

Saate kunnalle

## Kuntalaisaloite

### Kuntalaisten liikkumisen lisääminen -haaste

Siikajoki

Aloite luotu Kuntalaisaloite.fi-palveluun 12.10.2022

Aloitteen julkaisupäivämäärä 12.10.2022

Nyt on julkaistu UKK-instituutin Liikunta raportti.  
Raportissa kerrotaan mm. että

"Yleisimpänä liikkumisen esteenä työikäiset mainitsivat ajan puutteen ja ikäihmiset pysyvän fyysisen vamman tai toimintakyvyn rajoitteen. Liikuntaraportin tulokset osoittivat, että työikäisten kunto heikkeni nuoremmista vanhempiin ikäryhmiin siirryttäessä. Koululaisten Move!-mittausten ja Puolustusvoimien seurantojen mukaan näissä ikäryhmissä erityisesti kestävyyskunto on heikentynyt viimeksi kuluneiden vuosien aikana."

Ryhdyin pohtimaan miksi mm. minä ihan kohta 40-vuotias en liiku; istumatyö ollut jo vuosia, ruuhkavuodet ja mukavuudenhaluinen luonne ovat aika tappava kombinaatio. Liikkumattomuus ei siis johdu tiedonpuutteesta ja siinä mielessä valistustyö on kaltaisten kohdalla turhaa.

Kannustimina työnantajat ovat tarjonneet kulttuuri- ja liikuntapasseja ja käytännössä aina ne menevät siihen kulttuuriin, joka toki henkisenhyvinvoinnin kannalta on äärettömän tärkeää ainakin minulle. Ns. niskasta kiinni ja ala mennä -asenne toimii hetken ja vain hetken. Sitten tuleekin jo marraskuu ja loskaa taivaan täydeltä. Uimahalliin meneminenkin on tuskaa, koska ajomatkaa sinne kertyy 40 minuuttia suuntaan ja sekä aika minkä siellä saisi vietettyä menee lasten hengissä pitämiseen. Ja tämä on hyvin, hyvin usean ikäiseni tarina. Mitä tässä tulisi tehdä?

Ehdottaisin, että kunnassamme otettaisiin käyttöön esim.:

- Työajalla saa liikkua 30 min/päivä tai 2,5 tuntia/työviikko. Tämän voi työnantajan halutessa todistaa esim. ilmaisella appilla tms.
- Haastetaan kaikki kunnan työnantajat mukaan ja saman tien hyvinvointialuekin.
- Näin poistuisi "ei-minulla-ole-aikaa" -virsi.
- Järjestettäisiin kuntalaisille ideointi riihi miten kaikkia kuntalaisia saataisiin kannustettua liikkumaan enemmän.
- Pyydetäisiin esim. listaus siitä miksi ei liikuta ja yhdessä lähdettäisiin näitä ratkomaan.

UKK-instituutin liikunta suositukset tukevat aloitetta.

### Lisätiedot

Liikunta raportti: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/164370> Raportin uutisointia: <https://ukkinstituutti.fi/ajankohtaista/liikuntaraportti-2022-korona-aikana-tyoikaisten-aikuisten-liikkuminen-vahentyi-400-askelta-paivassa/> UKK-instituutin liikunta suositukset: <https://ukkinstituutti.fi/palvelut/jarjestoportaali/liikkumisen-suositukset/>