

11 Suomi liikkeelle -ohjelma

Tavoite

Hallituksen tavoitteena on kääntää liikkuminen kasvuun jokaisessa ikäryhmässä. Tämän toteutumiseksi laaditaan liikunnallisen elämäntavan ja toimintakyvyn poikkihallinnollinen ohjelma.

Tilannekuva

Liikunnalla ja fyysisellä aktiivisuudella on keskeinen merkitys ihmisten kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Riittävä liikunta kehittää motorisia taitoja ja parantaa hyvinvointia. Liikkuminen auttaa oppimaan ja pitää yllä hyvää mielen terveyttä. Liikkuminen ylläpitää työkykyä sekä vahvistaa kriisinkestävyyttä. Myös mielen terveyden hoidossa liikunnalla on merkitystä. Hyvä toimintakyky on edellytys vanhusien hyvälle voinnille ja kotona asumiselle.

Liikkumattomuus on suuri haaste kaikissa länsimaissa. Liian monen suomalaisten hyvinvointia uhkaa liikkumattomuus, joka johtaa toimintakyvyn heikkenemiseen. Lapsista ja nuorista vain joka kolmas sekä aikuisista joka neljäs liikkuu terveytensä kannalta riittävästi. Noin 40 prosentilla oppilaista fyysinen toimintakyky on tasolla, joka vaikeuttaa arjessa jaksamista. Liian vähäinen liikkuminen on uhka opiskelukunnolle, työssä jaksamiselle, maanpuolustuskyvylle sekä yleiselle hyvinvoinnille. Liikkumattomuus on myös kansantaloudellinen ongelma. Vuosien varrella on toteutettu erilaisia ohjelmia ja toimenpiteitä, mutta kehityssuunnan kääntäminen vaatii kokonaisvaltaista ja hallinnonraajat ylittävää lähestymistapaa.

Tutkimusnäyttö fyysisen aktiivisuuden terveyttä, hyvinvointia ja toimintakykyä lisäävistä vaikutuksista on kiistaton. Lisäämällä liikkumista voidaan parantaa hyvinvointia ja pienentää yhteiskunnalle koituvia kuluja. Eniten tarvetta lisätä liikettä on henkilöillä, joiden toimintakyky on heikoin.

Yleiset periaatteet

Liikunnallisen elämäntavan ja toimintakyvyn poikkihallinnollinen ohjelma on valtioneuvostotasoinen ja sen toimeenpanoa ja seuranta varten perustetaan ministeri-työryhmä. Ohjelman toimeenpanoon osoitetaan päätoiminen sihteeristö ja sen viestintään varataan resursseja. Toimenpiteiden vaikuttavuutta arvioidaan säännöllisesti ja vaikuttavimmat toimintamallit vakiinnutetaan.

Ohjelmassa huomioidaan toimenpiteiden pitkäjänteisyys. Ohjelmassa tunnistetaan kunkin hallinnonalan osalta ihmisten fyysisen aktiivisuuden kannalta olennaiset muutostarpeet niin toimintatavoissa, rakenteissa kuin ajattelussakin. Arkiliikunnan vähentyminen on kasvava ongelma. Ohjelmassa etsitään ratkaisuja arjessa tapahtuvan liikkumisen lisäämiseksi. Hyödynnetään digitalisaation mahdollisuuksia liikunnallisen elämäntavan edistämiseksi.

Ohjelmaa toimeenpannaan laajassa yhteistyössä yhteiskunnan eri toimijoiden, kuten ministeriöiden, yritysten, työmarkkinajärjestöjen, kansalaisyhteiskunnan ja median, kesken. Ohjelmassa hyödynnetään parhaat kansainväliset käytännöt liikunnan lisäämiseksi.

Ministeriöt valmistelevat ja toimeenpaneavat liikkumista ja toimintakykyä parantavat toimenpiteet ja valitsevat niille mittarit. Valtion liikuntaneuvoston, liikunnan poikkihallinnollisen virkamiestyöryhmän (LIPOKO) työtä sekä kansalaisjärjestöjen ja urheiluseurojen asiantuntemusta hyödynnetään valmistelussa.

Ohjelman toimenpiteitä

Hallitus toteuttaa ohjelmaa muun muassa seuraavin toimenpitein:

1. Vahvistetaan liikuntaosaamista eri koulutusaloilla, kuten sosiaali- ja terveydenhuollossa sekä kasvatusaloilla.
2. Liikunnan ja terveyden edistäminen huomioidaan poikkihallinnollisesti kuntien ja hyvinvointialueiden strategioissa. Vahvistetaan elintapaohjausta ja liikuntaneuvontaa kunnissa ja hyvinvointialueilla hyödyntäen samalla terveysteknologian mahdollisuuksia. Arvioidaan hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen tarkoitetun rahoituksen kohdentumista kunnissa ja hyvinvointialueilla.
3. Tuetaan perheiden liikunnan edistämistä. Sisällytetään pallo äitiyspakkaukseen ja lisätään neuvoloihin perheliikuntaneuvontaa.
4. Kannustetaan kuntia kehittämään päiväkotien ja koulujen pihoja monipuolisiksi lähiliikuntapaikoiksi. Kannustetaan kuntia mahdollistamaan tilojensa käyttö nykyistä laajemmin eri opiskelijajärjestöjen urheilutoiminnassa.

5. Vahvistetaan päiväkotij- ja koulupäivien sekä koulumatkojen liikunnallistamista sekä koulupäivien yhteydessä tapahtuvaa harrastamista.
6. Lisätään perusopetuslakiin liikunnallisen elämäntavan edistäminen. Tuetaan kasvatuksen ja opetuksen henkilöstöä työssään levittämällä toimivimpia käytäntöjä. Kannustetaan kuntia laajentamaan Liikkuvat-ohjelma kaikkiin päiväkoteihin ja kouluihin.
7. Kokeillaan koulupäivän jälkeisen liikunnan harrastamisen erilaisia toteutustapoja, kuten harrasteseteliä. Tulosten perusteella toimivimmat käytännöt vakiinnutetaan osaksi Suomen harrastamisen mallia.
8. Peruskoulun laajojen terveystarkastusten yhteydessä annetaan henkilökohtaista liikuntaneuvontaa ja -ohjausta oppilaan MOVE!-tulosten perusteella.
9. Selvitetään toisen asteen koulutuksessa liikunnan lisäämistä jokaviikkoiseksi oppiaineeksi. Edistetään kaikkien korkeakoulujen hakeutumista Liikkuva opiskelu -ohjelmaan.
10. Liikunnan ja toimintakyvyn edistäminen lisätään osaksi kutsuntojen sisältöä.
11. Työssä jaksamista tuetaan ottamalla liikkuminen keskeiseksi osaksi työkyvyn ja työelämän kehittämistä. Selvitetään työnantajien vaikuttavimmat keinot edistää työntekijöiden fyysistä aktiivisuutta yhteistyössä työterveyshuollon kanssa.
12. Päivitetään kävelyn ja pyöräilyn edistämishjelma. Erityisesti turvallisiin koulureitteihin sekä liikuntamahdollisuuksien lisäämiseen kiinnitetään huomiota. Maankäytön lainsäädäntöä uudistettaessa huomioidaan liikkumisen edistäminen. Osana MAL-sopimusmenettelyä edistetään kävelyä ja pyöräilyä.
13. Edistetään luonnon virkistyskäyttöä sekä luontomatkailua. Uudistetaan ulkoilulaki huomioiden omaisuuden suoja. Tunnistetaan muun muassa metsästyksen, erätoiminnan sekä lemmikkieläinten merkitys liikunnan lisäämisessä.
14. Selvitetään ja arvioidaan mahdollisuuksia liikunnan tukemiseen verotuksen keinoin. Selkiytetään liikunta-alan toimijoiden arvonalisävero-kohtelua liikkumiseen kannustavaksi.
15. Edistetään vanhusien toimintakykyä ja ehkäistään kaatumisia. Selvitetään mahdollisuus taata subjektiivinen ulkoiluoikeus ikääntyneille. Otetaan käyttöön Sitran esittämä kotitalousvähennys, jolla edistetään yli 75-vuotiaiden toimintakykyä ja kotona pärjäämisen edellytyksiä liikunta- ja kuntoutuspalveluiden hankkimista helpottamalla.
16. Tunnistetaan liikunta-alan yrittäjien mahdollisuudet toimia osana palvelutuotantoa.