

# Liikunta osaksi hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä

Hyvät aluevaltuutetut,

Hyvinvointialueiden rakentaminen on parhaillaan käynnissä. **Kannustamme ottamaan huomioon liikunnan merkittävänä osana hyvinvointialueenne hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä.** Tämä on olennaista nyt, kun sosiaali- ja terveystalvet siirtyvät hyvinvointialueen vastuulle, mutta liikuntatoimi jää kunnan vastuulle. Meiltä liikuntajärjestöiltä saatte kaiken tuen työhönne.

Liikunnan terveyteen ja hyvinvointiin liittyvät hyödyt ovat kiistattomia. Fyysisen terveyden lisäksi liikunta edistää yhteisöllisyyttä ja henkistä hyvinvointia. Lisäämällä liikettä voidaan ehkäistä kaikkia merkittäviä kansansairauksia, syrjäytymistä ja yksinäisyyttä. Lisäksi liikunta vaikuttaa myönteisesti esimerkiksi oppimiseen, toimintakykyyn, maanpuolustuskykyyn ja alueen elinvoimaan.

Kuitenkin kaksi kolmasosaa suomalaisista liikkuu liian vähän. Tällä on erittäin merkittäviä kansanterveydellisiä ja kansantaloudellisia vaikutuksia. Liian vähäisestä liikkumisesta syntyvät kustannukset yhteiskunnalle ovat peräti 3,2–7,5 miljardia euroa vuosittain. Itä-Uudenmaan osalta liian vähäisen liikkumisen kustannukset ovat vuosittain peräti 56,7–132,5 miljoonaa euroa<sup>1</sup>.

Näistä lähtökohdista esitämme seuraavia konkreettisia toimia aloittaessanne työhönne:

- Liikunnan edistämisen **kirjaaminen strategiaan/suunnitelmaan**. Tämä olisi tae sille, että liikunnan edistämisestä tulee suunnitelmallista ja pitkäjänteistä.
- **Hyvinvointialueiden ja järjestösektorin välille järjestelmällinen yhteistyö**. Tämä tuo kolmannen sektorin voimavarat alueellisen hyvinvointityön käyttöön.
- **Liikunta näkyviin alueen päätöksentekorakenteisiin**: hyvinvointialueen jonkin päätöksentekuelimen tehtävänä tulee olla linjaaminen myös liikunnan edistämisestä. Näin varmistetaan liikunnan hyödyntämisen kaikessa päätöksenteossa.
- **Liikunnan palveluketjut toimimaan** hyvinvointialueen ja kuntien sekä liikunnan järjestäjien välille. Liikunnan palveluketju tarkoittaa prosessia, jossa sosiaali- ja terveystalvet ja liikuntapalveluiden välillä on keskinäistä neuvontaa ja vuorovaikutusta niin, että terveyden ja hyvinvoinnin ongelmia voidaan ehkäistä, hoitaa ja kuntouttaa liikunnan avulla. Laajemmin kyse on liikuntapalveluiden sekä sosiaali- ja terveystalvet yhteistyöstä. Keskeistä on, että liikunnan hyödyt saadaan terveys- ja hyvinvointityön käyttöön täysimääräisesti.

Olemme liikunnan aluejärjestöstä mieluusti yhteydessä liikuntaan liittyvissä kysymyksissä.



**Päivi Ahlroos-Tanttu**

Toiminnanjohtaja

Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu



**Taina Susiluoto**

Toimitusjohtaja

Suomen Olympiakomitea

Lisätiedot:

Päivi Ahlroos-Tanttu, [paivi.ahlroos-tanttu@eslu.fi](mailto:paivi.ahlroos-tanttu@eslu.fi), puh. 040 716 1355

<sup>1</sup> <https://www.olympiakomitea.fi/olympiakomitea/liikuntapolitiikka/liikkumattomuuden-kustannukset/>