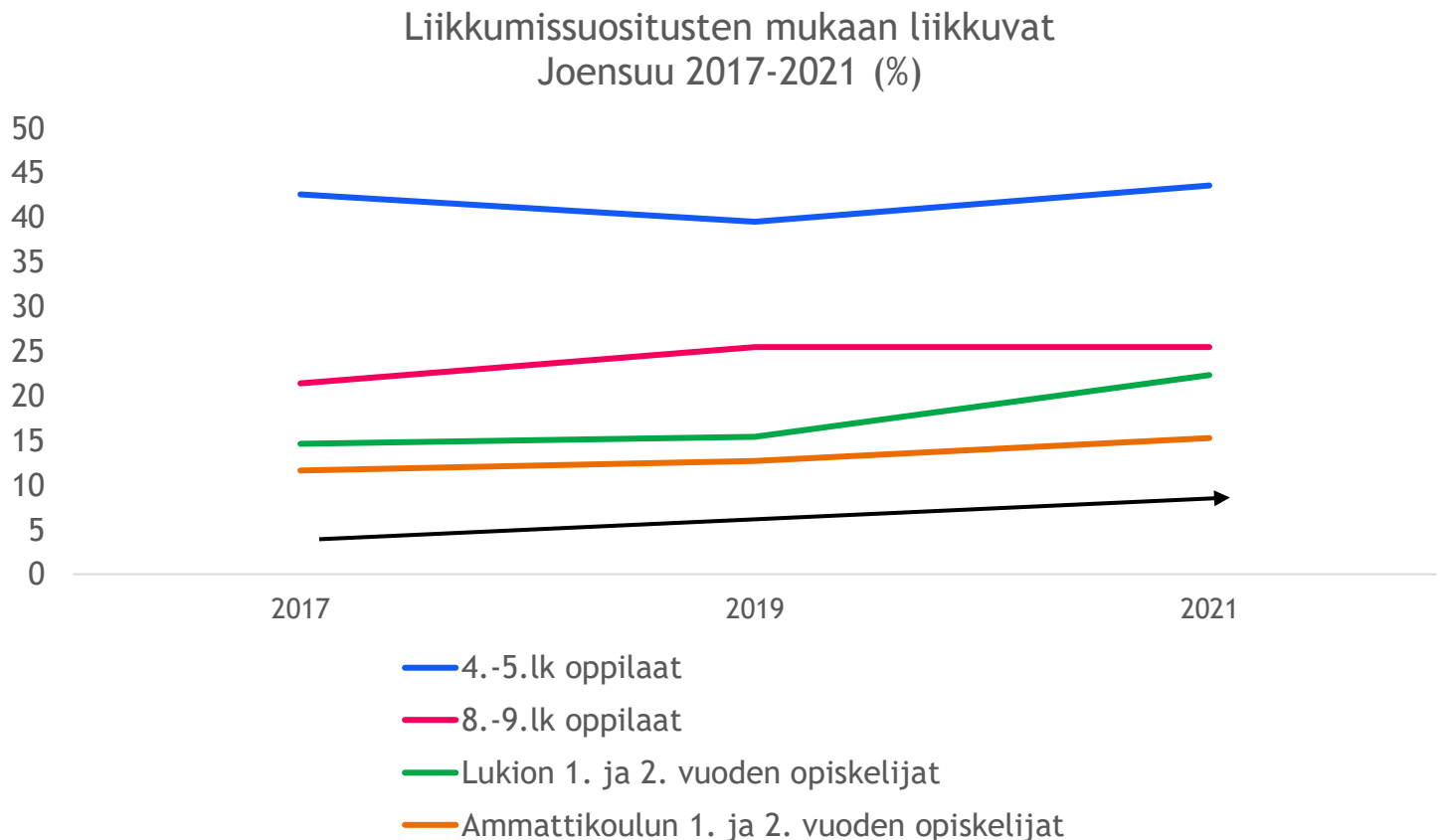
■ Joensuu ■ Koko maa ■ Pohjois-Karjala

Lapset ja nuoret – liikkumissuosittelusten mukaan liikkuvien muutos 2017-2021

Joensuussa liikkumissuosittelusten mukaan liikkuvien osuus on noussut hieman viime vuosina.

Huomattavin parannus nähdään lukion 1. ja 2.vuoden opiskelijoilla.

Peruskoulun 8.-9. luokkalaisilla ei ole tapahtunut muutosta vuosina 2019-2021.



Lapset ja nuoret – Move!

Fyysisen toimintakyvyn summaindikaattori ilmaisee prosentuaalisen osuuden oppilaista, joiden fyysinen toimintakyky on mahdollisesti terveyttä kuluttavalla tai haittaavalla tasolla.

Noin 40 prosentilla 5. ja 8. luokan oppilaista fyysinen toimintakyky on tasolla, joka voi vaikeuttaa arjessa jaksamista. Oppilaiden määrä, joiden toimintakyky on heikentynyt, on kasvanut viime vuosina.

Vuonna 2021 Pohjois-Karjalassa tilanne oli koko maan tasoa heikempi sekä viidennen että kahdeksannen luokan oppilailla. Joensuussa viidesluokkalaisten tilanne vastasi koko maan tasoa (37,6 /37,6 %) ja kahdeksaluokkalaisten tilanne oli hieman koko maan tasoa parempi (38,9 /40,9 %).

FYYSISEN TOIMINTAKYVYN SUMMAINDIKAATTORI (%)				
JOENSUU	2018	2019	2020	2021
5.luokan oppilaat	32.2	35.4	40.2	37.6
8.luokan oppilaat	29.3	36.0	37.7	38.9

POHJOIS-KARJALA				
	2018	2019	2020	2021
5.luokan oppilaat	39.2	38.4	41.0	42.4
8.luokan oppilaat	39.2	39.9	42.8	42.5

KOKO MAA				
	2018	2019	2020	2021
5.luokan oppilaat	36.5	37.7	38.4	37.6
8.luokan oppilaat	39.0	37.6	39.2	40.9

Aikuisten liikkumissuositus 18-64 -vuotiaille

Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille kertoo terveyden kannalta riittävän viikoittaisen liikkumisen määrän ja antaa esimerkkejä liikkeen lisäämiseen arjessa. Kymmenen vuotta käytössä ollut liikuntapiirakka on samalla muuttunut aikuisten liikkumisen suositukseksi.

Sydämen sykettä kohottavaa liikettä eli reipasta liikkumista suositellaan tehtäväksi 2 tuntia 30 minuuttia viikossa. Samat terveyshyödyt saa myös lisäämällä liikkumisen tehoa rasittavaksi. Tällöin liikkumisen määrä on 1 tunti 15 minuuttia viikossa. Lihaskuntoa ja liikehallintaa tulisi harjoittaa vähintään kaksi kertaa viikossa.

Uudistetusta liikkumisen suosituksesta on poistunut vaade vähintään 10 minuutin kestoisista liikkumishetkestä. Nyt riittävät jo muutaman minuutin pätkät kerrallaan.

Uudistunut suositus huomioi entistä paremmin kevyen liikuskelun, paikallaanolon tauottamisen ja riittävän unen merkityksen. Tutkimusnäyttö on osoittanut, että myös kevyemmällä liikuskelulla on terveyshyötyjä erityisesti vähän liikkuville. Kevytkin liikuskelu voi alentaa muun muassa verensokeri- ja rasva-arvoja. Lisäksi se vilkastuttaa verenkiertoa sekä vetreyttää lihaksia ja niveliä. Liikuskelua ja paikallaanolon tauottamista tulee tehdä joka päivä – mitä useammin, sen parempi.

Uutta liikkumisen suosituksessa on myös unen mukaan ottaminen liikkumisen rinnalle. Riittävällä unella ja liikkumisella on yhdessä merkittäviä terveysvaikutuksia, ja unen vaikutus palautumisessa on suuri. Päivitetty liikkumisen suositus huomioi entistä vahvemmin hyvinvoinnin kokonaisuuden.

(Liikkumalla terveyttä – askel kerrallaan. Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille. UKK-instituutti, 2019)

LIKKUMALLA TERVEYTTÄ – askel kerrallaan



Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille

 UKK-instituutti

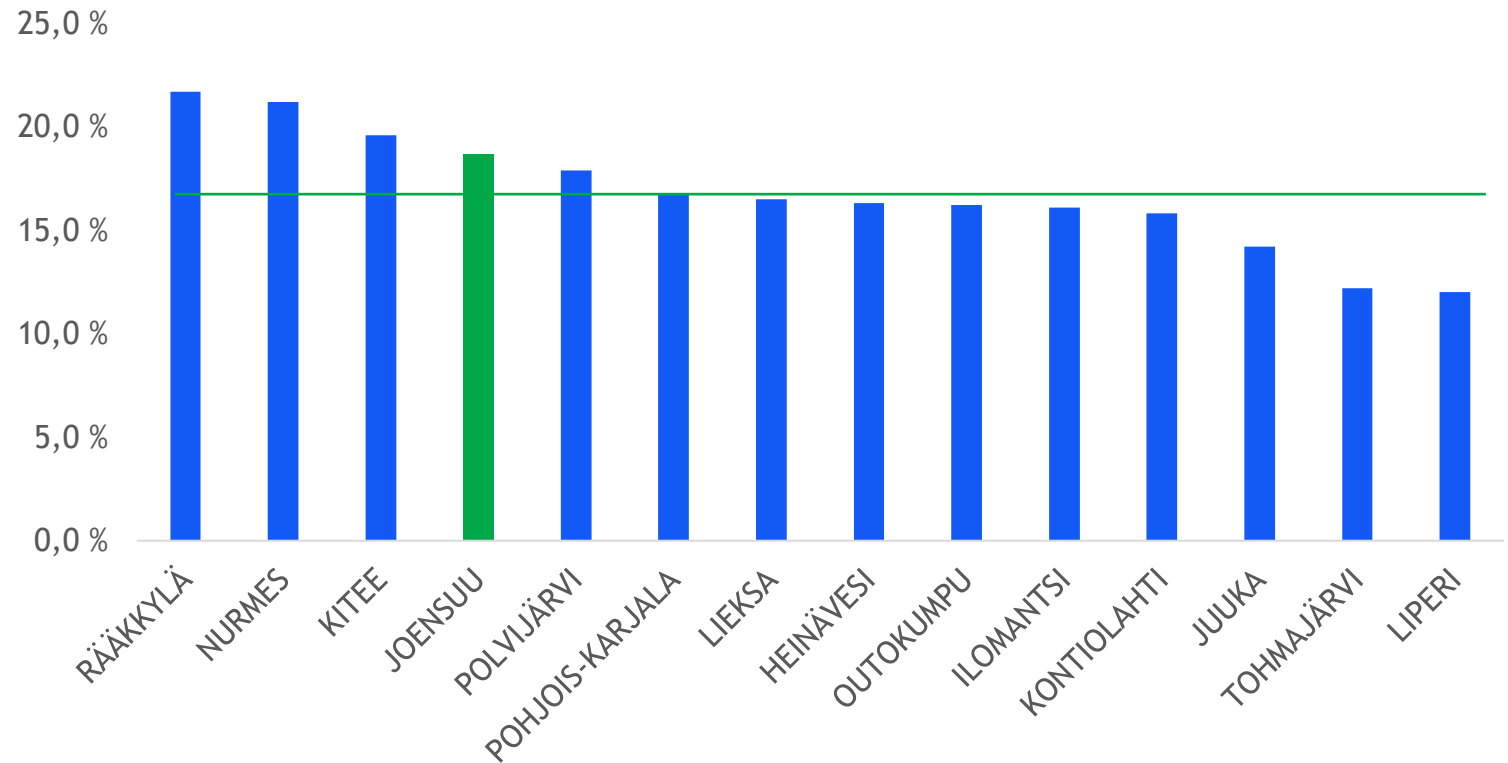
Aikuiset – liikkumissuosituksien mukaan liikkuvat Pohjois-Karjalassa

Pohjois-Karjalassa keskimäärin 17 % aikuisista liikkui suositusten mukaisesti vuonna 2021.

Maakunnassa liikkumissuosituksien mukaan liikkuvia aikuisia oli eniten Rääkkylässä (22 %) ja vähiten Liperissä (12 %).

Joensuulaiset aikuiset liikkuivat hieman maakunnan keskitasoa enemmän (19 %).

Liikkumissuosituksien mukaan liikkuvat (%)
Pohjois-Karjala 2021



Ikäihmisten liikkumissuositus yli 65-vuotiaille

Viikoittainen liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille tiivistää terveyden kannalta riittävän viikoittaisen liikkumisen määrän ja antaa esimerkkejä liikkeen lisäämiseen arjessa. Kymmenen vuotta käytössä ollut liikuntapiirakka yli 65-vuotiaille on samalla muuttunut 65+ liikkumisen suositukseksi.

Suosituksen sisältö muistuttaa aikuisten liikkumissuositusta, mutta ikäihmisten suosituksessa painotetaan enemmän lihasvoimaa ja tasapainoa, joilla on vaikutusta erityisesti arjessa selviytymiseen, liikkumiskykyyn sekä esimerkiksi kaatumisten ehkäisyyn. Suositus korostaa liikkumisen monipuolisuutta. Tavoitteena on toimintakykyä ylläpitävä tai parantava liikkuminen.

Uudistetusta 65+ liikkumisen suosituksesta on poistunut vaade vähintään 10 minuutin kestoisista liikkumishetkistä. Nyt riittävät jo muutaman minuutin pätkät kerrallaan.

Ikäihmisten liikkumisen suosituksessa nostetaan esiin 18–64-vuotiaiden suosituksen tapaan kevyt liikuskelu, jolla on nykyisen tutkimusnäytön perusteella myös terveyshyötyjä. Tutkimusnäyttö on osoittanut, että myös kevyemmällä liikuskelulla on terveyshyötyjä erityisesti vähän liikkuville. Kevytkin liikuskelu voi alentaa muun muassa verensokeri- ja rasva-arvoja. Lisäksi se vilkastuttaa verenkiertoa sekä vetreyttää lihaksia ja niveliä. Istumista ja muuta paikallaanoloa tulisi tauottaa joka päivä aina kun voi.

Uutta liikkumisen suosituksessa on myös unen mukaan ottaminen liikkumisen rinnalle. Riittävällä unella ja liikkumisella on yhdessä merkittäviä terveysvaikutuksia, ja unen vaikutus jaksamisessa on suuri. Päivitetty yli 65-vuotiaiden liikkumisen suositus huomioi entistä vahvemmin hyvinvoinnin kokonaisuuden.

(Vireyttä liikkumalla. Viikoittainen liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille. UKK-instituutti, 2019.)



VIREYTTÄ LIKKUMALLA

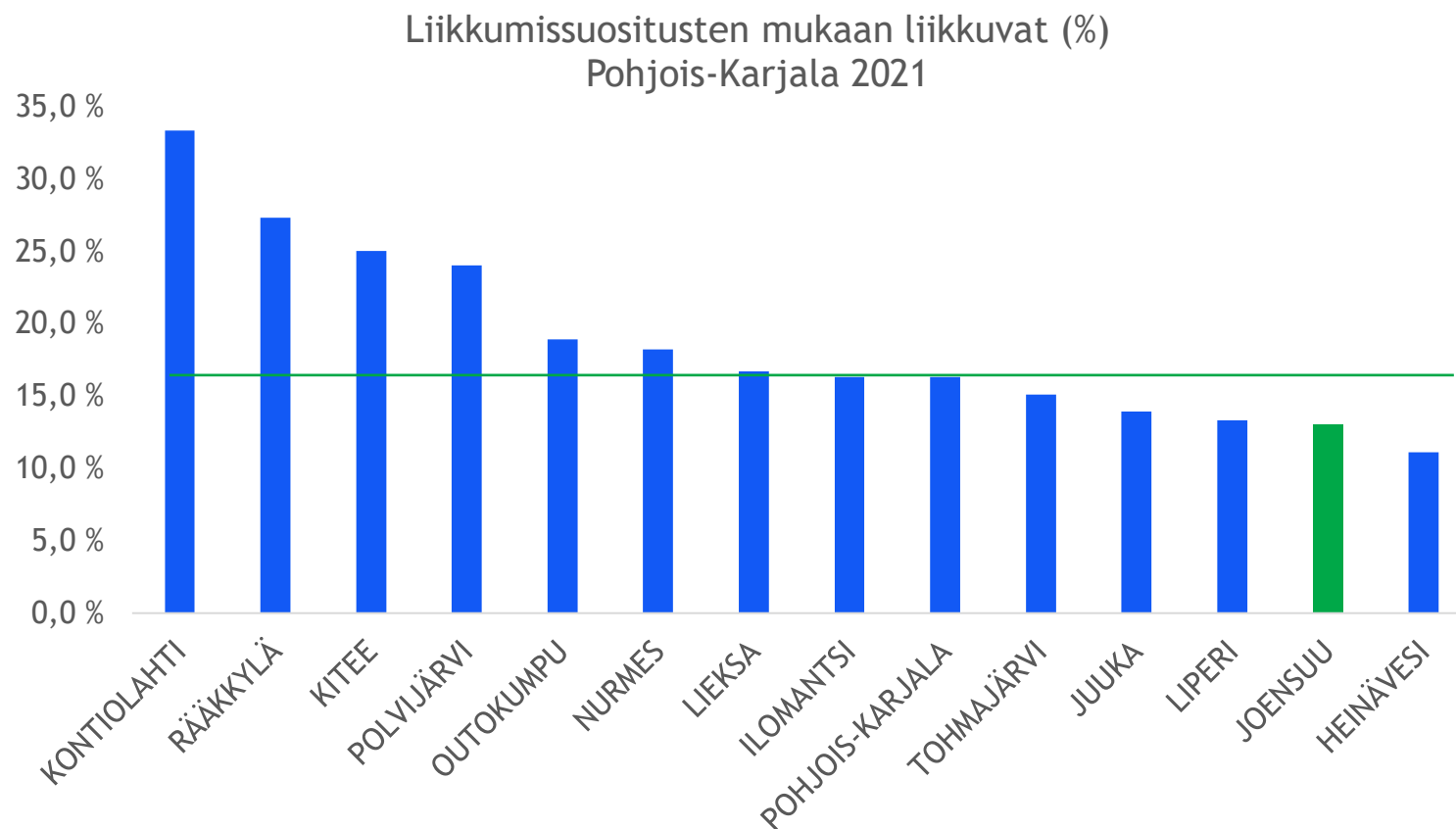


Ikääntyneet – liikkumissuositusten mukaan liikkuvat Pohjois-Karjalan kunnissa

Pohjois-Karjalassa keskimäärin 16 % ikääntyneistä liikkui suositusten mukaisesti vuonna 2021.

Maakunnassa liikkumissuositusten mukaan liikkuvia ikääntyneitä oli eniten Kontiolahdella (33 %) ja vähiten Heinävedellä (11 %)

Joensuulaiset ikääntyneet liikkuivat hieman maakunnan keskitasoa vähemmän (13 %).



Liikunta-aktiivisuus strategisena mittarina

OSALLISUUDEN, MENON JA MEININGIN JOENSUU Tavoitelinjaukset ja mittarit

TL1: Edistämme asukkaiden sekä järjestöjen osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksia. Olemme osallisuuden ja kumppanuuden edelläkävijä. Mahdollistamme osallisuuden kokemuksen kaikenikäisille ja erityisryhmille. Kokeilemme osallistavaa budjetointia.

TL2: Vahvistamme Joensuun tunnettuutta tapahtumakaupunkina. Luomme mahdollistavan tekemisen meiningin, jossa tekijät ja kokijat kohtaavat. Karjalaisuus näkyy vahvasti. Vieraanvaraisuutemme on voimavara.

TL3: Kulttuuri kuuluu kaikille tuottaen hyvinvointia ja elinvoimaa. Kulttuuri ja luovuus nähdään henkisenä voimavarana, joka lisää ihmisten vuorovaikutusta ja osallisuutta. Kulttuuri vahvistaa kaupunkimme ainutlaatuisuutta sekä tukee yrittäjyyttä, työllisyyttä ja kotoutumista.

TL4: Valmistelemme Urheilukaupunki Joensuu -ohjelman. Mehtimäen aluetta kehitetään Suomen hienoimmaksi keskellä kaupunkia sijaitsevaksi toiminnan ja palvelujen keskittymäksi.

TL5: Mahdollistamme matkailun kasvuloikan panostamalla saavutettaviin ja digitaalisesti myytävissä oleviin tapahtumiin, kulttuuriin sekä urheiluun. Nämä vetovoimatekijät yhdistettynä kestävästi kehittyviin luontokohteisiin ja ohjelmanpalveluihin hyödyttävät alueemme matkailuliiketoimintaa ja investointeja.

TL6: Edistämme kuntalaisten hyvinvointia ja terveyttä tukemalla kaiken ikäisten liikunnallista ja aktiivista elämäntapaa sekä panostamme laaja-alaisesti ennaltaehkäisevään toimintaan. Kehitämme liikkumisen olosuhteita koko kaupungin alueella. Toimimme ikäihmisten turvallisen ja aktiivisen arjen edistäjänä.

TL7: Kirjastopalvelut tarjoavat monipuoliset mahdollisuudet elinikäiseen oppimiseen, aktiiviseen kansalaisuuteen ja osallisuuteen sekä oman hyvinvoinnin edistämiseen. Kirjastot turvaavat monilukutaitoa ja ovat kaikille avoimia vapaa-ajan virkistykseen ja kulttuurin tiloja.

avainmittarit: äänestysprosentti kuntavaaleissa, tapahtumien lkm. tapahtumien kävijämäärä, kaupungin ulkoistamat tuotannot, ulkopuolisten tuotantojen toteuttamiseen suunnatut eurot, rekisteröidyt majoitusyöpymiset, liikunta-aktiivisuus, tea-viisari

Liikunta-aktiivisuus strategisena mittarina

Painopiste	Avainmittari	Tavoitetilä 2025	Lähtötilä (vuosi)
Osallisuuden, menon ja meiningin Joensuu	äänestys-% kuntavaaleissa	vähintään valtakunnan keskiarvo	47,6 % (2021), koko maa 55,1 %
	tapahtumien lkm.	3 500	3 315 (2019)
	tapahtumien kävijämäärä	1 200 000	1 124 885 (2019)
	kaupungin ulkoistamat tuotannot	10 / vuosi	0
	ulkopuolisten tuotantojen toteuttamiseen suunnatut eurot	250 000 euroa	0 euroa
	liikunta-aktiivisuus	liikuntasuosittelusten mukaan liikkuu 19,5 %	liikuntasuosittelusten mukaan liikkuu 18,4 %
	kunnan toiminta terveyden edistämisessä (tea-viisari)	Pisteet 73	Pisteet 70
	rekisteröidyt majoitusyöpymiset	> 220 000	179 000 (2019)

- Tavoitteena on lisätä liikunta-aktiivisuutta (lapset ja nuoret, aikuiset sekä ikääntyneet)
→ Liikuntasuosittelusten mukaan liikkuvat 18,4 % → 19,5 % (2025)

Liikunta-aktiivisuus strategisena mittarina

Strategiasta johdetut toiminnalliset tavoitteet vuodelle 2022

Kulttuuri- ja liikuntalautakunta 27.10.2021 § 80

Toiminnallinen tavoite 2022	Mittari ja tavoitetaso 2022	Vastuutaho
Harrastamisen Suomen mallin mukaisen toiminta vakiintuu	Vähintään 26 koulussa toteutetaan mallin mukaista harrastustoimintaa	HEP, koulutus-, liikunta- ja kulttuuripalvelut
Liikuntapaikkoja koskevan kyselyaineiston tulosten hyödyntäminen	Kyselyn tulokset huomioitu liikuntapaikkasuunnittelussa	Liikuntapalvelut
Liikkumisaktiivisuuden lisäämiseen tähtäävän suunnitelman laatiminen	Liikunta-aktiivisuuskyselyn pohjalta luotu suunnitelma liikkumisaktiivisuuden nostamiseksi.	Liikuntapalvelut
Liikuntatietoisuuden kasvattaminen	Liikuntapaikkakyselyn, liikunta-aktiivisuuskyselyn ja muiden liikuntapolitiikkaa käsittelevien tulosten saattaminen päätöksenteon pohjaksi	Liikuntapalvelut

Liikkumisaktiivisuuden lisäämiseen tähtäävän suunnitelman laatiminen (2022)

