

Suomi liikkeelle – liikunnallisen elämäntavan ja toimintakyvyn poikkihallinnollinen ohjelma

Ohjelma-asiakirja



Valtioneuvoston julkaisuja 2024:10

Suomi liikkeelle – liikunnallisen elämäntavan ja toimintakyvyn poikkihallinnollinen ohjelma

Ohjelma-asiakirja

Minttu Korsberg, Päivi Aalto-Nevalainen, Tiina Kivisaari,
Mikko Martikainen, Mari Miettinen

Valtioneuvosto Helsinki 2024

Julkaisujen jakelu

Distribution av publikationer

**Valtioneuvoston
julkaisuarkisto Valto**

Publikations-
arkivet Valto

julkaisut.valtioneuvosto.fi

Valtioneuvosto

Opetus- ja kulttuuriministeriö

This publication is copyrighted. You may download, display
and print it for Your own personal use. Commercial use is prohibited.

ISBN pdf: 978-952-383-791-1

ISSN pdf: 2490-0966

Taitto: Valtioneuvoston hallintoyksikkö, Julkaisutuotanto

Helsinki 2024

Suomi liikkeelle – liikunnallisen elämäntavan ja toimintakyvyn poikkihallinnollinen ohjelma Ohjelma-asiakirja

Valtioneuvoston julkaisu 2024:10

Julkaisija Valtioneuvosto

Tekijä/t Minttu Korsberg, Päivi Aalto-Nevalainen, Tiina Kivisaari, Mikko Martikainen, Mari Miettinen

Kieli suomi **Sivumäärä** 35

Tiivistelmä

Pääministeri Petteri Orpon hallituksen ohjelman mukaisesti tavoitteena on kääntää liikkuminen kasvuun jokaisessa ikäryhmässä. Tavoitteen toteutumiseksi laaditaan liikunnallisen elämäntavan ja toimintakyvyn poikkihallinnollinen Suomi liikkeelle -ohjelma.

Suomi liikkeelle -ohjelman päämääränä on, että yhteiskunnan rakenteet luovat entistä paremmat edellytykset liikkumiselle ja yhä useampi ihminen tarttuu liikkumisen mahdollisuuksiin. Ohjelmassa väestön liikkumista edistetään ilmiölähtöisesti, eri ministeriöiden hallinnonalojen toimenpiteillä. Toimenpiteet liittyvät liikunnallisen toimintakulttuurin, liikuntaneuvonnan, liikkumisen olosuhteiden, liikuntaosaamisen ja liikkumiseen kannustavan verotuksen kehittämiseen.

Ohjelma-asiakirjassa kuvataan Suomi liikkeelle -ohjelman tausta ja tarve sekä tilannekuva liikkumisesta ja fyysisestä toimintakyvystä Suomessa. Lisäksi kuvataan ohjelman toimenpiteet sekä seuranta ja arviointi.

Asiasanat liikkuminen, fyysinen aktiivisuus, liikunta, terveys, hyvinvointi

ISBN PDF 978-952-383-791-1

ISSN PDF 2490-0966

Julkaisun osoite <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-383-791-1>

Programmet Finland i rörelse – tväradministrativt program för en fysiskt aktiv livsstil och funktionsförmåga

Programdokument

Statsrådets publikationer 2024:10

Utgivare	Statsrådet		
Författare	Minttu Korsberg, Päivi Aalto-Nevalainen, Tiina Kivisaari, Mikko Martikainen, Mari Miettinen		
Språk	finska	Sidantal	35

Referat

Ett av målen i regeringsprogrammet för statsminister Petteri Orpos regering är att få alla åldersgrupper att motionera mer. För att uppnå målet utarbetas det förvaltningsövergripande programmet Finland i rörelse, med uppgiften att stöda en fysiskt aktiv livsstil samt funktionsförmåga.

Målet med programmet Finland i rörelse är att samhällets strukturer ska skapa bättre förutsättningar för att vara fysiskt aktiv och att allt fler människor ska ta vara på möjligheterna att röra på sig. I programmet främjas fysisk aktivitet bland befolkningen på ett fenomenorienterat sätt genom olika ministeriers åtgärder. Åtgärderna hänför sig till utvecklandet av en motionsinriktad verksamhetskultur, motionsrådgivning, motionsförhållanden, idrottskompetens och beskattning som sporrar till fysisk aktivitet.

I programdokumentet beskrivs bakgrunden till och behovet av programmet Finland i rörelse samt en lägesbild av motionerandet och den fysiska funktionsförmågan i Finland. Dessutom beskrivs programmets åtgärder samt hur programmet följs upp och utvärderas.

Nyckelord idrott, motion, fysisk inaktivitet, fysisk aktivitet, funktionsförmåga

ISBN PDF 978-952-383-791-1 **ISSN PDF** 2490-0966

URN-adress <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-383-791-1>

Get Finland Moving – a cross-administrative programme to promote physically active lifestyles and functional capacity

Programme document

Publications of the Finnish Government 2024:10

Publisher	Finnish Government		
Author(s)	Minttu Korsberg, Päivi Aalto-Nevalainen, Tiina Kivisaari, Mikko Martikainen, Mari Miettinen		
Language	Finnish	Pages	35

Abstract

In accordance with the Programme of Prime Minister Petteri Orpo's Government, the aim is to increase physical activity across all age groups. To achieve this goal, a cross-administrative Get Finland Moving plan will be drawn up to promote physically active lifestyles and functional capacity.

The aim of the Get Finland Moving programme is to ensure that the structures of society create better conditions for physical activity and that an increasing number of people seize the opportunities for physical activity. The programme promotes the physical activity of the population on a phenomenon basis, through measures taken by different ministries. The measures are related to the development of an operating culture that promotes physical activity, physical activity counselling, the conditions for physical activity, physical activity competence and taxation that encourages physical activity.

The programme document describes the background and need for the Get Finland Moving programme and provides a situational picture of physical activity and physical functional capacity in Finland. The programme measures as well as follow-up and assessment carried out in the programme are also described.

Keywords exercise, sport, physical inactivity, physical activity, functional capacity

ISBN PDF 978-952-383-791-1 **ISSN PDF** 2490-0966

URN address <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-383-791-1>

Sisältö

	Esipuhe	7
1	Johdanto	8
2	Suomi liikkeelle -ohjelman tausta ja tarve	10
3	Tilannekuva	13
	3.1 Liikkumisen suositukset.....	13
	3.2 Liikkuminen ja fyysinen toimintakyky eri ikäryhmissä	15
4	Toimenpiteet	25
5	Seuranta ja arviointi	29

ESIPUHE

Valtaosa Suomen väestöstä liikkuu terveytensä ja hyvinvointinsa kannalta riittämättömästi. Liikkumisen vähentyminen viime vuosikymmeninä johtuu erityisesti arjessa tapahtuneista muutoksista. Istuminen ja paikallaanolo niin työssä kuin vapaa-ajalla on lisääntynyt uusien teknologioiden, laitteiden, palveluiden ja kulkutapojen seurauksena.

Tarve ilmiöpohjaiseen liikkumisen edistämistyöhön on vahvistunut viime vuosina. Liikkumiseen vaikutetaan valtionhallinnossa varsinaisen liikuntapolitiikan lisäksi keskeisesti monilla eri sektoreilla, kuten kasvatuksessa ja koulutuksessa sekä liikenne-, maankäyttö- ja sosiaali- ja terveyssektoreilla.

Suomi liikkeelle -ohjelman tavoitteena on lisätä liikkumista jokaisessa väestöryhmässä. Päämääränä on, että yhteiskunnan rakenteet luovat entistä paremmat edellytykset liikkumiselle ja yhä useampi ihminen tarttuu liikkumisen mahdollisuuksiin.

Väestön liikkuminen on yhteiskunnallisesti erittäin merkittävä asia. Yksilöiden kannalta liikkumisessa on kyse terveydestä, hyvinvoinnista, arjessa jaksamisesta ja elämän merkityksellisyydestä. Yhteiskunnan kannalta puhutaan esimerkiksi sosiaali- ja terveydenhuollon kustannuksista, työkyvystä, väestön mielenterveydestä ja maanpuolustuskyvystä. Nyt on aika tarttua liikkumisen edistämiseen yhdessä, kaikkien hallinnonalojen voimin.

Huhtikuussa 2024

Sandra Bergqvist

liikunta-, urheilu- ja nuorisoministeri

Liikunnallisen elämäntavan ministerityöryhmän varapuheenjohtaja

Sari Multala

tiede- ja kulttuuriministeri

Liikunnallisen elämäntavan ministerityöryhmän puheenjohtaja

1 Johdanto

Pääministeri Petteri Orpon hallituksen ohjelman mukaan tavoitteena on kääntää liikkuminen kasvuun jokaisessa ikäryhmässä¹. Tavoitteen toteutumiseksi laaditaan liikunnallisen elämäntavan ja toimintakyvyn poikkihallinnollinen Suomi liikkeelle -ohjelma.

Hallitusohjelman mukaan ohjelma on valtioneuvostotasoinen ja sen toimeenpanoa ja seurantaa varten perustetaan ministerityöryhmä. Ohjelman toimeenpanoon osoitetaan päätoiminen sihteeristö ja sen viestintään varataan resursseja. Toimenpiteiden vaikuttavuutta arvioidaan säännöllisesti ja vaikuttavimmat toimintamallit vakiinnutetaan.

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

Hallitusohjelman mukaisesti ohjelmaa toimeenpannaan laajassa yhteistyössä yhteiskunnan eri toimijoiden, kuten ministeriöiden, yritysten, työmarkkinajärjestöjen, kansalaisyhteiskunnan ja median, kesken. Ohjelmassa hyödynnetään myös parhaat kansainväliset käytännöt liikkumisen lisäämiseksi.

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

1 Vahva ja välittävä Suomi : Pääministeri Petteri Orpon hallituksen ohjelma 20.6.2023.
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-383-763-8>

Valtioneuvosto asetti 14.7.2023 yleisistunnossaan pääministeri Orpon hallituksen ministerityöryhmät. Liikunnallisen elämäntavan ja toimintakyvyn ministerityöryhmä ohjaa liikunnallisen elämäntavan ja toimintakyvyn poikkihallinnollisen ohjelman toimeenpanoa ja seuraa ohjelman toteutumista. Ministerityöryhmä käsittelee myös muut hallitusohjelman liikuntaan ja huippu-urheiluun liittyvät asiat. Työryhmän puheenjohtajaksi nimitettiin tiede- ja kulttuuriministeri Sari Multala ja varapuheenjohtajaksi liikunta-, urheilu- ja nuorisoministeri Sandra Bergqvist. Työryhmän muiksi jäseniksi nimitettiin maa- ja metsätalousministeri Sari Essayah, puolustusministeri Antti Häkkänen, sosiaali- ja terveystieteiden ministeri Kaisa Juuso ja elinkeinoministeri Wille Rydman. Ministerityöryhmän puheenjohtajana toimii hallituskauden kaksi ensimmäistä vuotta tiede- ja kulttuuriministeri ja kaksi jälkimmäistä vuotta elinkeinoministeri.

Sihteeristö- ja muista tukipalveluista vastaa opetus- ja kulttuuriministeriö. Ministerityöryhmän sihteeristössä toimivat: neuvotteleva virkamies, pääsihteeri Minttu Korsberg (OKM); kulttuuriasiainneuvos, pääsihteerin sijainen Päivi Aalto-Nevalainen (OKM); johtaja Tiina Kivisaari (OKM); neuvotteleva virkamies Mikko Martikainen (TEM); erityisasiantuntija Mari Miettinen (STM); erityisasiantuntija Saara Ikkela (OKM) (18.2.2024 saakka); ylitarkastaja Sari Virta (OKM) (pääsihteeri 31.12.2023 saakka). Sihteeristö vastasi tämän ohjelma-asiakirjan kirjoittamisesta.

Suomi liikkeelle -ohjelmalle on varattu rahoitusta hallituskaudella 80 miljoonaa euroa (20 miljoonaa euroa/vuosi). Ministerityöryhmä päättää rahoituksen kohdentamisesta.

2 Suomi liikkeelle -ohjelman tausta ja tarve

Liikunta tarkoittaa fyysistä aktiivisuutta, jota toteutetaan tiettyjen syiden tai vaikutusten takia (esimerkiksi liikunnan tuottama ilo ja mielihyvä, terveyden parantaminen tai kunnon kohottaminen) ja yleensä harrastuksena².

Liikkuminen sisältää kaikenlaisen fyysisen aktiivisuuden, kuten liikkumisen koulu- ja työpäivän aikana, liikkumisen vapaa-aikana omatoimisesti tai liikunta- ja urheiluharrastuksen parissa tai osana leikkejä, pelejä ja koti- ja pihatöitä sekä portaiden kävelemisen, kauppakassien kantamisen ja siirtymisen paikasta toiseen esimerkiksi kävellen, pyörällä tai pyörätuolilla³.

Liikkumiseen liittyviä käsitteitä ovat myös esimerkiksi *arkiliikunta/arkiliikkuminen* ja *hyötyliikunta/hyötyliikkuminen*. Näillä viitataan toimintaan, jossa liikkuminen tapahtuu muun tekemisen ”sivutuotteena”. Liikunnallisella elämäntavalla viitataan tapoihin, tottumuksiin ja käyttäytymiseen, joiden avulla ihminen saa päiviinsä riittävästi fyysistä aktiivisuutta liikunnan ja liikkumisen kautta.

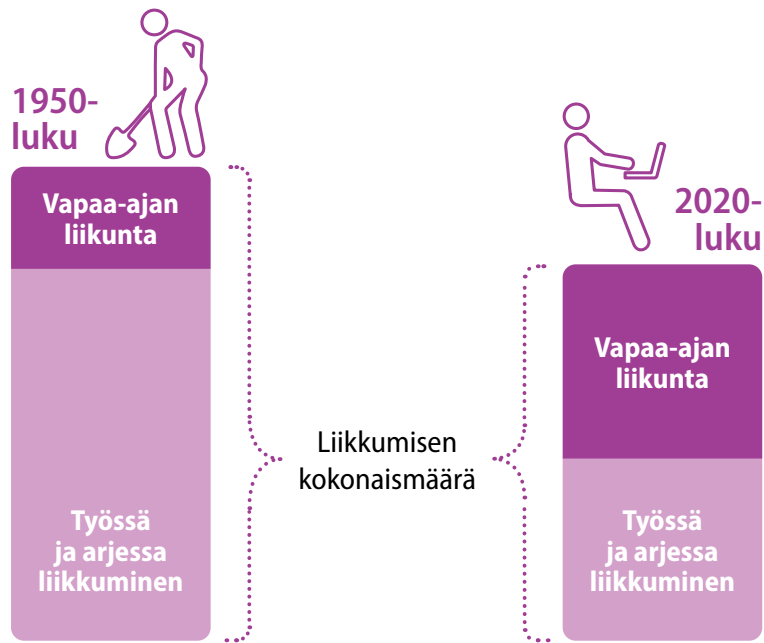
Tutkimusten mukaan Suomessa asuvat ihmiset ovat aktiivisia liikunnan harrastajia ja harrastaminen on viime vuosikymmeninä lisääntynyt⁴. Samaan aikaan erilaiset työhön ja muuhun arkielämään liittyvät palvelut, laitteet ja teknologiat ovat vähentäneet ihmisten tarvetta liikkua. Kokonaisuutena lisääntynyt vapaa-ajan liikunnan harrastaminen ei ole riittänyt korvaamaan arjesta vähentyneitä askeleita ja lihas-työtä (kuvio 1.). Menneinä vuosikymmeninä liikumista sisältyi ihmisten elämään luonnostaan, kun taas nykyään liikkuminen on yhä enemmän tietoinen valinta.

2 Liikunta. Käypä hoito -suositus. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim 2016. Mukailten.

3 Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2021:19. Mukailten.

4 Aikuisten terveys-, hyvinvointi- ja palvelututkimus ATH sekä FinSote 2017–2018 -tutkimukset. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Kuvio 1. Liikkumisen kokonaismäärän muutos viime vuosikymmeninä⁵.



Suomi liikkeelle -ohjelman taustalla on tutkimustietoon perustuva käsitys siitä, että väestön riittämättömän liikkumisen haastetta ei ratkaista ainoastaan liikunta-sektorilla tehtävillä toimenpiteillä. Arjessa tapahtuvan liikkumisen edellytykset ja mahdollisuudet luodaan useiden eri hallinnonalojen toimenpiteillä.

Valtionhallinnossa kaikkien kahdentoista ministeriön toimenpiteet kiinnittyvät liikkumisen edistämiseen (kuvio 2.). Väestön liikkumisen kannalta erityisen tärkeitä ovat esimerkiksi sosiaali- ja terveys-, kasvatusta- ja koulutus-, liikenne- sekä maankäyttöpolitiikan toimet. Suomi liikkeelle -ohjelman tavoitteena on edistää liikkumista ilmiöpohjaisesti, useilla valtionhallinnon poikkihallinnollisilla toimenpiteillä samanaikaisesti.

5 Pyykkönen & Kokkonen 2017. Teoksessa Pyykkönen, T.: Maailman istuin urheilukansa – ihmettelyjä liikuntapolitiikan labyrinteissa. Liikuntatieteellisen Seuran Impulssi nro 30. Mukailen, kuvion mittasuhteet ovat viitteelliset.

3 Tilannekuva

3.1 Liikkumisen suositukset

Kansallisissa liikkumisen suosituksissa kuvataan hyvinvoinnin ja terveyden kannalta eri ikäryhmille tarpeelliset liikkumisen määrät ja muodot.

Kansalliset liikkumisen suositukset

Varhaiskasvatusikäiset⁷

Päivittäin vähintään kolme tuntia liikkumista: tunti vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta sekä kaksi tuntia kevyttä liikuntaa ja reipasta ulkoilua. Lisäksi arjen rauhallisia touhuiluja sekä riittävästi unta ja lepoa.

Lapset ja nuoret (7–17-vuotiaat)⁸

Päivittäin vähintään 60 minuuttia monipuolista reipasta ja rasittavaa liikkumista yksilölle sopivalla tavalla ikä huomioiden. Runsasta ja pitkäkestoista paikallaanoloa tulisi välttää.

Työikäiset aikuiset (18–64-vuotiaat)⁹

Viikoittain vähintään 2 tuntia 30 minuuttia reipasta liikkumista tai vaihtoehtoisesti 1 tunti 15 minuuttia rasittavaa liikkumista. Lisäksi lihaskuntoa ja liikehallintaa harjoittavaa liikkumista ainakin kaksi kertaa viikossa.

Ikääntyneet (65 vuotta täyttäneet)¹⁰

Viikoittain vähintään 2 tuntia 30 minuuttia reipasta liikkumista tai vaihtoehtoisesti 1 tunti 15 minuuttia rasittavaa liikkumista. Lisäksi erityinen huomio lihaskuntoa ja liikehallintaa harjoittavaan liikkumiseen ainakin kaksi kertaa viikossa.

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

8 Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. 2021. Opetus- ja kulttuuri-ministeriön julkaisusarja 2021:19.

9 UKK-instituutti. Viikottainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaalle. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>

10 UKK-instituutti. Viikottainen liikkumisen suositus yli 65-vuotiaalle. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/liikkumisen-suositus-yli-65-vuotiaalle/>

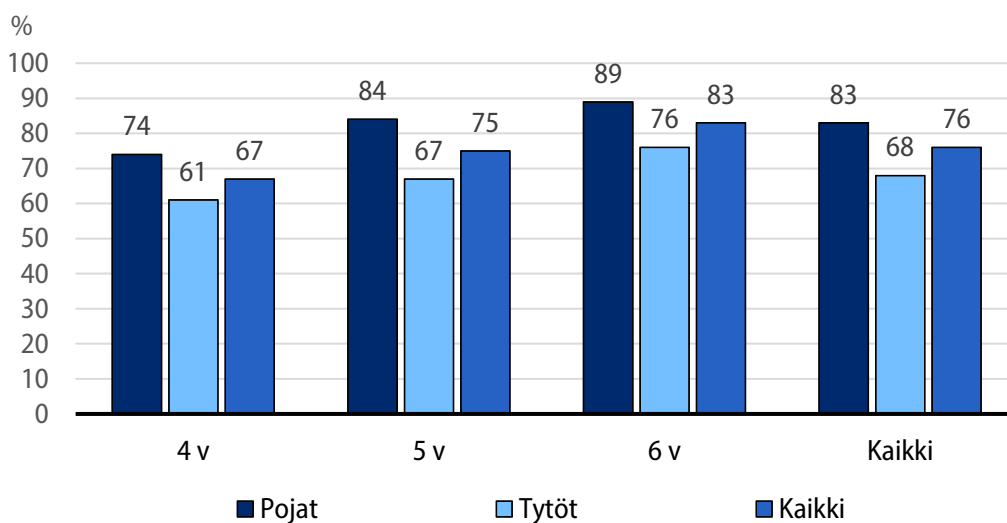
3.2 Liikkuminen ja fyysinen toimintakyky eri ikäryhmissä

Varhaiskasvatusikäiset

Tutkimusten mukaan liikunnallisen elämäntavan omaksuminen alkaa varhain, jo noin kolmevuotiaana¹¹. Vuonna 2023 liikemittaritiedon mukaan 4–6-vuotiaista 76 prosenttia liikkui varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksen mukaisesti (kuvio 3.). Suositus toteutui pojilla yleisemmin kuin tytöillä (83 % vs. 68 %), vanhemmilla lapsilla yleisemmin kuin nuoremmilla ja kaupunkiympäristössä useammin kuin maaseudulla tai taajamassa.¹²

Kyselytutkimuksen mukaan 4-vuotiaiden vanhemmista 74 prosenttia arvioi, että heidän lapsensa (pojista 77 %, tytöistä 70 %) liikkuu kotioloissa vauhdikkaasti yli tunnin päivässä¹³.

Kuvio 3. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksen täyttäneiden lasten osuudet (%).¹⁴



11 Sääkslahti, A. ym. 2013. Liikunnallisen lapsuuden askelmerkit asetetaan jo päiväkotiyksikössä. *Liikunta & Tiede* 50, 2-3: 27–31.

12 Mehtälä, A. ym. 2024. Pienten lasten liikunnan ilo, fyysinen aktiivisuus ja motoriset taidot Suomessa. Piilo-tutkimuksen tuloksia 2023. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu: 2024:10.

13 Vuorenmaa, M. 2019. Pienten lasten ja heidän perheidensä hyvinvointi 2018. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Tilastoraportti 10/2019.

14 Mehtälä, A. ym. 2024. Pienten lasten liikunnan ilo, fyysinen aktiivisuus ja motoriset taidot Suomessa. Piilo-tutkimuksen tuloksia 2023. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu: 2024:10.

Lapset ja nuoret (7–17-vuotiaat)

Kyselyyn perustuvan tutkimustiedon perusteella liikkumissuosituksen täytti vuonna 2022 yhteensä reilu kolmannes (36 %) 7–15-vuotiaista. Suosituksen täyttäminen vähenee iän karttuessa: 7-vuotiaista 46 prosenttia täyttää suosituksen, kun taas 15-vuotiaista enää 23 prosenttia.¹⁵

Myös liikemittaritietoon perustuen liikkumissuosituksen täyttäneiden määrä vähenee jyrkästi alakouluikästä yläkouluikään siirryttäessä. Liikemittaritiedon mukaan vuonna 2022 suosituksen täytti 7-vuotiaista 71 prosenttia, mutta 15-vuotiaista enää 10 prosenttia¹⁶.

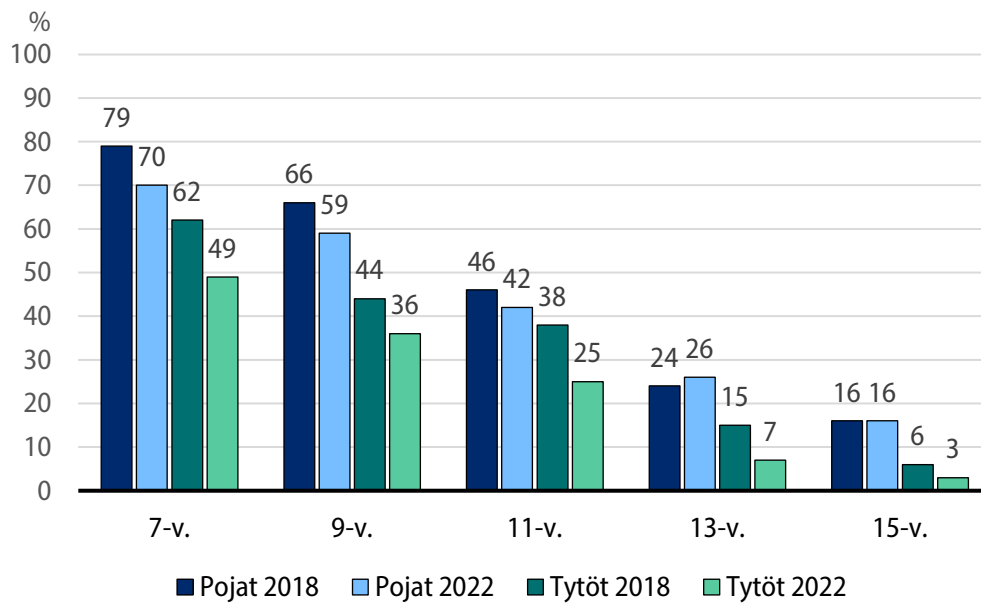
Liikkumisen määrä on laskenut vuodesta 2018 vuoteen 2022 tytöillä ja pojilla kaikissa ikäryhmissä, lukuun ottamatta 13-vuotiaita poikia, joiden osalta suosituksen täyttäneiden määrä on noussut, sekä 15-vuotiaita poikia, joiden osalta määrä on pysynyt ennallaan (kuvio 4.). Pojat liikkuvat tyttöjä enemmän kaikissa ikäryhmissä.¹⁷

15 Martin, L. ym. 2023. Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, liikuntatilanteet, liikkumis- ympäristöt ja liikkumisen seurantalaitteet. Teoksessa Sami Kokko ja Leena Martin (toim.): Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1. Valtion liikuntaneuvosto 2023.

16 Husu, P. ym. 2023. Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, liikuntatilanteet, liikkumis- ympäristöt ja liikkumisen seurantalaitteet. Teoksessa Sami Kokko ja Leena Martin (toim.): Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1.

17 Husu, P. ym. 2022. Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, liikuntatilanteet, liikkumis- ympäristöt ja liikkumisen seurantalaitteet. Teoksessa Sami Kokko ja Leena Martin (toim.): Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1. SEKÄ UKK-instituutti. Sähköposti- tiedoksianto 22.6.2023. Perustuen lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen (LIITU) 2018 -tutkimuksen tuloksiin.

Kuvio 4. Liikkumissuosituksen saavuttaneiden lasten ja nuorten osuudet eri ikäryhmissä vuosina 2018 ja 2022 (%)¹⁸.



Työikäiset aikuiset (18–64-vuotiaat)

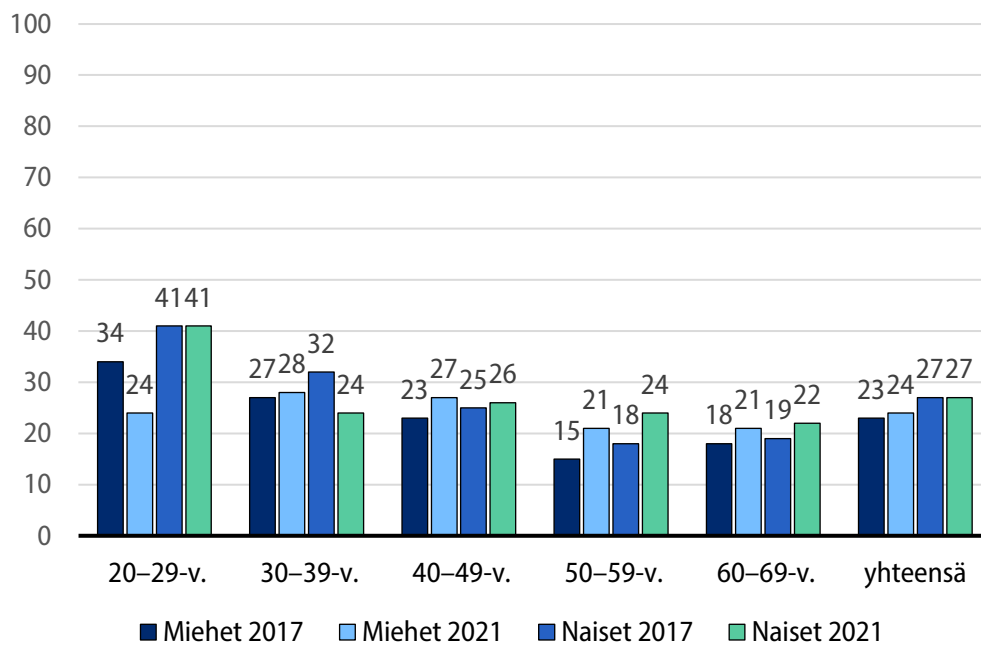
Kyselyyn perustuvan tiedon (v. 2021) perusteella reilu neljäsosa (26 %) aikuisista täyttää liikkumisen suosituksen. Naiset täyttävät suosituksen hieman miehiä yleisemmin (27 % vs. 24 %). Nuorimmassa ikäryhmässä (20–29-vuotiaat) kolmasosa (33 %) täyttää liikkumisen suosituksen, mutta vanhimmassa ryhmässä (60–69-vuotiaat) enää reilu viidennes (21 %).¹⁹ (Kuvio 5.)

18 Husu, P. ym. 2022. Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, liikuntatilanteet, liikkumisympäristöt ja liikkumisen seu-rantalaitteet. Teoksessa Sami Kokko ja Leena Martin (toim.): Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suo-messa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1. SEKÄ UKK-instituutti. Sähköpostitiedoksi-antio 22.6.2023. Perustuen lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen (LIITU) 2018 -tutkimuksen tuloksiin.

19 Husu, P. ym. 2022. Liikuntaraportti. Suomalaisten mitattu liikkuminen, paikallaanolo ja fyysinen kunto 2018–2022. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2022:33. SEKÄ UKK-instituutti. Sähköpostitiedoksi-antio 22.6.2023. Perustuen KunnonKartta 2017 -tutkimuksen tuloksiin.

Kokonaisuudessaan liikkumisen suosituksen täyttäneiden määrä on pysynyt lähes ennallaan vuosien 2017 ja 2021 välillä. Joissakin ikäryhmissä on tapahtunut kuitenkin muutoksia: esimerkiksi 20–29-vuotiaista miehistä selvästi entistä harvempi saavutti liikkumisen suosituksen (2017: 34 % vs. 2021: 24 %).²⁰

Kuvio 5. Liikkumisen suosituksen täyttäneiden miesten ja naisten määrä ei ikäryhmissä ja yhteensä vuosina 2017 ja 2021 (%)²¹.



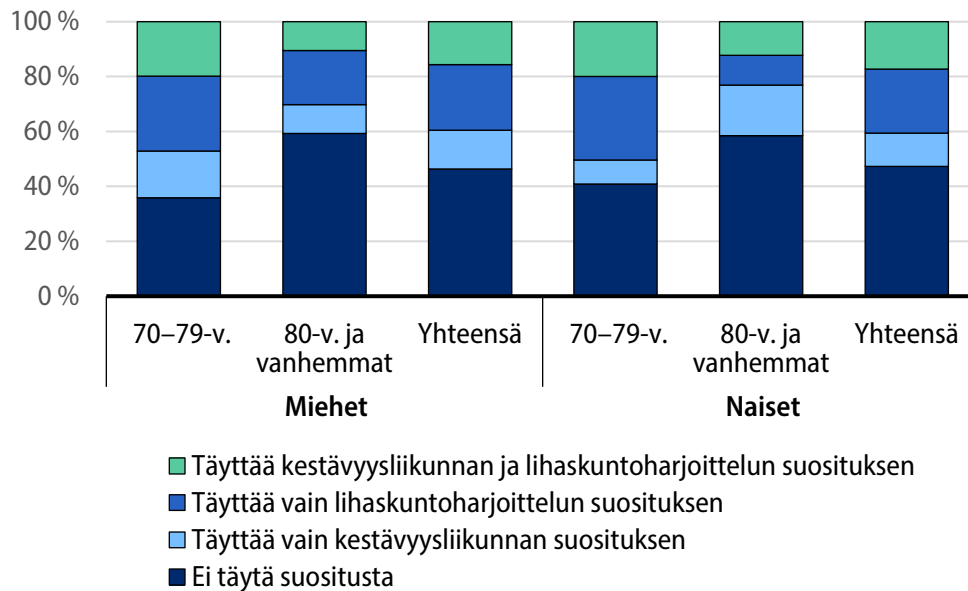
20 Husu, P. ym. 2022. Liikuntaraportti. Suomalaisten mitattu liikkuminen, paikallaanolo ja fyysinen kunto 2018–2022. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu 2022:33. SEKÄ UKK-instituutti. Sähköpostitiedoksi 22.6.2023. Perustuen KunnonKartta 2017 -tutkimuksen tuloksiin.

21 Husu, P. ym. 2022. Liikuntaraportti. Suomalaisten mitattu liikkuminen, paikallaanolo ja fyysinen kunto 2018–2022. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu 2022:33. SEKÄ UKK-instituutti. Sähköpostitiedoksi 22.6.2023. Perustuen KunnonKartta 2017 -tutkimuksen tuloksiin.

Ikääntyneet (65 vuotta täyttäneet)

Kyselytietojen mukaan 16 prosenttia ikääntyneistä liikkuu suosituksen mukaisesti. Miesten ja naisten välillä ei ole juurikaan eroa suosituksen täyttäneiden osuuksissa. Nuoremassa ikäryhmässä (70–79-vuotiaat) viidesosa (20 %) täyttää liikkumisen suosituksen, mutta vanhemmassa ryhmässä (80 vuotta täyttäneet) osuus on enää 11 %.²² (Kuvio 6.)

Kuvio 6. Liikkumisen suosituksen toteutuminen ikä- ja sukupuoliryhmittäin kyselytietojen mukaan²³.



Fyysinen toimintakyky

Väestön fyysisen toimintakyvyn muutosten osalta kattavinta tietoa saadaan varusmiesten kuntotesteistä. Suomalaisten nuorten miesten kestävyyskunto on laskenut huomattavasti 1970-luvun lopusta lähtien ja lihaskunto 1990-luvun alusta lähtien. Merkittävin lasku tapahtui molemmilla osa-alueilla 1990-luvun lopulla.

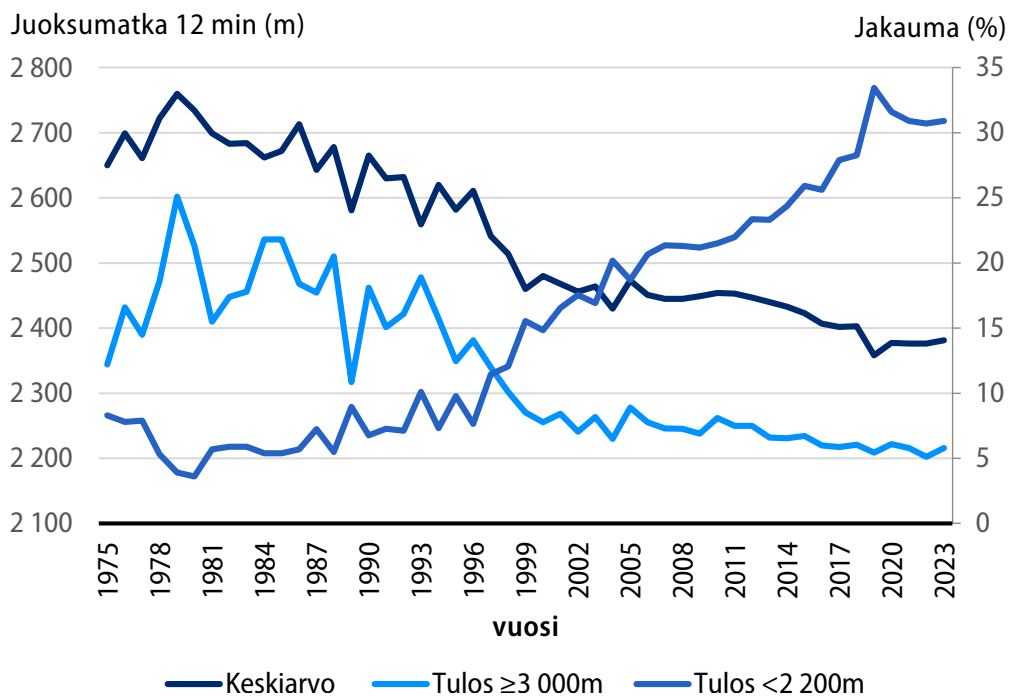
22 Husu, P. ym. 2022. Liikuntaraportti. Suomalaisten mitattu liikkuminen, paikallaanolo ja fyysinen kunto 2018–2022. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2022:33.

23 Husu, P. ym. 2022. Liikuntaraportti. Suomalaisten mitattu liikkuminen, paikallaanolo ja fyysinen kunto 2018–2022. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2022:33.

Vuonna 2023 palveluksen alussa varusmiesten suorittaman 12 minuutin juoksumatkan tulosten keskiarvo oli 2 381 metriä, kun se oli parhaimmillaan 1970-luvun lopussa 2 760 metriä.²⁴ (Kuvio 7.)

Lihaskunnoltaan hyväkuntoisten osuus on myös hieman laskenut ja heikkokuntoisten osuus on kasvanut viime vuosina. Vuonna 2023 noin 31 prosenttia sai kiitettävän tai hyvän tuloksen lihaskuntotestissä ja noin 23 prosenttia heikon tuloksen. (Kuvio 8.) Varusmiesten kehon keskipaino on noussut vajaassa 30 vuodessa (1993–2021) 70,8 kilosta 78,7 kiloon.²⁵

Kuvio 7. Varusmiespalveluksen aloittaneiden miesten kestävyyskunto vuosina 1975–2023²⁶.

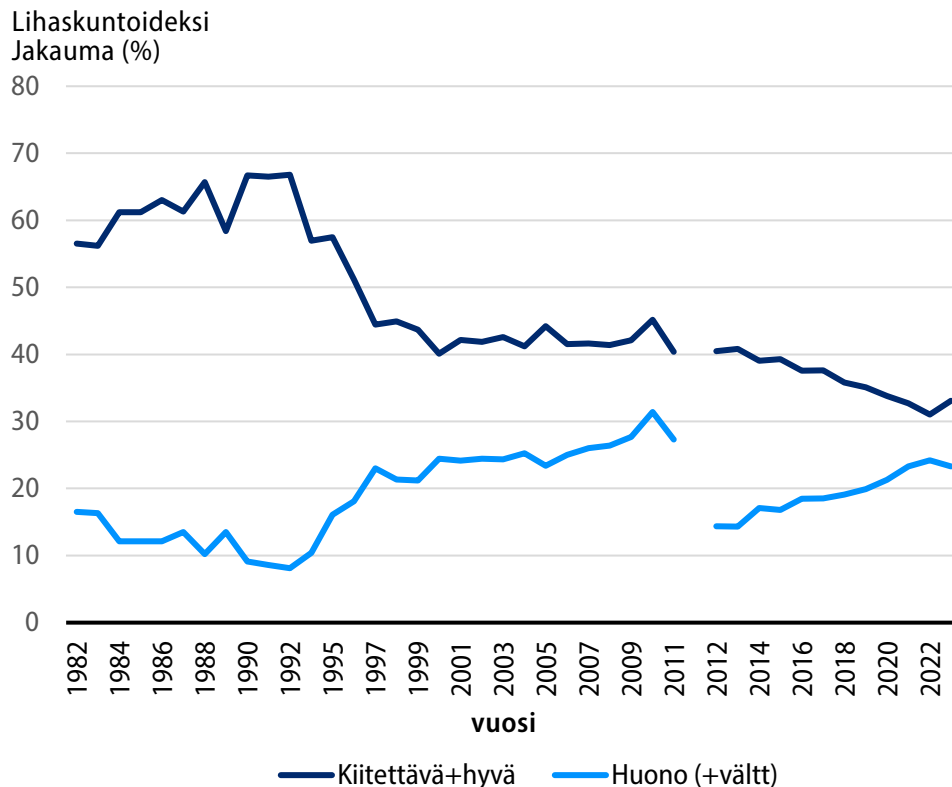


24 Varusmiespalveluksensa aloittaneiden nuorten miesten fyysisen kunnon, pituuden ja painon muutokset 1970–2020-luvulla. Puolustusvoimat 2023.

25 Varusmiespalveluksensa aloittaneiden nuorten miesten fyysisen kunnon, pituuden ja painon muutokset 1970-luvulta 2020-luvulle. Puolustusvoimat 2023.

26 Varusmiespalveluksensa aloittaneiden nuorten miesten fyysisen kunnon, pituuden ja painon muutokset 1970-luvulta 2020-luvulle. Puolustusvoimat 2023.

Kuvio 8. Varusmiespalveluksen aloittaneiden miesten lihaskunto vuosina 1982–2023²⁷. (Vuodesta 2011 alkaen otettiin käyttöön uusi testipatteri, joten tulokset eivät ole täysin vertailukelpoisia tätä aiempiin vuosiin).



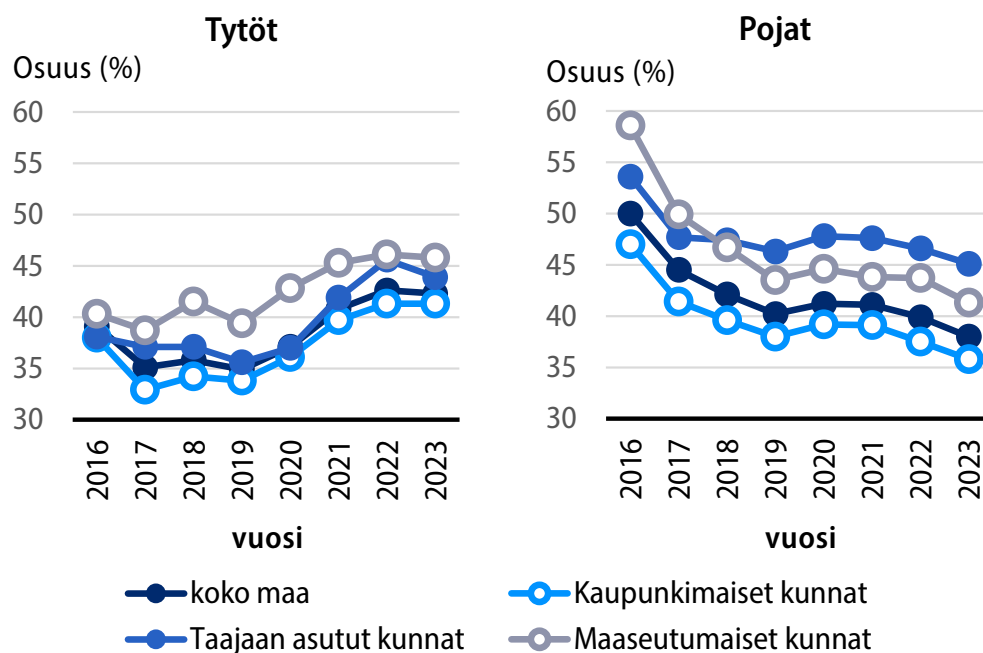
Osana perusopetuksen liikunnanopetusta toteutettavista Move!-mittauksista on saatu tietoa 5.- ja 8.-luokkalaisten fyysisestä toimintakyvystä vuodesta 2016 alkaen (8.-luokkalaisten osalta kattavasti vuodesta 2018 alkaen). Vuoden 2023 Move!-mittausten perusteella 5.- ja 8.-luokkalaisten fyysisen toimintakyvyn lasku näyttää tasaantuneen ja toimintakyky on jopa osin kääntynyt nousuun valtakunnallisesti. Pojista yhä harvemmalla oli vuonna 2023 alhainen fyysinen toimintakyky, ja poikien kestävyyskunto sekä liikkuvuus ovat parantuneet. Tyttöjen fyysisen toimintakyky näyttää vuoden 2023 mittaustulosten mukaan pysyneen ennallaan tai hieman

²⁷ Varusmiespalveluksensa aloittaneiden nuorten miesten fyysisen kunnon, pituuden ja painon muutokset 1970-luvulta 2020-luvulle. Puolustusvoimat 2023.

parantuneen edelliseen vuoteen verrattuna. Kokonaisuutena 5. ja 8. luokan oppilaista reilulla 38 prosentilla fyysinen toimintakyky on mahdollisesti terveyttä ja hyvinvointia kuluttavalla tai haittaavalla tasolla.²⁸

Fyysisen toimintakyvyn alueelliset erot ovat merkittäviä 5.- ja 8.-luokkalaisilla. Tiheämmin asutuilla kaupunkiseuduilla toimintakyky on selkeästi parempi kuin harvaan asutuilla alueilla.²⁹ (Kuvio 9. / 8.-luokkalaiset)

Kuvio 9. Kahdeksaslukulaisten fyysisen toimintakyvyn kokonaistulos kuntaluokittain. Osuus oppilaista, joiden fyysinen toimintakyky on mahdollisesti terveyttä ja hyvinvointia kuluttavalla tai haittaavalla tasolla.³⁰



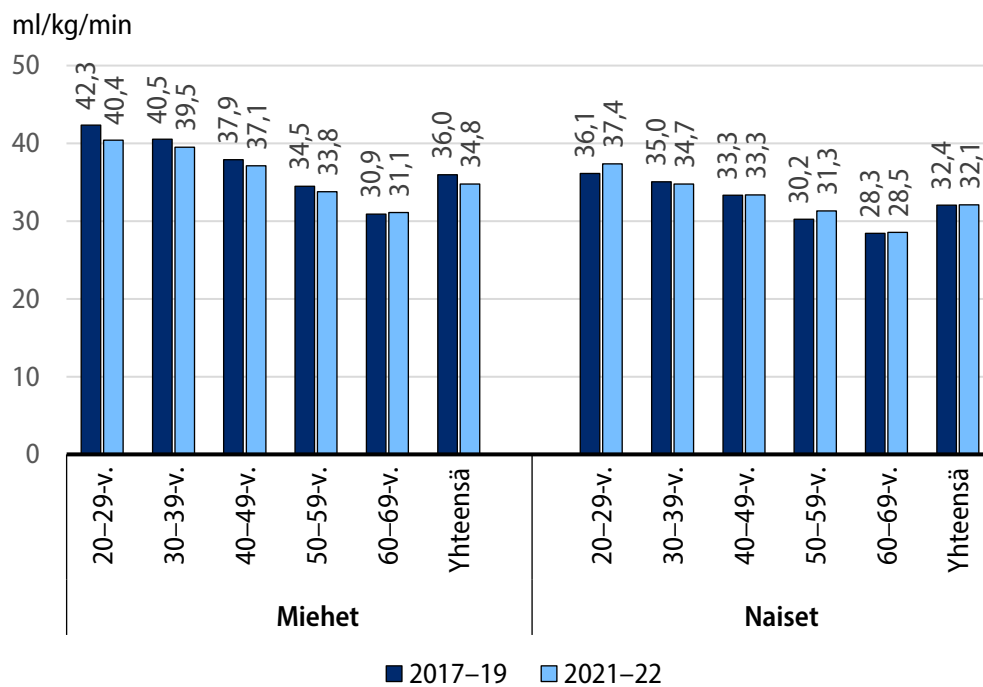
28 Move! fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä. Tulokset syksy 2023.
<https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/move-mittaustuloksia>

29 Move! fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä. Tulokset syksy 2023.
<https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/move-mittaustuloksia>

30 Move! fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä. Tulokset syksy 2023.
<https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/move-mittaustuloksia>

KunnonKartta-tutkimuksessa on tarkasteltu aikuisväestön kunnossa tapahtuneita muutoksia vertaamalla kuuden minuutin kävelytestin perusteella muodostettuja hapenkulutusarvoja vuosien 2017–2019 ja 2021–2022 välillä. Ajanjaksolla miesten kestävyyskunto näyttää hieman heikentyneen, mutta naisten kunnossa ei näytä tapahtuneen muutosta. Ikäryhmittäinen tarkastelu osoittaa, että kestävyyskunto heikentyi ajanjaksolla erityisesti 20–29-vuotiailla miehillä.³¹ (Kuvio 10.)

Kuvio 10. Kestävyyskunto hapenkulutusarvolla (ml/kg/min) ikä- ja sukupuoliryhmittäin KunnonKartta-tutkimuksessa 2017–2019 ja 2021–2022³².



FinTerveys-tutkimuksen mukaan ikääntyneiden toimintakyky heikentyy monilla mittareilla 80 ikävuoden jälkeen. Vielä reilut 80 prosenttia 60–69-vuotiaista ja useampi kuin kaksi kolmesta 70–79-vuotiaasta selviää vaikeuksista 500 metrin

31 Husu, P. ym. 2022. Liikuntaraportti. Suomalaisten mitattu liikkuminen, paikallaanolo ja fyysinen kunto 2018–2022. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2022:33.

32 Husu, P. ym. 2022. Liikuntaraportti. Suomalaisten mitattu liikkuminen, paikallaanolo ja fyysinen kunto 2018–2022. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2022:33.

kävelystä, mutta 80 vuotta täyttäneistä miehistä enää vajaa puolet ja naisista enää vajaa kolmasosa.³³ 75-vuotta täyttäneistä toimintarajoitteita terveysongelman vuoksi oli noin 51 prosentilla vuonna 2022³⁴.

33 Borodulin, K. & Wennman, H. 2019. Aikuisväestön liikunta Suomessa – FinTerveys 2017 -tutkimus. Tilastoraportti 48/2019. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

34 Terve Suomi -tutkimus 2022-23. Toimintarajoitteet terveysongelman vuoksi. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. https://www.thl.fi/terveysuomi_verkkoraportit/ilmioraportit_2023/toimintarajoitteet_terveysongelman_vuoksi.html. 6.11.2023.

4 Toimenpiteet

Suomi liikkeelle -ohjelman päämäärät voidaan jakaa kahteen osa-alueeseen (kuvio 11.). Ensimmäiseksi päämääränä on, että yhteiskunnan rakenteet luovat yhä paremmat edellytykset liikkumiselle. Toiseksi päämääränä on, että ihmisten ja yhteisöjen käyttäytymisessä saadaan aikaan muutoksia, siten että he tekevät yhä useammin tietoisien tai tiedostamattoman valinnan liikkua – eli hyödyntävät liikkumisen rakenteita. Toiseen päämäärään liittyy myös se, että organisaatiotasolla halutaan ja valitaan tehdä yhä useammin ja enemmän liikkumisen edistämisen toimia.

Kuvio 11. Suomi liikkeelle -ohjelman päämäärät ja toimenpidekokonaisuudet.



Hallitusohjelmassa Suomi liikkeelle -ohjelmalle on määritelty 16 toimenpidettä. Nämä toimenpiteet jakautuvat viiteen toimenpidekokonaisuuteen (liikunnalliset toimintakulttuurit, liikuntaneuvonta, liikkumisen olosuhteet, liikuntaosaaminen, liikkumiseen kannustava verotus) (kuvio 11.) ja yhteensä 35 erilliseksi toimenpiteeksi (ks. alla; Toimenpide, *vastuuministeriö(-t)* ja *alustava aikataulu*).

Liikunnalliset toimintakulttuurit

1. Lisätään perusopetuslakiin liikunnallisen elämäntavan edistäminen, *OKM, 2025*
2. Tuetaan kasvatuksen ja opetuksen henkilöstöä työssään levittämällä toimivimpia käytäntöjä, *OKM, 2023–27*
3. Kannustetaan kuntia laajentamaan Liikkuvat-ohjelma kaikkiin päiväkoteihin ja kouluihin, *OKM, 2023–27*
4. Selvitetään toisen asteen koulutuksessa liikunnan lisäämistä jokaviikkoiseksi oppiaineeksi, *OKM, 2024–25*
5. Edistetään kaikkien korkeakoulujen hakeutumista Liikkuva opiskelu -ohjelmaan, *OKM, 2023–27*
6. Liikunnan ja toimintakyvyn edistäminen lisätään osaksi kutsuntojen sisältöä, *PLM, 2024–27*
7. Työssä jaksamista tuetaan ottamalla liikkuminen keskeiseksi osaksi työkyvyn ja työelämän kehittämistä, *STM, TEM, 2023–27*
8. Selvitetään työnantajien vaikuttavimmat keinot edistää työntekijöiden fyysistä aktiivisuutta yhteistyössä työterveyshuollon kanssa, *TEM, STM, 2024–*
9. Edistetään vanhusten toimintakykyä ja ehkäistään kaatumisia, *STM (OKM), 2024–*
10. Selvitetään mahdollisuus taata subjektiivinen ulkoiluoikeus ikäänntyneille, *STM, 2024–*
11. Otetaan käyttöön Sitran esittämä kotitalousvähennys, jolla edistetään yli 75-vuotiaiden toimintakykyä ja kotona pärjäämisen edellytyksiä liikunta- ja kuntoutuspalveluiden hankkimista helpottamalla, *VM, STM, 2026*

Liikuntaneuvonta

12. Vahvistetaan elintapaohjausta ja liikuntaneuvontaa kunnissa ja hyvinvointialueilla hyödyntäen samalla terveysteknologian mahdollisuuksia, *OKM, STM, 2024–27*
13. Arvioidaan hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen tarkoitettun rahoituksen kohdentumista kunnissa ja hyvinvointialueilla, *VM (STM, OKM), 2025–26*
14. Tuetaan perheiden liikunnan edistämistä, *OKM, STM, 2023–27*
15. Sisällytetään pallo äitiyspakkaukseen, *STM, 2025–26*
16. Lisätään neuvoloihin perheliikuntaneuvontaa, *STM, OKM, 2024*

17. Peruskoulun laajojen terveystarkastusten yhteydessä annetaan henkilökohtaista liikuntaneuvontaa ja -ohjausta oppilaan Move!-tulosten perusteella, *STM, OKM, 2023–27*
18. Tunnistetaan liikunta-alan yrittäjien mahdollisuudet toimia osana palvelutuotantoa, *STM, TEM, OKM, 2024*

Liikkumisen olosuhteet

19. Kannustetaan kuntia kehittämään päiväkotien ja koulujen pihoja monipuolisiksi lähiliikuntapaikoiksi, *OKM, 2023–27*
20. Kannustetaan kuntia mahdollistamaan tilojensa käyttö nykyistä laajemmin eri opiskelijajärjestöjen urheilutoiminnassa, *OKM, 2023–27*
21. Vahvistetaan päiväkoti- ja koulupäivien sekä koulumatkojen liikunnallistamista, *OKM, 2023–27*
22. Vahvistetaan koulupäivien yhteydessä tapahtuvaa harrastamista, *OKM, 2023–27*
23. Kokeillaan koulupäivän jälkeisen liikunnan harrastamisen erilaisia toteutustapoja, kuten harrasteseteliä, *OKM, 2024*
24. Kokeilujen tulosten perusteella toimivimmat käytännöt vakiinnutetaan osaksi Suomen harrastamisen mallia, *OKM, 2026–27*
25. Päivitetään kävelyn ja pyöräilyn edistämishjelma, *LVM, 2024*
26. Erityisesti turvallisiin koulureitteihin sekä liikuntamahdollisuuksien lisäämiseen kiinnitetään huomiota, *LVM, OKM, 2024–*
27. Maankäytön lainsäädäntöä uudistettaessa huomioidaan liikkumisen edistäminen, *YM, 2025*
28. Osana MAL-sopimusmenettelyä edistetään kävelyä ja pyöräilyä, *YM, LVM, 2024*
29. Edistetään luonnon virkistyskäyttöä sekä luontomatkailua, *YM, MMM, TEM, 2023–27*
30. Uudistetaan ulkoilulaki huomioiden omaisuuden suoja, *YM, 2025*
31. Tunnistetaan muun muassa metsästyksen, erätoiminnan sekä lemmikkieläinten merkitys liikunnan lisäämisessä, *MMM, 2024–*

Liikuntaosaaminen

32. Vahvistetaan liikuntaosaamista eri koulutus-aloilla, kuten sosiaali- ja terveydenhuollossa sekä kasvatusaloilla, *OKM, STM, 2024–*
33. Liikunnan ja terveyden edistäminen huomioidaan poikkihallinnollisesti kuntien ja hyvinvointi-alueiden strategioissa, *OKM, STM, 2023–27*
2. *Tuetaan kasvatuksen ja opetuksen henkilöstöä työssään levittämällä toimivimpia käytäntöjä³⁵, OKM, 2023–27*

Liikkumiseen kannustava verotus

34. Selvitetään ja arvioidaan mahdollisuuksia liikunnan tukemiseen verotuksen keinoin, *VM, (OKM), 2024–25*
35. Selkiytetään liikunta-alan toimijoiden arvonlisäverokohtelua liikkumiseen kannustavaksi, *VM, (OKM), 2024*

35 toimenpide myös kohdassa Liikunnalliset toimintakulttuurit

5 Seuranta ja arviointi

Hallitusohjelman mukaan Suomi liikkeelle -ohjelman toimenpiteiden vaikuttavuutta arvioidaan säännöllisesti ja vaikuttavimmat toimintamallit vakiinnutetaan. Seuranta ja arviointi kiinnittyvät ohjelman kaikkiin toimenpiteisiin.

Suomi liikkeelle -ohjelman toimenpiteitä seurataan ja arvioidaan sekä toimenpiteittä tulostasolla. Toimenpidemittareilla seurataan ohjelman toimenpiteiden toteutumista ja laadullista onnistumista. Tulostittareilla seurataan ohjelman vaikutuksia ja vaikuttavuutta eli toimenpiteiden aikaansaamia muutoksia suhteessa ohjelman tavoitteisiin.

Ohjelman seuranta toteutetaan liittämällä tietotuotanto osaksi kaikkia toimenpiteitä. Lisäksi varmistetaan tarvittava tutkimustietotuotanto. Ohjelman vaikutuksista ja vaikuttavuudesta kokonaisuudessaan toteutetaan arviointi hallituskauden lopussa.

Ohjelman tietotuotantoa ja seuranta varten perustetaan työryhmä Liikunta-politiikan koordinaatioelimen (LIPOKO) alaisuuteen. Seuraavassa esitetään Suomi liikkeelle -ohjelman alustavia toimenpide- ja tulostittareita. Toimenpidemittarit on esitetty kunkin toimenpiteen perässä. Tulostittarit on esitetty kahdessa ryhmässä. Ensimmäisessä ryhmässä on tulostittareita, jotka liittyvät suoraan ohjelman ydintavoitteeseen. Toisessa ryhmässä on tulostittareita, jotka liittyvät eri toimenpiteisiin.

Perustettava tietotuotanto- ja seurantaryhmä tarkentaa ja kehittää mittareita ohjelmatyön edetessä. Myös ohjelman viestintään liittyvät seurantamittarit asetetaan ohjelmatyön edetessä.

Alustavia toimenpidemittareita

- 1. Lisätään perusopetuslakiin liikunnallisen elämäntavan edistäminen**
 - Toteutuminen kyllä/ei
 - Laadullinen arviointi

- 2. Tuetaan kasvatuksen ja opetuksen henkilöstöä työssään levittämällä toimivimpia käytäntöjä**
 - Toimenpiteiden määrä ja laajuus
 - Laadullinen arviointi

- 3. Kannustetaan kuntia laajentamaan Liikkuvat-ohjelma kaikkiin päiväkoteihin ja kouluihin**
 - Toiminnan piirissä olevien kuntien määrä sekä osuus
 - Toiminnan piirissä olevien toimipaikkojen määrä sekä osuus
 - Toiminnan piirissä olevien lasten ja nuorten määrä sekä osuus
 - Laadullinen arviointi

- 4. Selvitetään toisen asteen koulutuksessa liikunnan lisäämistä jokaviikkoiseksi oppiaineeksi**
 - Selvityksen toteutuminen kyllä/ei
 - Laadullinen arviointi

- 5. Edistetään kaikkien korkeakoulujen hakeutumista Liikkuva opiskelu -ohjelmaan**
 - Toiminnan piirissä olevien korkeakoulujen määrä ja osuus
 - Toiminnan piirissä olevien opiskelijoiden määrä ja osuus
 - Laadullinen arviointi

- 6. Liikunnan ja toimintakyvyn edistäminen lisätään osaksi kutsuntojen sisältöä**
 - Toteutuminen kyllä/ei
 - Toteutumisen kattavuus
 - Laadullinen arviointi

- 7. Työssä jaksamista tuetaan ottamalla liikkuminen keskeiseksi osaksi työkyvyn ja työelämän kehittämistä**
 - Toimenpiteiden määrä ja laajuus
 - Laadullinen arviointi
 - Henkilöstön liikkumisen tukitoimien yleisyys työpaikoilla
 - Liikunta-aktiivisuuden kartoittamisen yleisyys työterveyshuollossa

8. **Selvitetään työnantajien vaikuttavimmat keinot edistää työntekijöiden fyysistä aktiivisuutta yhteistyössä työterveyshuollon kanssa**
 - Selvitys toteutettu kyllä/ei
 - Laadullinen arviointi

9. **Edistetään vanhusten toimintakykyä ja ehkäistään kaatumisia**
 - Toimenpiteiden määrä ja laajuus
 - Laadullinen arviointi

10. **Selvitetään mahdollisuus taata subjektiivinen ulkoiluoikeus ikääntyneille**
 - Selvitys toteutettu kyllä/ei
 - Laadullinen arviointi

11. **Otetaan käyttöön Sitran esittämä kotitalousvähennys, jolla edistetään yli 75-vuotiaiden toimintakykyä ja kotona pärjäämisen edellytyksiä liikunta- ja kuntoutuspalveluiden hankkimista helpottamalla**
 - Käyttöönotto kyllä/ei
 - Laadullinen arviointi

12. **Vahvistetaan elintapaohjausta ja liikuntaneuvontaa kunnissa ja hyvinvointialueilla hyödyntäen samalla terveysteknologian mahdollisuuksia**
 - Liikuntaneuvontaa tarjoavien kuntien määrä ja osuus
 - Liikuntaneuvontaa saavien asiakkaiden määrä
 - Liikuntaneuvonnan vaikutukset

13. **Arvioidaan hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen tarkoitetun rahoituksen kohdentumista kunnissa ja hyvinvointialueilla**
 - Liikkumisen ja fyysisen toimintakyvyn indikattoreiden määrä hyte-kertoimen indikaattoreissa (kunnat, hyvinvointialueet)
 - Hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen käytetty rahoitus kunnissa ja hyvinvointialueilla

14. **Tuetaan perheiden liikunnan edistämistä**
 - Toimenpiteiden määrä ja laajuus
 - Laadullinen arviointi

15. **Sisällytetään pallo äitiyspakkaukseen**
 - Toteutuminen kyllä/ei
 - Laadullinen arviointi

16. Lisätään neuvoloihin perheliikuntaneuvontaa

- Toimenpiteiden määrä ja laajuus
- Asiakaskontaktien määrä

17. Peruskoulun laajojen terveystarkastusten yhteydessä annetaan henkilökohtaista liikuntaneuvontaa ja -ohjausta oppilaan Move!-tulosten perusteella.

- Kuntien määrä ja osuus, joissa tukitoimia Move!-tulosten perusteella
- Laadullinen arviointi

18. Tunnistetaan liikunta-alan yrittäjien mahdollisuudet toimia osana palvelu-tuotantoa.

- Toimenpiteiden määrä ja laajuus
- Laadullinen arviointi

19. Kannustetaan kuntia kehittämään päiväkotien ja koulujen pihoja monipuolisiksi lähiliikuntapaikoiksi

- Toimenpiteiden määrä ja laajuus
- Päiväkotien ja koulujen pihojen liikunnallisuuden laadullinen arviointi

20. Kannustetaan kuntia mahdollistamaan tilojensa käyttö nykyistä laajemmin eri opiskelijajärjestöjen urheilutoiminnassa

- Toimenpiteiden määrä ja laajuus
- Laadullinen arviointi

21. Vahvistetaan päiväkoti- ja koulupäivien sekä koulumatkojen liikunnallistamista

- Toimenpiteiden määrä ja laajuus
- Laadullinen arviointi

22. Vahvistetaan koulupäivien yhteydessä tapahtuvaa harrastamista

- Toimenpiteiden määrä ja laajuus
- Harrastamisen Suomen mallissa mukana olevien kuntien, koulujen, kerhojen ja oppilaiden määrä ja osuus
- Laadullinen arviointi

23. Kokeillaan koulupäivän jälkeisen liikunnan harrastamisen erilaisia toteutustapoja, kuten harrasteseteliä

- Toimenpiteiden määrä ja laajuus
- Laadullinen arviointi

- 24. Kokeilujen tulosten perusteella toimivimmat käytännöt vakiinnutetaan osaksi Suomen harrastamisen mallia**
- Kokeilujen vakiinnuttamisen määrä ja laajuus
 - Laadullinen arviointi
- 25. Päivitetään kävelyn ja pyöräilyn edistämishjelma**
- Toteutus kyllä/ei
 - Laadullinen arviointi
- 26. Erityisesti turvallisiin koulureitteihin sekä liikuntamahdollisuuksien lisäämiseen kiinnitetään huomiota**
- Toimenpiteiden määrä ja laajuus
 - Laadullinen arviointi
- 27. Maankäytön lainsäädäntöä uudistettaessa huomioidaan liikkumisen edistäminen**
- Toteutuminen kyllä/ei
 - Laadullinen arviointi
- 28. Osana MAL-sopimusmenettelyä edistetään kävelyä ja pyöräilyä**
- Laadullinen arviointi
- 29. Edistetään luonnon virkistyskäyttöä sekä luontomatkailua**
- Toimenpiteiden määrä ja laajuus
 - Laadullinen arviointi
- 30. Uudistetaan ulkoilulaki huomioiden omaisuuden suoja**
- Toteutuminen kyllä/ei
 - Laadullinen arviointi
- 31. Tunnistetaan muun muassa metsästyksen, erätoiminnan sekä lemmikkieläinten merkitys liikunnan lisäämisessä**
- Toimenpiteiden määrä ja laajuus
 - Laadullinen arviointi
- 32. Vahvistetaan liikuntaosaamista eri koulutusaloilla, kuten sosiaali- ja terveydenhuollossa sekä kasvatusaloilla**
- Toimenpiteiden määrä ja laajuus
 - Laadullinen arviointi

- 33. Liikunnan ja terveyden edistäminen huomioidaan poikkihallinnollisesti kuntien ja hyvinvointialueiden strategioissa**
- Liikunnan ja terveyden edistämisen huomioimisen yleisyys kuntien ja hyvinvointialueiden strategioissa
 - Laadullinen arviointi
- 34. Selvitetään ja arvioidaan mahdollisuuksia liikunnan tukemiseen verotuksen keinoin**
- Toteutuminen kyllä/ei
 - Laadullinen arviointi
- 35. Selkiytetään liikunta-alan toimijoiden arvonlisäverokohtelua liikkumiseen kannustavaksi**
- Toteutuminen kyllä/ei
 - Laadullinen arviointi

Alustavia tulostavoitteita

Mittariryhmä 1: ohjelman ydintavoitteen tulostavoitteita.

- Reippaan ja rasittavan liikkumisen määrä ja määrän muutos eri ikäryhmissä (alle kouluikäiset, perusoperusikäiset, nuoret, aikuiset, ikääntyneet, soveltavat ryhmät), kyselytieto ja liikemittaritieto
- Kevyen liikkumisen määrä ja määrän muutos eri ikäryhmissä (alle kouluikäiset, perusoperusikäiset, nuoret, aikuiset, ikääntyneet, soveltavat ryhmät), kyselytieto ja liikemittaritieto
- Paikallaan olon määrä ja määrän muutos eri ikäryhmissä (alle kouluikäiset, perusoperusikäiset, nuoret, aikuiset, ikääntyneet, soveltavat ryhmät), kyselytieto ja liikemittaritieto
- Fyysinen toimintakyky ja sen muutokset eri ikäryhmissä (fyysisen toimintakyvyn eri osa-alueilla)

Mittariryhmä 2: ohjelman toimenpiteiden tulostittareita.

- Varusmiespalvelukseen astuvien määrä/prosenttiosuus asevelvollisten ikäluokasta
- Varusmiespalveluksen keskeyttäneiden määrä/prosenttiosuus palvelukseen astuneista
- Koettu työkyky
- Sairauspäivärahopäivien määrä tuki- ja liikuntaelinsairauksista johtuen
- Työkyvyttömyyseläkkeiden määrä tuki- ja liikuntaelinsairauksista johtuen
- Kaatumisten määrä ikääntyneillä
- Koulun kulkemisen kulkutapaosuudet
- Varhaiskasvatukseen kulkemisen kulkutapaosuudet
- Koulupäivien ja koulumatkojen liikunnallisuutta edistävien rakenteiden yleisyys
- Varhaiskasvatuksen liikunnallisuutta edistävien rakenteiden yleisyys
- Ulkoilukertojen määrä
- Kokonaiskäyntimäärät kansallispuistoissa, valtion retkeilyalueilla ja muissa yleisökohteissa
- Marjastuksen, sienestyksen, metsästyksen ja kalastuksen suosio
- Eläinharrastustoimintaan osallistuvien määrä



VALTIONEUVOSTO
STATSRÅDET

SNELLMANINKATU 1, HELSINKI
PL 23, 00023 VALTIONEUVOSTO
valtioneuvosto.fi
julkaisut.valtioneuvosto.fi

ISBN pdf: 978-952-383-791-1
ISSN pdf: 2490-0966