



KURIKAN KAUPUNGIN TYÖPAIKKOJEN LIIKKUMISEN OHJAUksen SUUNNITELMA

Loppuraportti

24.02.2023



Finnmap
Infra

HANKKEEN TAVOITTEET

- ☐ Kerätään tietoa työikäisten liikkumisen ohjauksen nykytilanteesta ja kehitystarpeista
- ☐ Lisätä tietoa ja ymmärrystä kestäväen liikkumisen mahdollisuuksista ja vaikutuksista niin yksilöille, yrityksille kuin kaupungin viranhaltijoille kuin luottamushenkilöillekin
- ☐ Saada aikaan konkreettisia toimenpiteitä ja vaikutuksia hankkeen aikana
- ☐ Ohjata työpaikkojen henkilöstöä liikkumaan oman jaksamisen ja hyvinvoinnin kannalta kestävämmiin
- ☐ Auttaa myös pienempiä työpaikkoja liikkumisen ohjauksen alkuun (=mitä keinoja kannattaa ottaa käyttöön?)

HANKKEESSA TEHDYT TOIMENPITEET

- ☐ Liikkumiskysely
 - Toteutettu elokuussa 2022
 - Saatiin hyvin vastauksia, yht. 225 kpl
- ☐ Hyvinvointitestit + liikkumisohjelmat + palautekyselyt
 - Testit valitulle porukalle (70 henk.) syyskuussa ja joulukuussa
 - Alkutestit tehtiin viikolla 36, seurantatestit viikolla 48
 - Henkilökohtaiset liikkumisohjelmat, tulosten läpikäynti testien jälkeen henkilökohtaisesti ja puolikrouvin Teams -tsemppitilaisuuDET
 - Palautekysely toteutettiin toisten testien jälkeen
- ☐ Työpaikkojen liikkumisen ohjauksen suunnitelma
 - Kyselyn ja testien tulosten sekä suunnitelman läpikäynti
 - Jatko-toimenpiteiden esittely ja yhdessä miettiminen näissä tilaisuuksissa
 - Lopputuloksena työpaikkakohtaiset liikkumisen suunnitelmat Kurikan työpaikoille



ILMIÖIDEN LAASTAROINNISTA JUURISYIDEN RATKAISEMISEEN!

❑ Liikkumisen ohjausta tarkastellaan liikenteen ja ympäristön lähtökohdista

- Vaikuttavina tekijöinä ovat mm. ilmastonmuutos, luonnon monimuotoisuuden säilyttäminen ja päästötavoitteisiin pääseminen
- Ei pysyvää toimintaa, projektiluontoista ja hankerahoitteista
- Tyypillisesti kaupunkiympäristön toimialavetoista toimintaa, missä pyritään muuttamaan vanhoja toimintamalleja

❑ Liikunnanohjausta on tehty terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen lähtökohdista

- Kohdistuu usein jo oireileviin ja liikunnallisesti syrjäytyneisiin
- Ennakoivaa työtä ei ole päästy tekemään riittävästi
- Tyypillisesti liikuntatoimivetoista toimintaa, vähäiset resurssit, tarve suuri ja kasvaa koko ajan. Yrityksillä ei ole resursseja juuri lainkaan.
- Hyte –alueiden ja kuntien välinen rooli vielä hahmottamatta

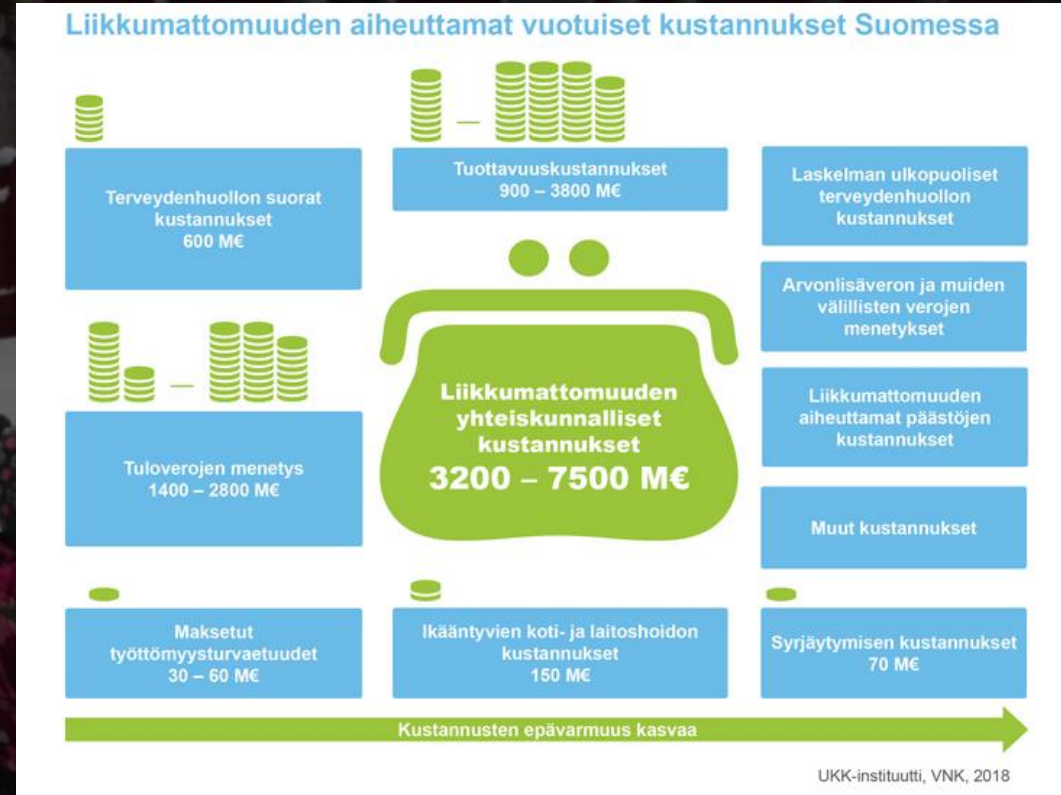
❑ Yhteistyö ollut vähäistä, vaikutukset kuitenkin monitahoisia

- Liikkumisen ja liikunnanohjauksen tulisi toimia yhteisenä kokonaisuutena ja huomioida koko rakennetun kaupunkiympäristön sekä palvelurakenteen suunnittelu vaikutuksineen
- Ilmiöiden laastaroinnista tulisi päästä perimmäisten ongelmien ratkaisemiseen ja toimintamallien muuttamiseen



MIKÄ MÄTTÄÄ MEIDÄN LIIKKUMISESSA?

- **Passiivinen** elämäntapa, kiire, liikutaan passiivisesti paikasta toiseen
- Eli **treenataan, mutta ei liikuta**
 - Vedetään kovalla sykkeellä, kun treenataan. Suoritetaan.
- Fysiologisia ongelmia, **pohja jaksamiselle ja kuormituksesta palautumiselle puuttuu 80 %:lla suomalaisista**
 - Energia otetaan hiilihydraateista, rasva-aineenvaihdunta ei toimi
 - Väsymistä, ylikuntoa, loppuun palamista ja loukkaantumisia
- Ensin tulisi saada **pohjat kuntoon!**
 - Suurimmalle osalle pyöräily (sähköpyöräily!) ja kävely olisi se oikea liikuntamuoto aloittaa
 - Liikkeen lisääminen arkeen, pieninäkin palasina toimii



”Meidän pitäisi pystyä murtamaan perheissä ja lapsissa elävää myyttiä siitä, että harrastaminen ja menestyminen on mahdollista vain ohjatun toiminnan kautta. Myös opetus- ja kulttuuriministeriön ja muiden valtakunnan tason toimijoiden suunnalta olisi toivottavaa muokata asenneilmapiiriä harrastamista kohtaan avarammaksi” (OKM, Nuorisotutkimusverkoston osaamiskeskus 2019)

KURIKASSA PÄÄTETTIIN PANOSTAA YKSILÖN JAKSAMISEN PARANTAMISEEN

- ❑ Tavoitteena oli saada ensin työntekijät **jaksamaan paremmin** ja löytämään oma motivaatio elämänmuutoksen tekemiseen
 - Liikkumistottumuksien muuttaminen, liikunnan sovittaminen omaan arkeen ja tiedolla ohjaaminen hankkeen keskiössä
- ❑ **Työntekijän hyvinvointi** on yrityksen toiminnan ja tuloksen elinehto!
 - Työntekijä ei ole se tärkein yrityksen voimavara, vaan ainoa
 - Yritys voi tukea työntekijöitä monella tavalla liikkumisen tottumuksien muuttamisessa ja kestävämmän arjen aikaan saamisessa
 - Jos henkilöstö voi tai jaksaa huonosti, on turha odottaa tuottavuuden kasvua
- ❑ Kaupunki, yhteiskunta ja luonto **kiittävät lopulta!**
 - Kun oma motivaatio ja oikeat tavat lisätä liikkumista omaan arkeen ovat löytyneet, niin koko yhteiskunta hyötyy
 - Oman jaksamisen parantamisen kautta yksilö jaksaa välittää paremmin myös muista ihmisistä sekä yhteisistä tavoitteista ja päämääristä
 - Arkiliikunnan määrän lisääminen sataa täysin kestävä kehityksen tavoitteiden laariin





Finnmap
Infra

KURIKAN LIIKKUMISEN OHJAUKSEN NYKYTILANNE

TYÖPAIKKOJEN LIIKKUMISEN OHJAUKSEN NYKYTILANNE, SWOT



VAHVUUDET

- Kaupungin ja yritysten tuki työntekijöiden jaksamisen parantamiseksi
- Johto sitoutunut muutokseen, hyvä strategia
- Kaupungin hyvät liikuntapaikat
- Työntekijöiden kiinnostus omaa hyvinvointia kohtaan
- Liike on lääke - Liikkuminen lisää hyvinvointia ja jaksamista

HEIKKOUEDET

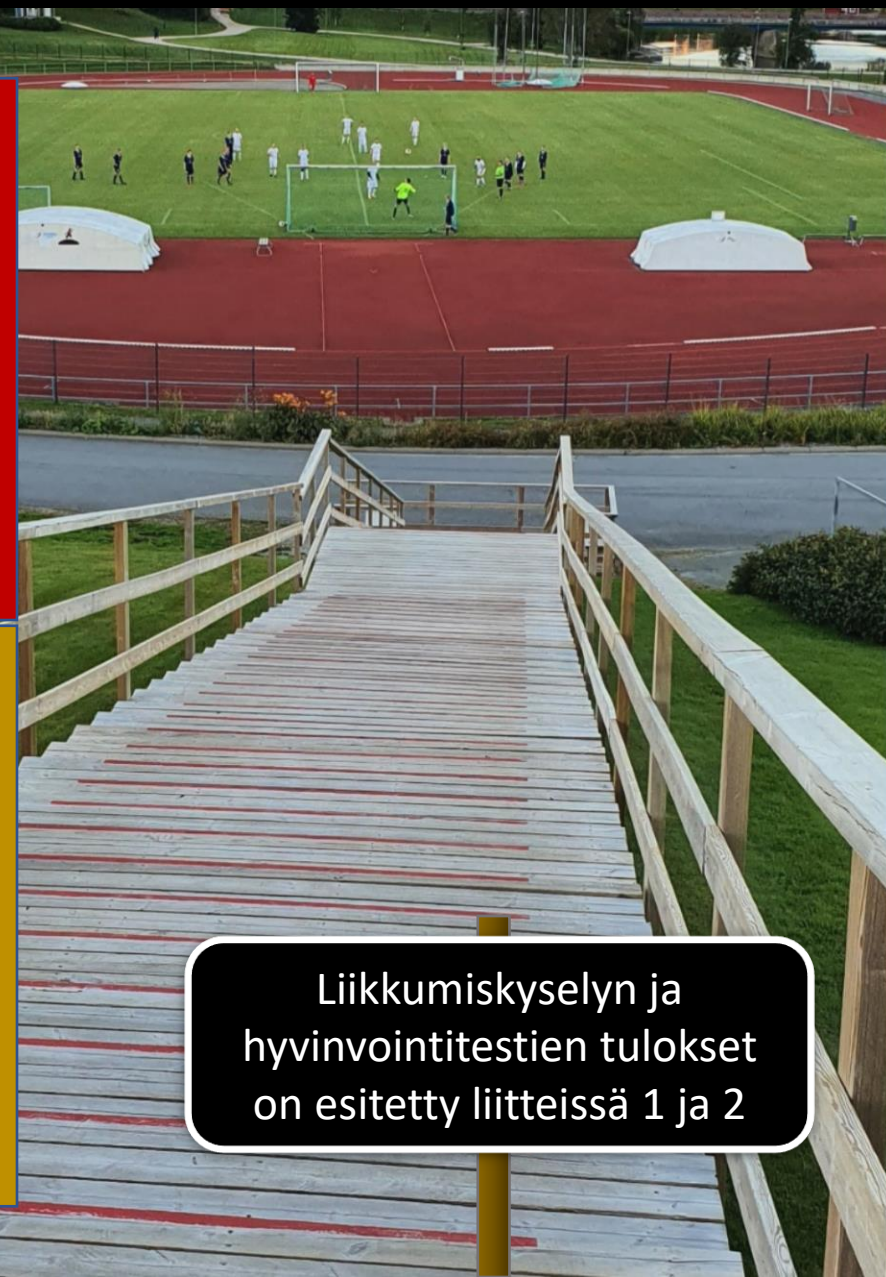
- Pitkät etäisyydet ja työmatkat
- Kestävien liikennemuotojen mahdollisuudet puutteelliset
- Liikkumisen tottumukset ja asenteet
- Auton käytön helppous ja sitä tukeva kulttuuri
- Jk+pp –väyläverkon huono kunto ja alhainen talvikunnossapidon taso ja arvostus

MAHDOLLISUUDET

- Yksilön omat mahdollisuudet vaikuttaa
- Kaupungin aktiivinen kehitystyö ja tahtotila arkiliikunnan edistämiseksi
- Liikunnan terveysvaikutusten tiedon lisääminen työyhteisöissä
- Liikkumisen edullisuus --> arjen tottumusten muutos
- Teknologian ja uusien liiketoimintojen mahdollisuudet

UHAT

- Perinteiset toimintamallit ja liikuntatottumukset
- Nuorten aikuisten liikkumattomuus
- Passiivinen työ ja arki
- Liikkumistrendit
- Lasten passiivisuus --> tulevat työntekijät
- Loputon ”hankehumppa”



Liikkumiskyselyn ja
hyvinvointitestien tulokset
on esitetty liitteissä 1 ja 2

- ❑ Kaupungin puolella ja työyhteisöissä **etsitään aktiivisesti keinoja** tukea työntekijöiden hyvinvointia ja jaksamista.
 - Työyhteisöissä ollaan havahduttu tilanteeseen, jossa työntekijöiden jaksamista pitäisi parantaa
- ❑ **Johdon tuki** muutokselle on olemassa, hyvä kaupunkistrategia
 - Panostetaan uusien vaihtoehtojen löytämiseen.
 - Vaatii Kurikan kaupungilta ja työyhteisöltä rohkeampaa uusien toimintamallien testaamista ja analysointia
- ❑ Kurikan kaupungin **kattava liikuntapaikka- ja liikkumisverkosto**
 - Tarvitaan uusia keinoja, jotta saadaan työntekijät niitä käyttämään aktiivisemmin
 - Väylien ja reittien hyödyntämisessä on iso arkiliikunnan lisäämisen potentiaali
- ❑ Työntekijöillä **on laajalti kiinnostus** oman jaksamisen kehittämiseksi
 - Hankkeen aikaisiin hyvinvointitestauksiin oli paljon enemmän tulijoita, kuin voitiin ottaa mukaan
- ❑ Liikunnan monipuoliset **positiiviset vaikutukset**
 - Liike on lääke moneen ongelmaan – mikä mahtava vahvuus!



❑ Yhdyskuntarakenteen hajanaisuus aiheuttaa monelle **pitkiä työ- ja koulumatkoja**

- Työmatkat tehdään pääsääntöisesti autolla.
- Auto on helppo valinta liikkumiseen, kun työmatka on pidempi. Useimmin se on myös ainoa vaihtoehto

❑ Kestävän liikkumismuotojen **mahdollisuudet ovat puutteelliset**

- Joukkoliikennetarjonta olematon työmatkoille
- Jk+pp -väyläverkostossa yhteysväli- ja kuntopuutteita
- Jk+pp -väylien talvikunnossapidon taso ei ole riittävän hyvä

❑ Liikkumisen tottumukset ja asenteet **ovat tiukassa**

- Moottorisoidun ajoneuvoliikenteen vahva asema kaikessa päätännässä
- Totuttu kulkemaan joka paikkaan omalla autolla, jopa lyhyt matkat. ”Mennään autolla liikkumaan” –toimintamalli ei tuota hyvää lopputulosta
- Talvella pyöräilyä ei pidetä paikallisten keskuudessa edes realistisena liikkumisen vaihtoehtoja
- Maaseutumainen haja-asutusta suosima yhdyskuntarakenne aiheuttanut laajan katu- ja tieverkon syntyminen, mikä syö paljon pääomia



- ❑ Kurikassa on tehty **hyviä avauksia** liikkumisen ohjauksessa
 - Kaupungin työyhteisöissä etsitään keinoja tukea työntekijöiden hyvinvointia ja jaksamista.
 - Yrityksissä ollaan havahduttu etsimään keinoja työntekijöiden jaksamisen parantamiseksi
- ❑ Työmatkaliikkuminen ja muu arkiliikkumisen lisääminen on **erinomainen ja kustannustehokas** vaihtoehto
 - Lyhyiden matkojen korvaaminen yksi kärkekeino
 - Pitkien työmatkojen ”viimeisen mailin” ratkaisujen innovatiiviset toimintamallit
 - Uudet teknologiat ja konseptit avaavat uusia liiketoimintamahdollisuuksia
- ❑ **Tiedon lisääminen** työyhteisöissä
 - Liikunnan terveyshyödyt yleisesti tiedossa
 - Mitä se vaatisi itseltä omassa elämäntilanteessa -> tästä tarvitaan lisää tietoa ja ohjausta
- ❑ Yksilöllisen liikkumisen ja liikunnanohjauksen **mallin rakentaminen** Kurikan kaupungille
 - Lähtötilanne, motivaatio, mahdollisuudet, mieltymykset, tuki muutokseen, palkitseminen



- ❑ Perinteiset **toimintamallit ja liikuntatottumukset** jatkuvat
 - Liikutaan vasta, kun on pakko. Annetaan vastuu liikkumisesta ammattilaiselle, eli jonkun toisen pitää käskää liikkumaan
 - Treenataan, muttei liikuta - Sitten kun mennään liikkumaan, niin liikutaan liian kovaa. Hyöty-/peruskestävyysliikunta puutu
 - Työterveyden ajatellaan korjaavan ongelmat
- ❑ **Passiivinen elämäntyyli** jatkuu
 - Passiivisen päivän negatiivisia vaikutuksia ei voida poistaa lyhytkestoisella harjoittelulla
- ❑ Nuorten aikuisten **liikkumattomuus lisääntyy** entisestään
 - Ruuhkavuosina unohdetaan oma liikkuminen, priorisoidaan lasten liikunta
 - Työpaikoilla näkyy jo nuorissa aikuisissa lapsuusiän liikkumattomuus -> huono kestävyyskunto, jaksaminen ja stressinsietokyky
- ❑ Ei panosteta nykyisten toimintamallien ja liikuntatottumuksien **muuttamiseen**
 - Terveiden ja kyvykkäiden työntekijöiden saatavuus hankaloituu
 - Mielenterveysperusteisten sairauspoissaolojen määrä kasvaa





Finnmap
Infra



KEHITTÄMISTOIMENPITEET KURIKKAAN

ALUEEN ELINVOIMAISUUDEN PERUSTA ON HYVINVOIVAT TYÖNTEKIJÄT

- ❑ Väestömuutoksissa ei ole huomioitu **jaksamisen ongelmaa**
 - Väestön ikääntyminen, syntyvyyden lasku, muuttoliikkeen vaikutus ja maahanmuutto vievät kaiken huomion alueiden rakennemurroksessa
 - Työikäisen väestön **työkyvyn laskun tulisi olla** korkealla prioriteeteissa jokaisella paikkakunnalla
- ❑ **Elinvoimaisuuden perusta** on työntekijöiden jaksamisessa
 - Yritys **ei menesty, kehity eikä osaaminen kasva**, jos jaksamisessa on ongelmia
 - Henkilöstön jaksamisen parantaminen ja siitä huolehtiminen **on resurssiviisasta** toimintaa mitä suuremmissa määrin



MUUTOS VAATII ROHKEUTTA JA JOHTAJUUTTA

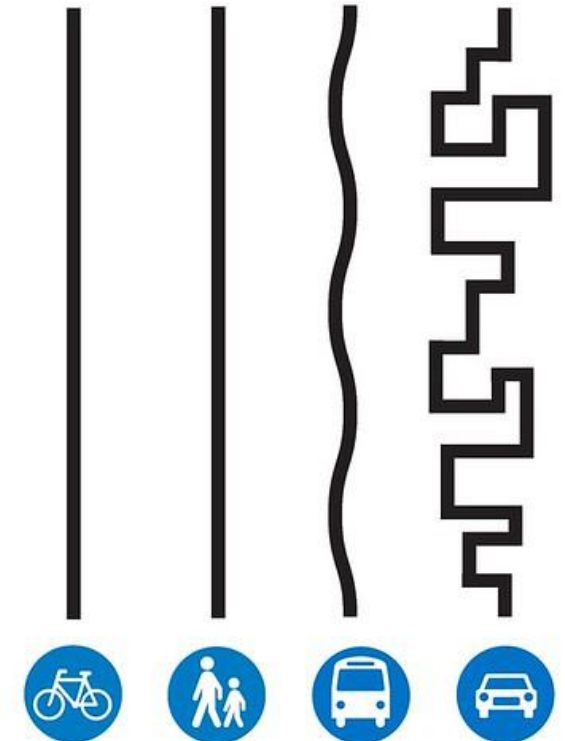
Traffic Planning for Liveable Cities

❑ Kohti **pysyvää toimintaa** – toimintamallien ja –tapojen muutos

- Yleensä liikkumisen ohjauksen hankkeissa esitellään toimenpiteitä, jotka eivät muuta liikkumisen ohjauksen prioriteetteja ja vanhoja toimintamalleja.
- Luodaan olosuhteita ja mahdollisuuksia, jotka eivät sovellu työtekijöiden tarpeisiin ja elämäntilanteeseen eivätkä vallitsevaan liikkumisympäristöön.
- **Koulutuksen ja tiedolla johtamisen** tulisi olla avainasemassa kaikilla päätännän tasoilla
- Hankkeita on hyvä kattaa rahoitustarvetta kokeiluihin, mutta tavoitteen tulisi olla prioriteettien, toimintamallien ja budjetoinnin prioriteettien muuttamisessa

❑ Muutos vaatii **uudelleen priorisointia, rohkeutta** kokeilla ja johtajuutta

- Liikkumiseen ja liikuntaan liittyvät tottumukset ja asenteet ovat niin Kurikassa kuin muuallakin Suomessa tiukassa.
- Nyt on **korkea aika muuttaa luotuneita tottumuksia**, jos halutaan parantaa paikkakunnan asukkaiden jaksamista ja hyvinvointia sekä alueen elinvoimaisuutta.
- Liikkumattomuuden pandemia uhkaa jo koko yhteiskuntamme perustoimintoja
- Tulee kokeilla rohkeasti uusia toimintamalleja, keksitään uusia ja annetaan lupa myös epäonnistua.
- Myös liikunnanohjauksessa tulee kokeilla uusia ennakoivia ja yksilöllisiä tapoja vaikuttaa liikkumistottumuksiin



COPEN
HAGEN
IZE
EU

KEHITTÄMISTOIMENPITEET, **TYÖNTEKIJÄTASO**

MITÄ JOKAINEN TYÖNTEKIJÄ VOI ITSE TEHDÄ JAKSAMISEN PARANTAMISEKSI

- Oman henkilökohtaisen **hyvinvointiosaamisen kehittäminen**
 - Paljon tietoa tarjolla hyvinvoinnista, jopa liikaa
 - Mikä toimii minulle ja minun elämäntilanteeseen?
 - Motivaation löytäminen ja sen tuki työntekijöille on tärkeää
- Liikkeen lisääminen arkeen, **pienet teot ja valinnat** ratkaisevat
 - Työmatkojen lihasvoimin ainakin osittainen kulkeminen
 - Sähköpyöräilyn kokeileminen / käyttöön otto
 - Kävelyn lisääminen kaikkiin siirtymisiin
 - Perheen kanssa yhdessä tekeminen, ulkoiluhetket
 - Liikuntapaikkojen käyttö, kävely- ja pyöräilylenkkien tekeminen
- **Passiivisuuden katkaisu** työpäivän aikana
 - Istumisen tauotus, taukojummat, -venyttelyt, -liikunta
 - Kävely lounaalle, käytä portaita hissien sijaan
 - Kävely Teams –kokoukset
 - Ergonomia työpisteellä kuntoon, seisomatyöpiste



Tsekkaa TTL:n sivut: Liikkuminen ja liikunta osana työpäivää ja tee testi!

TYÖPAIKAN KÄRKITOIMENPITEET

❑ Työpaikkakulttuuriin liittyvät toimenpiteet

- Taloudelliset kannustimet - tehokkaiksi havaittuja keinoja (kestävyyskuntobonus!)
- Työsuhdepyöräetu hyödyntää monipuolisesti!
- Kimppakyytien tukeminen
- Työajan käyttö liikuntaan / liikkumiseen

❑ Työpaikan **olosuhteet**

- Suihku- ja pukeutumistilojen parantaminen
- Pyöräpysäköintipaikat ja sähköpyörille latauspisteet
- Yrityksen auton / pyörän käyttömahdollisuus työpäivän aikana

❑ Kampanjat, tapahtumat, kilpailut ja haasteet

- Hyviä tapoja tuoda esille eri mahdollisuuksia ja vaihtoehtoja kestävän liikkumisen edistämisessä
- Paljon valmiita palveluja ja sovelluksia jo hyödynnettävissä

❑ Haasteena **resurssit ja organisointi**

- Tiedottaminen, perehdyttäminen, muutokseen kannustaminen, systemaattisuus vaatii resurssia, mitä etenkin pienimmissä yrityksissä ei ole
- Tyypillisin Akilleen kantapää; asiat jäävät usein alkuinnostukseen ja vain pienen piirin tietoon

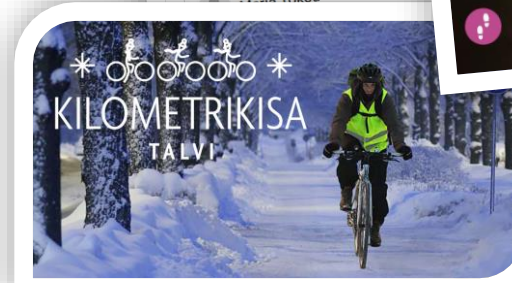
UUTiset | **TYÖELÄMÄ**

Raskasta keikkatyötä tekevät komennusmiehet juoksivat Marseillessa: "Moni on tehnyt ison elämäntaparemontin"

Toimitusjohtaja Jari Vesanen haluaa parantaa raskasta työtä tekevien komennusmiesten työhyvinvointia.

Linkki

**TYÖSUHDEPYÖRÄ
TYÖNTEKIJÄLLE: VEROTUS,
SÄÄSTÖ JA PYÖRÄEDUN
KÄYTTÖ**



KAUPUNGIN KÄRKITOIMENPITEET

❑ Työpaikkojen liikkumisen ohjaus **toteuttaa kaupungin strategian tavoitteita**

1. Asukasmäärän kasvu ja hyvinvoivat asukkaat
2. Hyvinvoiva henkilöstö ja tasapainoinen talous
3. Työpaikkojen määrän kasvu
4. Energiauudistus ja hiilineutraalius

❑ Strategiset **kärkitoimenpiteet**

- Kurikan työpaikkojen liikkumisen ohjauksen alusta (tavoitteet 1,2,4)
- ”Kurikan viimeinen maili” – Työmatkoista bisnestä; park&ride hubs (1,2,3)

❑ Perinteisemmät, **olosuhteiden kehittämisen** toimenpiteet

- Jk+pp -väylien kunnon ja talvikunnossapidon tason parantaminen
- Arkiliikunnan lähiliikkumisverkoston kehittäminen (reitit ja niiden olosuhteiden kehitys, brändäys, opastus)

❑ **Pysyvää toimintaa**, toimintamallien muutos

- Eri toimijoiden yhteen tuominen sähköisen palvelualustan avulla
- Alustalle mahdollisuus tukea olemassa olevia yrityksiä sekä syntyä myös uutta liiketoimintaa



KEHITTÄMISTOIMENPITEET, KURIKAN LIIKKUMISEN OHJAUksen ALUSTA



❑ Osaaminen, palvelut ja työpaikat **sähköiselle alustalle** samaan paikkaan

- Tiedon jakaminen, tiedottaminen
- Kouluttaminen, webinaareja, podcasteja
- Kampanjat, kilpailut ja haasteet
- Asiantuntijapalvelu
- Hyvinvointitestauksen organisointi

❑ Työntekijän **saavuttaminen** ajoissa

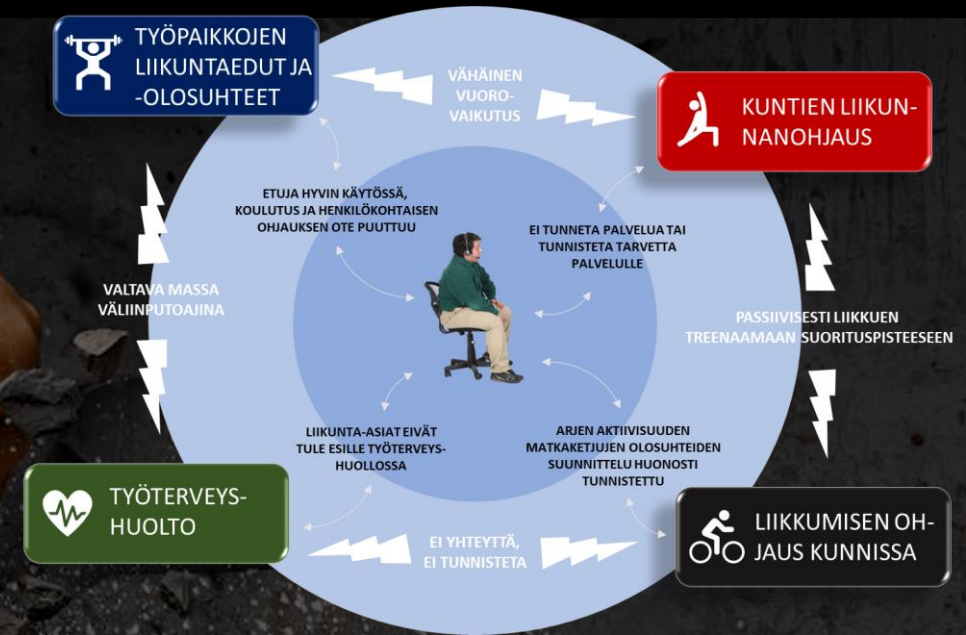
- Apua haetaan tyypillisesti, kun on vasta pakko
- Ennaltaehkäisevällä toiminnalla saadaan vaikuttavuutta

❑ Palvelua **tarpeeseen** työpaikoille

- Resurssia ja apua liikkumisen ja liikunnanohjaukseen
- Lisäpalveluiden mahdollisuus

❑ Nopea **käyttöönotto** mahdollista

- Teknologioita ja palveluja on jo olemassa
- Tärkeää seurattavuus ja analytiikka (miten saavutettiin työntekijöitä, mitä vaikutuksia saatiin aikaan, jne.)



KURIKAN ”VIIMEINEN MAILI” – TYÖMATKALIIKKUMISESTA LIIKETOIMINTAA



TAUSTA

PITKÄT TYÖMATKAT, AUTO DOMINOI

JK+PP –VÄYLIEN YHTEYSPUUTTEET

KUNNOSSAPIDON HEIKKO TASO

TYÖMATKALAISET HALUAISIVAT PYÖRÄILLÄ
JA KULKEA JALAN ENEMMÄN TYÖMATKOJA

SÄHKÖPYÖRÄT YLEISTYVÄT VAUHDILLA

RATKAISUMALLI

PARK & RIDE KURIKKA

EI RAKENNETA MITÄÄN UUTTA

HYÖDYNNETÄÄN OLEMASSA OLEVIA
YRITYKSIÄ JA KIIINTEISTÖJÄ

VIIMEISET 1-5 km KÄVELLEN TAI PYÖRÄILLEN

YRITYSTEN TUKEMINEN, LIIKETOIMINNAN
KEHITTÄMINEN YHDESSÄ

VAIKUTUKSET LIIKKUMISEEN

ENSIMMÄISET 10-15 km NIIN KUIN
ENNENKIN

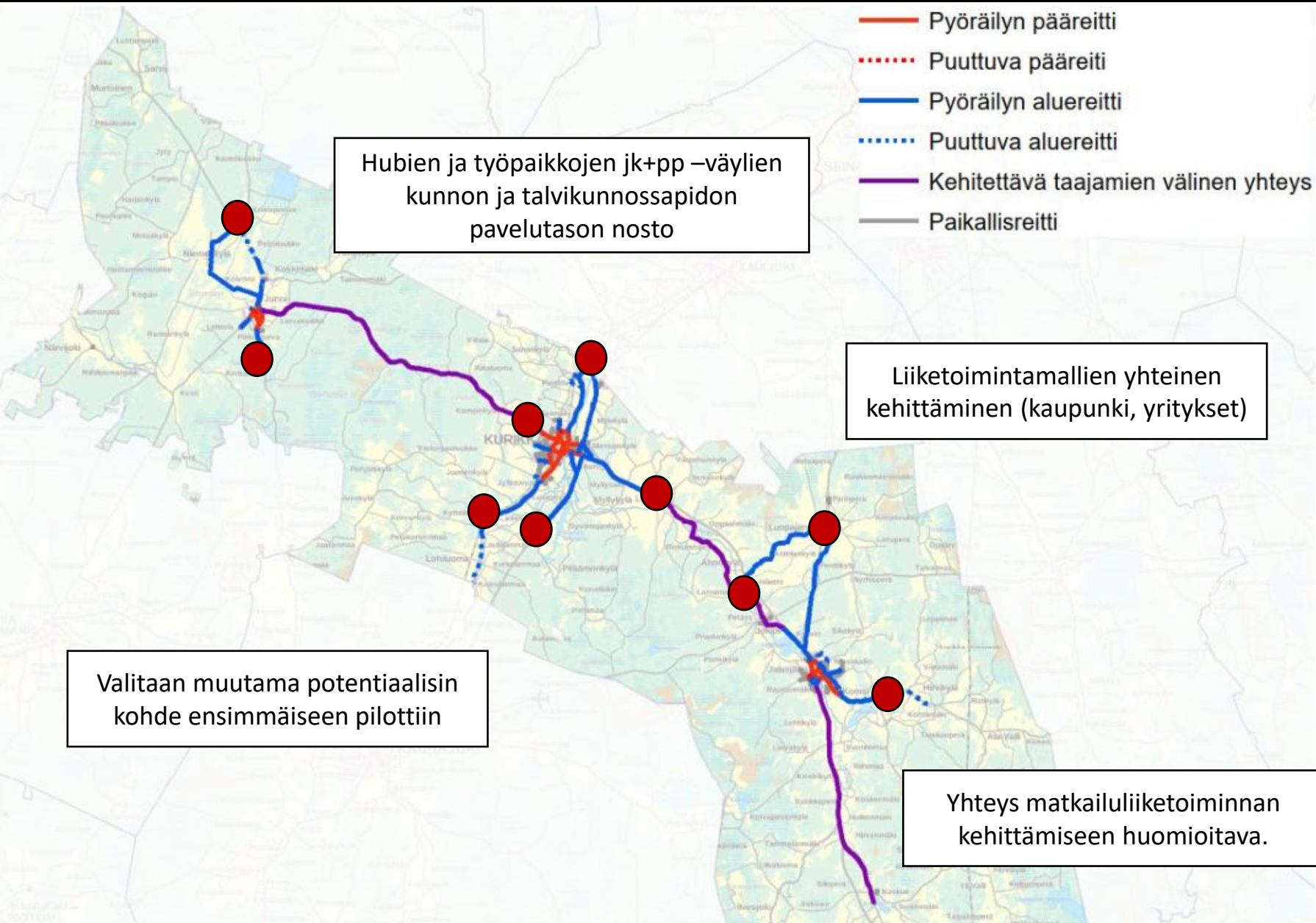
AUTO PARKKIIN, PYÖRÄ ALLE JA TÖIHIN

30 – 60 min LIIKUNTAA / PÄIVÄ,
SUPERKUNNOSSAPITO YMPÄRI VUODEN

PYÖRÄ PARKKIIN, SUIHKU JA VAATTEIDEN
VAIHTO TARVITTAESSA, VIRVOKKEITA &
VÄLIPALA

KOTIIN VIIMEISET 10-15 km NIIN KUIN
ENNENKIN

KURIKAN VIIMEINEN MAILI - PARK & RIDE HUBIT



● VIIMEISEN MAILIN PALVELUPISTEET



Toimenpide	Aikataulu	Vastuutaho	Yhteistyötaho	Kohderyhmä	Arvio vaikuttavuudesta
Liikkumisenohjauksen alustan testaus ja käyttöönotto	Kevät 2023 aloitus	Vapaa-aikapalvelut (Liikunta-palvelut) ja paikalliset yritykset	Alustan tarjoava yritys ja paikalliset yritykset	Työikäiset kuntalaiset	Kuntalaisten tietämys liikunnan terveysvaikutuksista paranee ja heidän on helpompi löytää juuri itselle sopiva liikuntamuoto Hyvinvointi lisääntyy ja sairauspoissaolot vähenevät
Kurikan viimeinen maili – mallin kehittäminen ja pilotointi	Vuosi 2023 -	Vapaa-aikapalvelu, Kuntatekniikka	Paikalliset palveluryitykset	Yritykset Kaikki kuntalaiset	Liiketoimintamahdollisuuksia paikallisille yrityksille Kestävien liikkumismuotojen määrä kasvaa työmatkoilla, hyvinvointi lisääntyy
Nykyisten jalankulku- ja pyöräilyväylien kunnostus, vaurioinventointi, ohjelmointi ja budjetointi	Kesä 2023 inventointi	Kuntatekniikka	Inventointia voi tehdä joukkoistamisella (esim. Crowdchupa)	Kaikki kuntalaiset	Kaatumistapaturmien määrä vähenee Turvalliset väylät lisäävät kävelyn ja pyöräilyn houkuttelevuutta
Nykyisten jalankulku- ja pyöräilyväylien parempi talvikunnossapito	Talvikausi 2023-24 alkaen	Kuntatekniikka		Kaikki kuntalaiset	Kävelijöiden ja pyöräilijöiden määrä lisääntyy talvella Kaatumistapaturmien määrä vähenee
Valaistujen ja opastettujen lähikävelyreittien tarjoaminen (maastoliikuntareitit)		Kuntatekniikka ja Vapaa-aikapalvelut (Liikuntapalvelut)		Kaikki kuntalaiset	Turvalliset reitit houkuttelevat yhä useampaa kuntalaista ulkoilemaan vapaa-aikana
Kampanjat, kisat ja tempaukset LO-alustalla	Syky 2023	Vapaa-aikapalvelut ja Sivistyspalvelut	Paikalliset yritykset ja oppilaitokset	Kaikki kuntalaiset	Alustan kautta tietous eri kampanjoista, kilpailuista ja haasteista kasvaa työikäisten keskuudessa.
Sähköpyörien kokeilu-/vuokrausmahdollisuus	Kevät 2024	Vapaa-aikapalvelut (Liikuntapalvelut)	Paikallinen polkupyörä-yritys	Kaikki kuntalaiset	Pyöräilyn määrän kasvu, pitkämatkaisten pyöräilymatkojen suosio kasvaa
Kimppakyytien tukeminen LO-alustalla		Yrityspalvelu	Paikalliset yritykset	Työikäiset kuntalaiset	Yksityisautoilu vähenee, säästöjä yksilölle kuin myös kaupungille



Finnmap
Infra

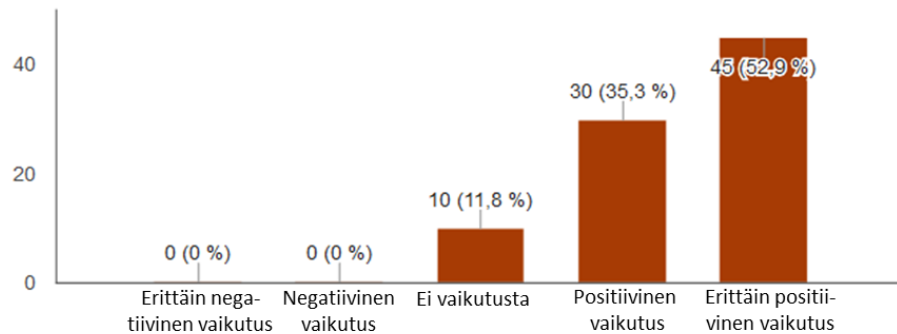


ESIMERKKEJÄ VAIKUTUKSISTA

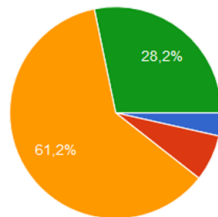
YMPÄRIVUOTISEN ARKIPYÖRÄILYN VAIKUTUKSET

(Talven pyöräilijä kampanjan tulokset, Oulu)

Minkälaisia vaikutuksia koit kampanjalla olleen yleiseen hyvinvointiisi?
(85 vastausta)



Aiotko jatkaa pyöräilyä myös tulevina talvina?



- En. Kyllä se oli tässä.
- Joo, mutta vähemmän kuin kampanjan aikana
- Kyllä! Ainakin saman verran kuin kampanjan aikana
- No tottakait! Aion pyöräillä enemmän kuin kampanjan aikana

KURIKAN HYVINVOINTITESTIT n=44

(testien väli 11 vko)

	Alkutestit	Lopputestit	Ero
Kaikki	3,3	3,9	+15.9 %
20-39v.	2,1	2,5	+21.7 %
40-49 v.	3,5	3,8	+9.5 %
50-62v.	4,0	4,6	+14.3 %

Peruskestävyyden
kuntoluokat
1 = heikko
2 = huono
3 = välttävä
4 = keskiverto
5 = hyvä
6 = erittäin hyvä
7 = erinomainen



Fyysinen vireystaso



Mieliala

Katso tarkempi erittely
tuloksista liitteestä 2!

Aloitushetkellä

6,7

7,2

Hankkeen
päätyessä

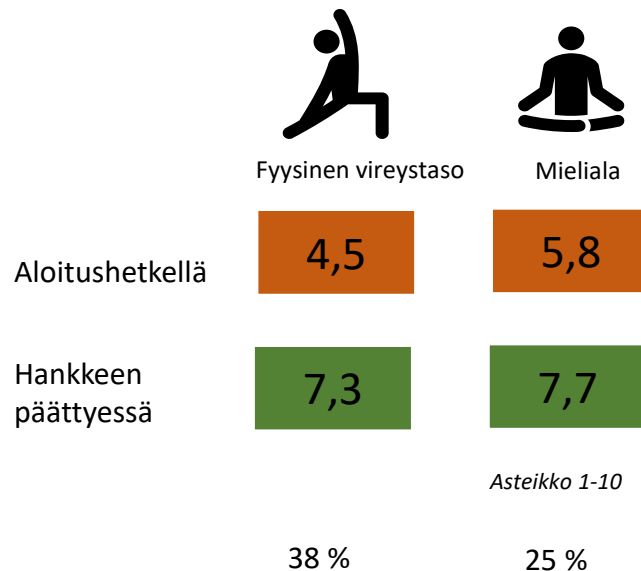
7,7

8,0

+13 %

+10 %

Asteikko 1-10
n = 33



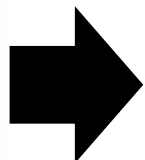
Kestävyyskunnon parantamisen vaikutus 4 kk jakson jälkeen kahden kunnan työntekijöiden keskuudessa



Työntekijän hyvä kestävyyskunto vähentää sairauspoissaoloja



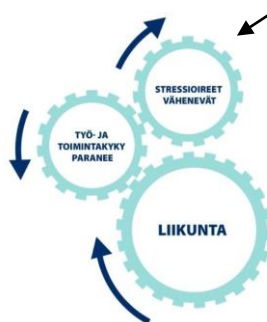
Julkaistu 8.9.2022



Hyvän kestävyyskunnon on todettu olevan yhteydessä vähäisempään sairauspoissaolojen määrään.

Kestävyyskunniltaan hyväkuntoisilla on kolme kertaa vähemmän sairauspoissaoloja.

Tutkimuksen mukaan parhaaseen tai keskimmaiseen kestävyyskunnon kolmanneksen kuulumisen oli yhteydessä myös parempaan koettuun työkykyyn.



Klikkaa kuvaa, linkin takana TTL:n tietoa liikunnan ja liikkumisen yhteydestä terveyteen ja työkykyyn

Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiirissä (PPSHP) on saatu vahvaa näyttöä siitä, että niin sanotulla työkykyjohtamisella pystytään vähentämään etenkin tuki- ja liikuntaelinsairauksista johtuvia sairauspoissaoloja ja niistä aiheutuvia kustannuksia. Nelivuotisen hankkeen aikana säästettiin lähes 900 000 euroa.

Kymmenen AKT:n ammattikuljettajaa osallistui Liikkuva työpaikka -hankkeen elämäntaparemonttiin. Seitsemässä kuukaudessa osallistujat saivat aikaan huiman muutoksen.

Onnellisten saari: Hailuoto sai pienillä muutoksilla sairauspoissaolot laskuun ja säästi 350 000 euroa

SAIRAUSPOISSAOLEN SUURI VUOTUINEN KUSTANNUS

- ❑ Kurikan kaupungin organisaation sairauspoissaolojen kustannukset ovat noin **6,2 M€/vuosi**
 - 16,7 pvä/h/v, **350 €/pvä**, 1 069 työntekijää
 - Nuorilla työntekijöillä on yhä enemmän sairauspoissaoloja
 - Sairauspoissaolojen kustannukset kunnissa ovat palkkasummasta jo yli 5 %
- ❑ Kurikan **muiden työpaikkojen** sairauspoissaolojen kustannukset ovat noin **25,5 M€** vuodessa
 - Sairauspoissaolojen määrä noin 12,0 pvä/hlö/v
 - Yhden sairauspoissaolopäivän hinta on noin 350 €.
 - Kurikassa on noin 6 073 työntekijää (työllinen työvoima – kunnan työntekijät – työttömät)



Sairauspoissaaloista aiheutuvat vuotuiset kustannukset ovat Kurikassa noin 31,7 M€

TYÖNTEKIJÄT PAREMPAAN KESTÄVYYSKUNTOON!

- Testatuista **57 %** kuului aloittaessa kestävyyskunnoltaan heikoimpiin kuntoluokkiin (luokat 1-3). Tätä **tulosta yleistäen Kurikassa noin 4 058 työntekijää** on kestävyyskunnoltaan heikoimmissa kuntoluokissa.
- Testiryhmän osalta (44 hlö) noin 3 kk jakson jälkeen saatiin nostettua 40 % kestävyyskunnoltaan huonotasoisista keskitasolle ja 50 % keskitasolta hyvälle tasolle.
- Huonosta keskitason kestävyyskuntoluokkaan -> 57 % vähemmän poissaoloja
- Keskitasosta hyvään kestävyyskuntoluokkaan -> 23 % vähemmän poissaoloja



Ryhmä	Säästö/v
Testiporukka (44 hlö)	26 250 €
25 hlö työpaikka	13 300 €
100 hlö työpaikka	60 200 €
Kurikan työvoima (n=7 142)	4 260 200 €

JO HANKE SINÄNSÄ MAKSAA ITSENSÄ TAKAISIN VUODESSA!

❑ Hankkeen kustannukset olivat kokonaisuudessaan noin 27 000 €

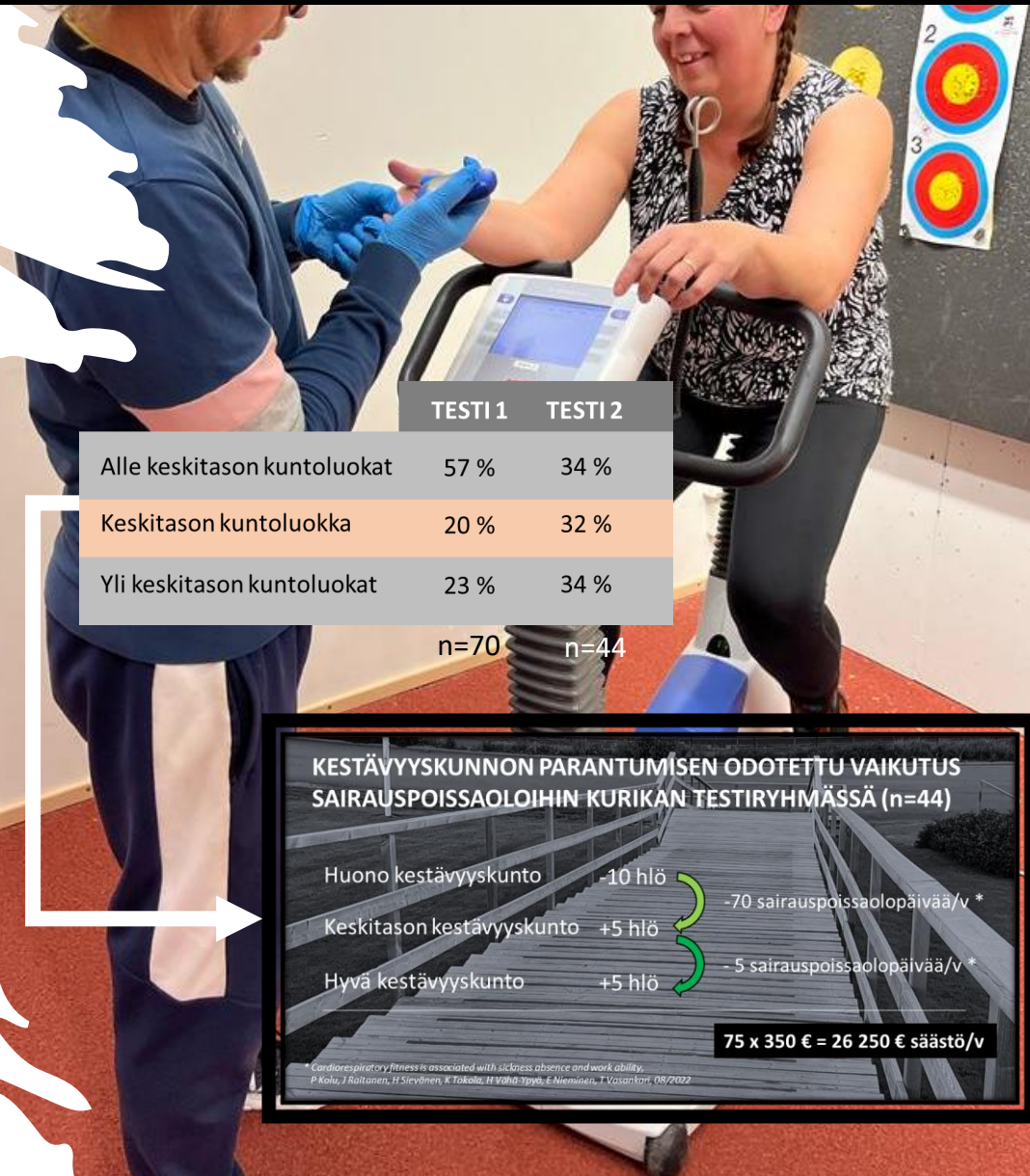
- Kurikan kaupungin osuus tästä oli 25 % ja Traficomien osuus 75 %
- Molempiin testeihin osallistuneiden 44 henkilön odotettu sairauspoissaolojen vähentymän **taloudellisen hyödyn** arvioitiin olevan 26 250 € / v

❑ Nuorten työikäisten jaksamiseen kannattaa panostaa

- Kestävyyuskunnan osalta heikoimmassa kunnossa olivat 20-39 – vuotiaat työntekijät
- Ilman puuttumista **uhkana ovat uupumiset ja loppuun palamiset**, joiden taloudellinen hintalappu on niin yrityksille kuin yhteiskunnallekin suuri

❑ Yritykselle hankkeen mukaisen henkilökohtaisen testauksen ja liikkumisen ohjauksen **hyötykustannussuhde on korkea** (H/K-suhde = 1,9)

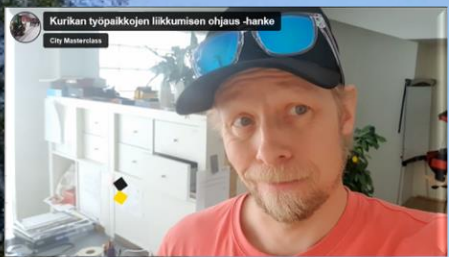
- Testien, palautteen ja ohjelman kustannus on noin á 300 €/hlö
- Yritys hyötyy keskimäärin 575 € / hlö / vuosi vähentyneinä sairauspoissaolopäivinä.
- Henkilökohtaiseen liikkumisen ohjaukseen käytetyt varat palautuvat 1,9 kertaisesti takaisin yritykselle.
- Tässä summassa ei ole huomioitu fyysisen vireystilan ja mielen parantumisen vaikutuksia työn tehokkuuteen.



- ❑ Sairaushoidosta tulisi päästä entistä paremmin **ennakoivaan terveydenhoitoon**
- ❑ Ilman **henkilökohtaista interventiota** paikkakunnan työpaikat ja sitä myötä koko Kurikan kaupungin elinvoimaisuus on vaarassa!
 - Tutkimuksien mukaan yksi keskeisistä tekijöistä onnistuneen elämäntapamuutoksen taustalla on tapa, jolla apua hakeva ihminen kohdataan
- ❑ Yrityksien kannattaa tosissaan miettiä kestävyyskunnan sitomista **yrityksen palkkiojärjestelmään**
- ❑ Hyvinvoinnin **systemaattinen mukaan ottaminen** yrityksen prosesseihin on tärkeää!
 - Testaaminen ja henkilökohtaiset liikkumisen suunnitelmat työntekijöille
 - Asian ja tuloksien läpi käyminen mm. osana kehityskeskusteluja (jaksamisen lisäämisen suunnitelma, liikkumistottumuksien muuttaminen, jne.)
- ❑ **Monipuolinen työkalupakki** on tarpeen. Liikuntaseteleillä ei saada aikaan tarvittavaa muutosta
 - Ei ole yhtä ratkaisumallia, joka sopii kaikille. Jos halutaan tuloksia, niin on panostettava yksilöllisyyteen ja monipuoliseen keinovalikoimaan.
- ❑ Yritysten tulee laittaa myös **painetta työterveyshuollolle** ennakoivan palvelujen lisäämisestä keinovalikoimaan



Kuva: Jani Ailovuo antaa palautetta ja ohjeita tulevaan



**TSEKKA HANKKEESTA TEHDYT VIDEOT!
KLIKKAA KUVIA!**

KURIKKA

KIITOS KURIKKA!

Timo Perälä

Jani Ailovuo

Hanna Kaurala

LIITTEET

Liite 1: Liikkumiskyselyn tulokset

Liite 2: Hyvinvointitestien yhteenveto ja testattujen palautekyselyn yhteenveto

JOITAIN NOSTOJA

- ☐ Pitkät työmatkat tyypillisiä
- ☐ Oma auto dominoiva kulkumuoto (kesä 65%, talvi 74%)
- ☐ Jk + pp –väylien kunnostus ja parempi talvikunnossapito eniten toiveissa
- ☐ Kestävän liikkumisen tukeminen koettiin vielä vähäiseksi työpaikoilla (olosuhteet, kannustus)
- ☐ Paremmat kannustimet koettiin potentiaalisiksi keinoiksi lisätä kestäväää liikkumista työmatkoilla

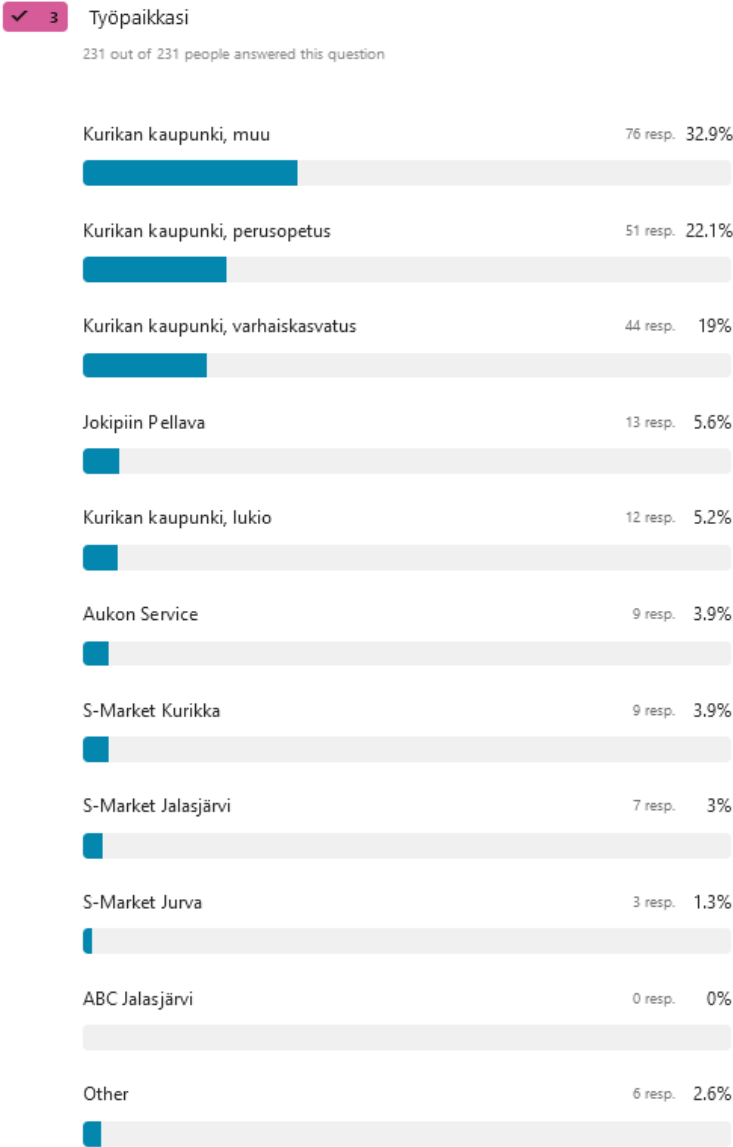
183 vastausta (81 %)
Kurikan kaupungin
työntekijöiltä

78 % vastaajista naisia

40-64 -vuotiaiden osuus
74 % vastaajista

Suurin osa (74 %) tekee töitä
yhdessä toimipisteessä, 18 %
useammassa toimipisteessä,
Liikkuvan työn tekijöitä (8 %) ja
etätöy (alle 1%) tekijöitä oli vähän.

107 halusi osallistua hyvinvointi-
testeihin (48 %)

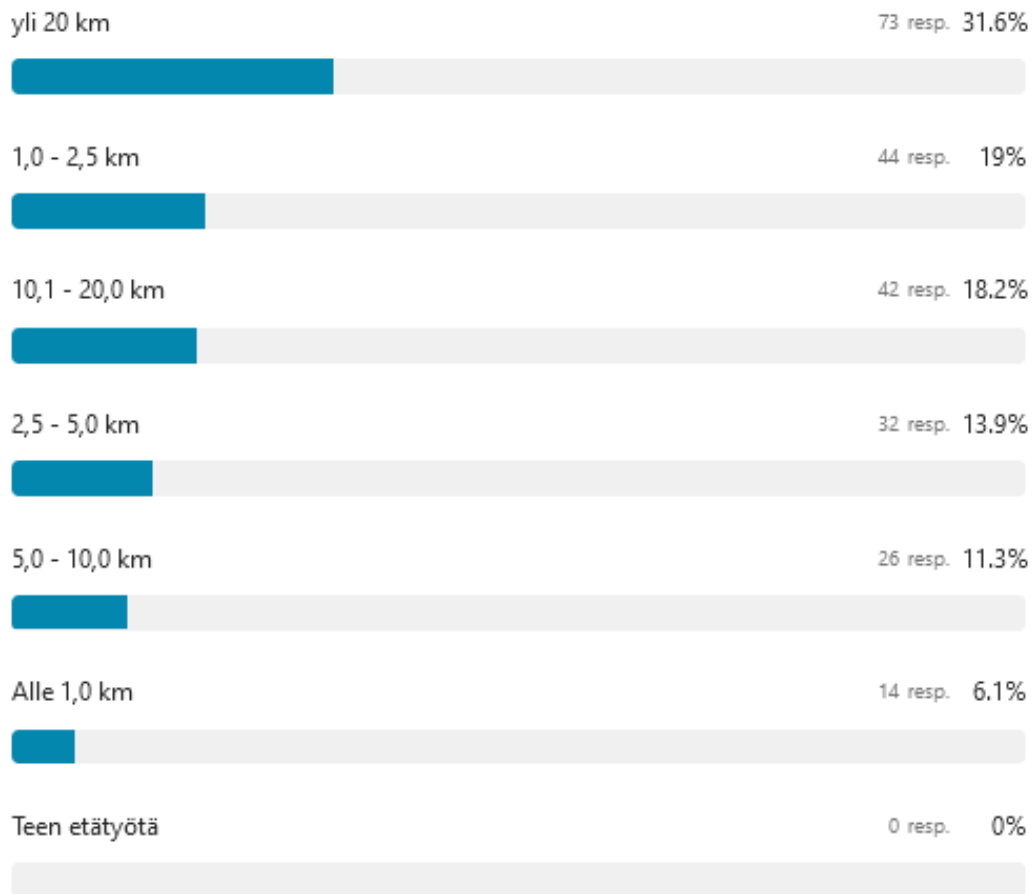


LIITE 1: LIIKKUMISKYSELYN TULOKSISTA (n=225)



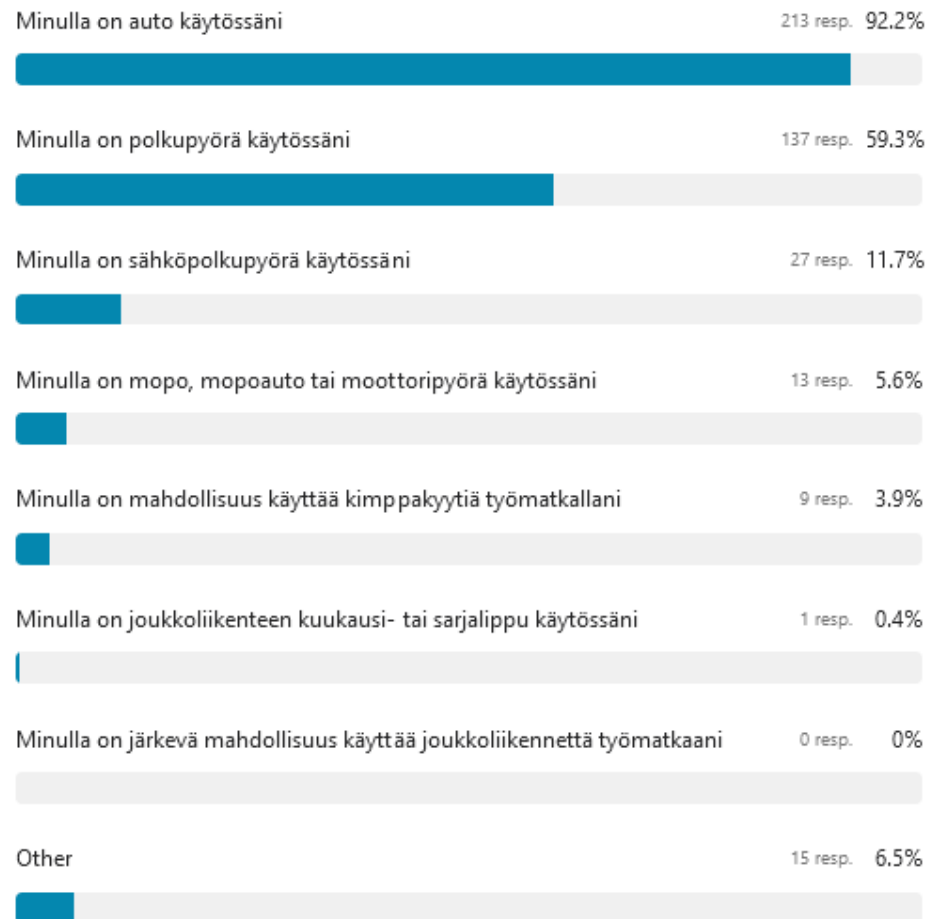
✓ 5 Työmatkasi pituus kilometreissä yhteen suuntaan

231 out of 231 people answered this question



✓ 6 Mahdollisuudet käyttää eri liikummisluotoja

231 out of 231 people answered this question (with multiple choice)



LIITE 1: LIIKKUMISKYSELYN TULOKSISTA (n=225)



Miten kuljet yleensä työmatkojasi sulaan aikaan?

215 231:sta ihmisestä vastasi tähän kysymykseen

	En juuri koskaan	Hyvin harvoin	Satun-naisesti	Usein	Lähes aina
Auto, kuljettajana	7.9%	5.1%	7.4%	14.4%	65.1%
Auto, matkustajana	74.8%	10.2%	9.4%	4.7%	0.8%
Mopolla, mopoautolla tai moottoripyörällä	89%	5.1%	4.2%	0%	1.7%
Joukkoliikenteellä	98.2%	0.9%	0.9%	0%	0%
Polkupyörällä	33.3%	15.8%	21.1%	10.5%	19.3%
Jalkaisin	57.1%	9%	20.3%	8.3%	5.3%
Muu	92.1%	0%	5.3%	0%	2.6%

No mitenkä sitten kuljet työmatkojasi talviseen aikaan?

214 231:sta ihmisestä vastasi tähän kysymykseen

	En juuri koskaan	Hyvin harvoin	Satun-naisesti	Usein	Lähes aina
Auto, kuljettajana	7.5%	4.7%	3.7%	10.3%	73.8%
Auto, matkustajana	73.6%	10.4%	10.4%	4%	1.6%
Mopolla, mopoautolla tai moottoripyörällä	98.2%	0%	1.8%	0%	0%
Joukkoliikenteellä	98.2%	0.9%	0.9%	0%	0%
Polkupyörällä	63.8%	7.7%	11.5%	5.4%	11.5%
Jalkaisin	57.9%	6.8%	13.5%	10.5%	11.3%
Muu	96.2%	0%	1.2%	0%	2.5%

Miten seuraavat liikkujasegmentit kuvaavat sinua?

Hide question

201 231:sta ihmisestä vastasi tähän kysymykseen

	Ei sinne päinkään!	Vähän osuu	En oikein tiedä	Aika hyvin	Erittäin hyvin!
Vannoutunut autoilija - ei ole aikomusta...	43.1%	23.8%	11.6%	15.5%	6.1%
Käytännöllinen autoilija - autoilua olisi...	13.4%	15.9%	5.5%	32.8%	32.3%
Stressaantuva autoilija - haluaisin...	30.9%	28%	9.7%	18.9%	12.6%
Parempaan pyrkijä - mieluiten...	30.5%	28.7%	12.6%	17.8%	10.3%
Monitapaliikkuja - kaikki käy, autoa käytän...	32.6%	21.3%	10.1%	16.3%	19.7%
Autoa harkitseva - en omista nyt...	92.9%	2.6%	3.2%	0.6%	0.6%

Seuraavien sivujen hymiöiden selitys

- = Asiat ovat hienosti!
- = Hyvällä mallilla
- = Ihan ok, keskitasoa
- = Vähän syytä huolestua
- = Asiat ovat vähän huonosti
- = Oi voi!

LIITE 1: LIIKKUMISKYSELYN TULOKSISTA (n=225)

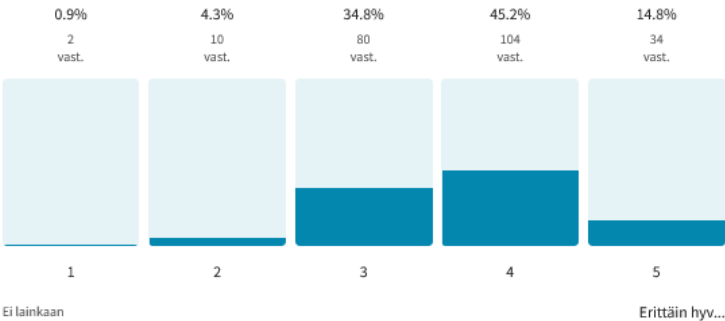


Koen voivani hyvin tällä hetkellä

230 231:sta ihmisestä vastasi tähän kysymykseen

Hide question

3.7 Keskiarvo



Ei lainkaan

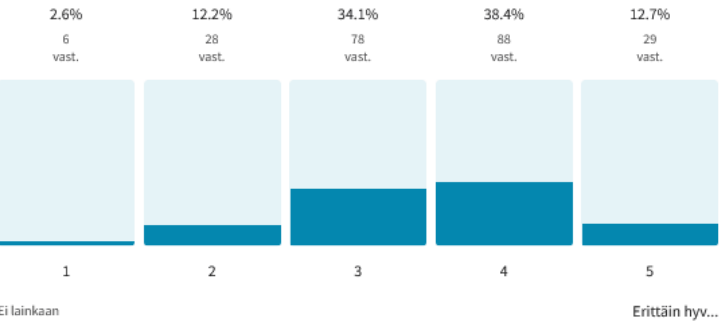
Erittäin hyv...

Nukun riittävästi

229 231:sta ihmisestä vastasi tähän kysymykseen

Hide question

3.5 Keskiarvo



Ei lainkaan

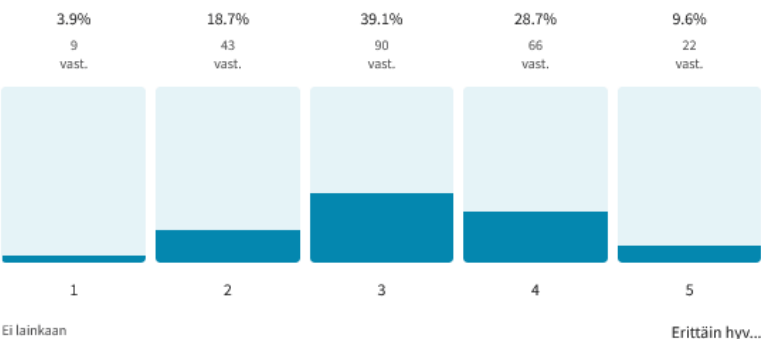
Erittäin hyv...

Liikun terveyden kannalta riittävästi

230 231:sta ihmisestä vastasi tähän kysymykseen

Hide question

3.2 Keskiarvo



Ei lainkaan

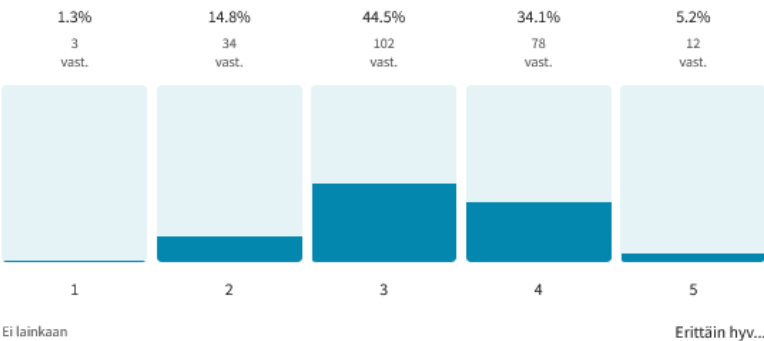
Erittäin hyv...

Koen olevani yleensä virkeä ja energinen

229 231:sta ihmisestä vastasi tähän kysymykseen

Hide question

3.3 Keskiarvo



Ei lainkaan

Erittäin hyv...

LIITE 1: LIIKKUMISKYSELYN TULOKSISTA (n=225)

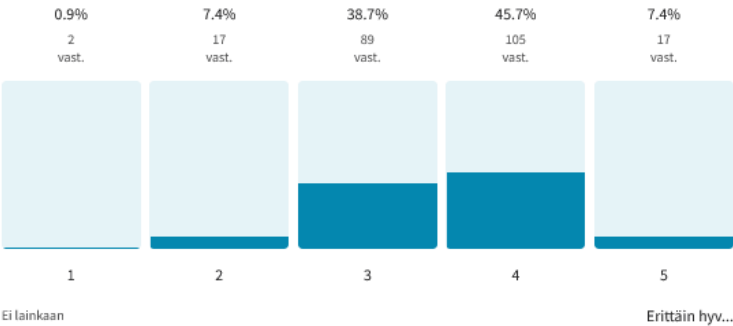


Syön terveellisesti

230 231:sta ihmisestä vastasi tähän kysymykseen

Hide question

3.5 Keskiarvo

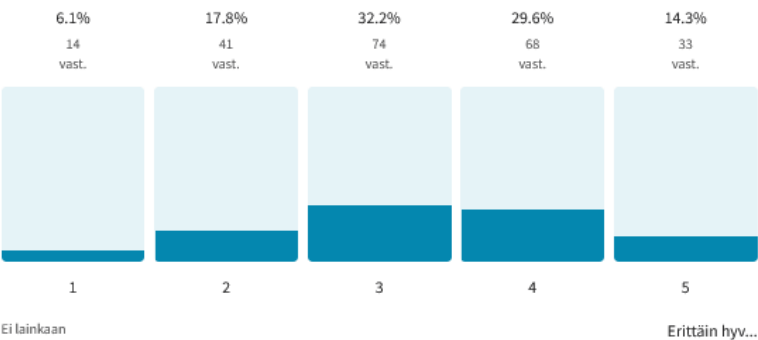


Istun terveyden kannalta sopivasti

230 231:sta ihmisestä vastasi tähän kysymykseen

Hide question

3.3 Keskiarvo

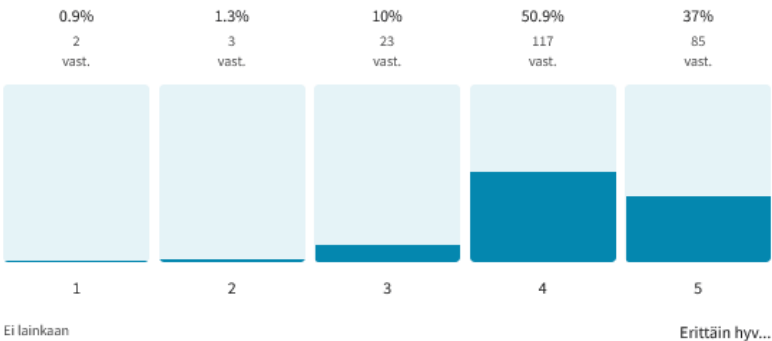


Voin vaikuttaa omaan terveyteeni liittyviin asioihin

230 231:sta ihmisestä vastasi tähän kysymykseen

Hide question

4.2 Keskiarvo

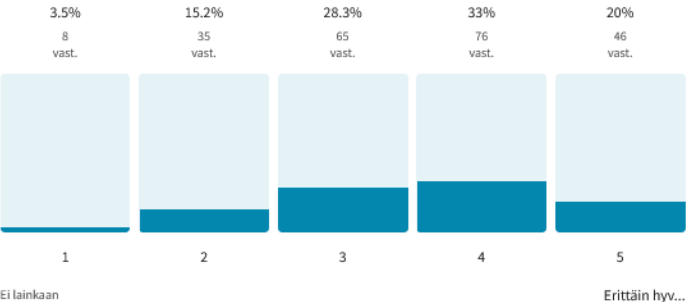


Tauotan istumista terveyden kannalta riittävästi

230 231:sta ihmisestä vastasi tähän kysymykseen

Hide question

3.5 Keskiarvo



LIITE 1: LIIKKUMISKYSELYN TULOKSISTA (n=225)

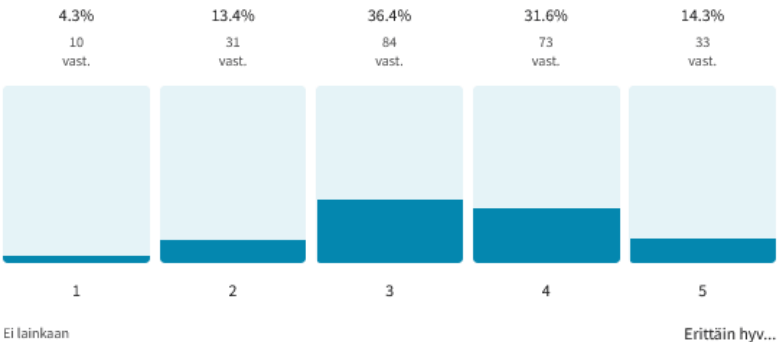


Arkeni on kiireistä ja stressaavaa

231 231:sta ihmisestä vastasi tähän kysymykseen

Hide question

3.4 Keskiarvo

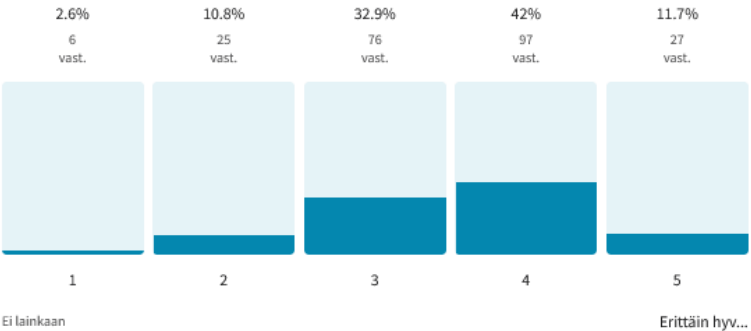


Työni on hyvin kuormittavaa

231 231:sta ihmisestä vastasi tähän kysymykseen

Hide question

3.5 Keskiarvo

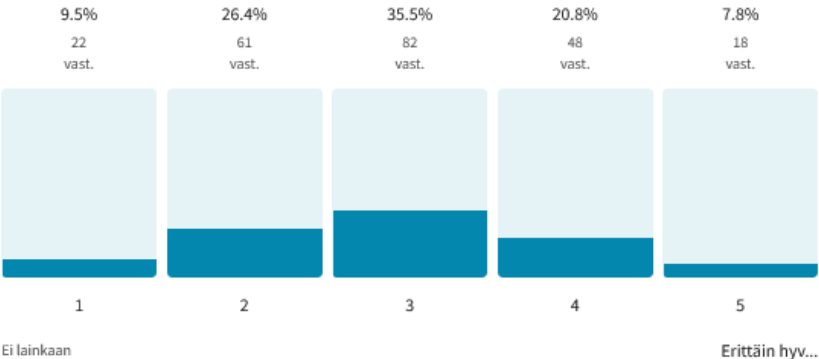


Viikonloput eivät riitä palautumiseen työviikosta

231 231:sta ihmisestä vastasi tähän kysymykseen

Hide question

2.9 Keskiarvo

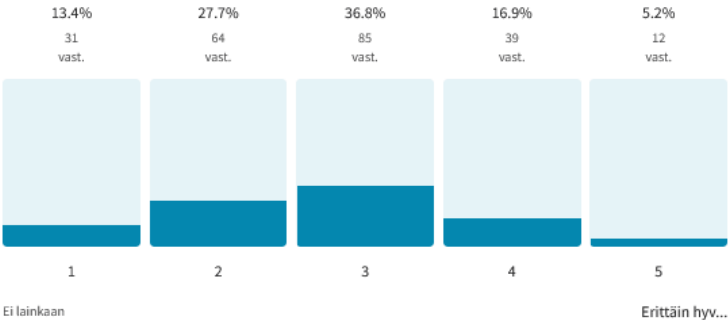


Olen yleensä liian uupunut työpäivän jälkeen harrastaakseni liikuntaa

231 231:sta ihmisestä vastasi tähän kysymykseen

Hide question

2.7 Keskiarvo



LIITE 1: LIIKKUMISKYSELYN TULOKSISTA (n=225)

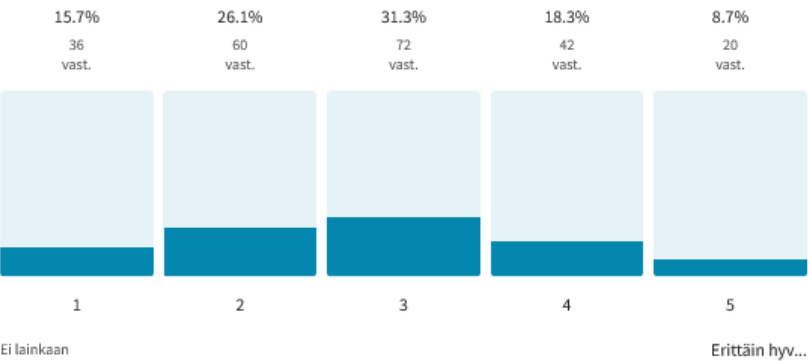


Harjoittelen / harrastan liikuntaa suunnitelmallisesti ja tavoitteellisesti

Hide question

230 231:sta ihmisestä vastasi tähän kysymykseen

2.8 Keskiarvo

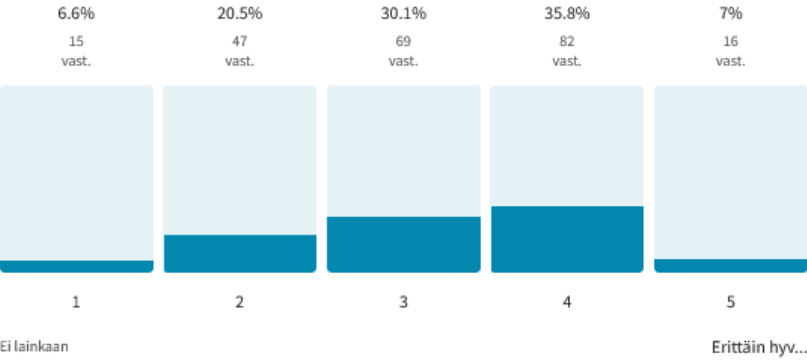


Olen asettanut itselleni tavoitteita hyvinvointini ja jaksamisen parantamiseksi

Hide question

229 231:sta ihmisestä vastasi tähän kysymykseen

3.2 Keskiarvo

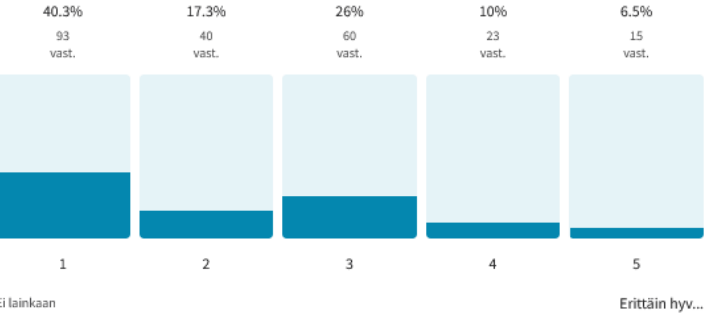


Olen himoliikkuja, treenaan tai liikun lähes päivittäin

Hide question

231 231:sta ihmisestä vastasi tähän kysymykseen

2.3 Keskiarvo



LIITE 1: LIIKKUMISKYSELYN TULOKSISTA (n=225)



Mitkä Kurikassa liikenneväyliin ja liikuntaolosuhteisiin tehtävät muutokset houkuttelisivat sinua liikkumaan ympäristöstävällisemmin ja harvemmin yksin omalla autolla tai harrastamaan enemmän liikuntaa?

206 231:sta ihmisestä vastasi tähän kysymykseen

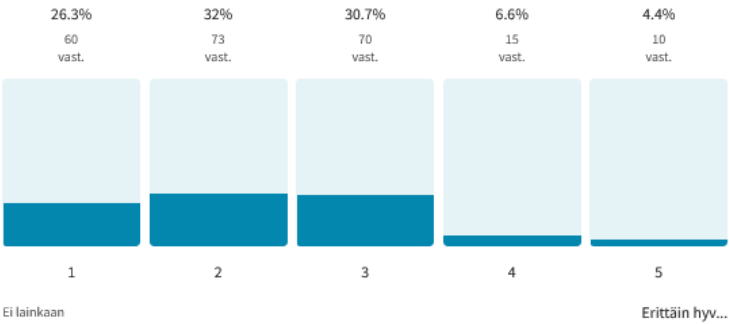
	Ei lainkaan	Vähän	Jonkin verran	Kohtalaisesti	Paljon
Paremmat joukkoliikenneyhteydet	45.1%	17.5%	16.5%	8.7%	12.1%
Paremmat polkupyörän pysäköintimahdollisuudet	71%	11.9%	6.2%	6.7%	4.1%
Paremmat polkupyörän päiväsailytysmahdollisuudet	75.6%	8.8%	6.2%	4.1%	5.2%
Uudet maastopyöräilyreitit	37.8%	18.4%	15.8%	12.2%	15.8%
Nykyisten pyöräilyreittien opastuksen parantaminen	34.9%	19%	14.4%	14.4%	17.4%
Nykyisten jalankulku- ja pyöräilyväylien kunnostus	20.4%	15.9%	18.9%	14.4%	30.3%
Nykyisten jalankulku- ja pyöräilyväylien parempi valaistus	23.7%	12.6%	19.7%	15.2%	28.8%
Avoimet liikuntatapahtumat	25%	20.8%	20.8%	19.8%	13.5%
Opastettujen ja valaistujen kävelyreittien parantaminen	22.4%	11.5%	20.3%	20.8%	25%
Jalankulku- ja pyöräilyväylän rakentaminen väliillä	53.4%	12.6%	9.4%	11%	13.6%
Jalankulku- ja pyöräilyväylän rakentaminen väliillä	62.2%	9.8%	9.3%	8.3%	10.4%



Työpaikkani kannustaa ja tukee hyvin kestävien työmatkojen valintaa

228 231:sta ihmisestä vastasi tähän kysymykseen

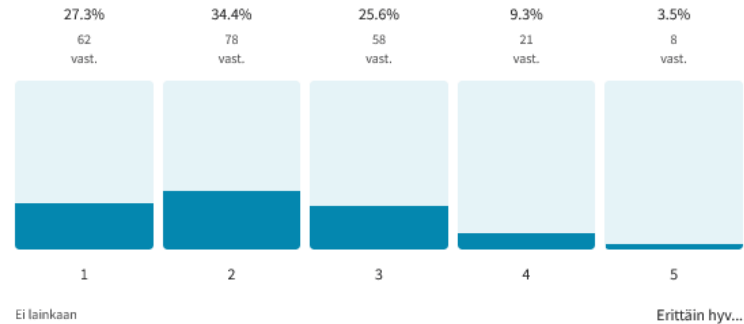
2.3 Keskiarvo



Työpaikallani on jo hyviä olosuhteita ja käytäntöjä kestävien työmatkojen tukemiseksi

227 231:sta ihmisestä vastasi tähän kysymykseen

2.3 Keskiarvo



LIITE 1: LIIKKUMISKYSELYN TULOKSISTA (n=225)

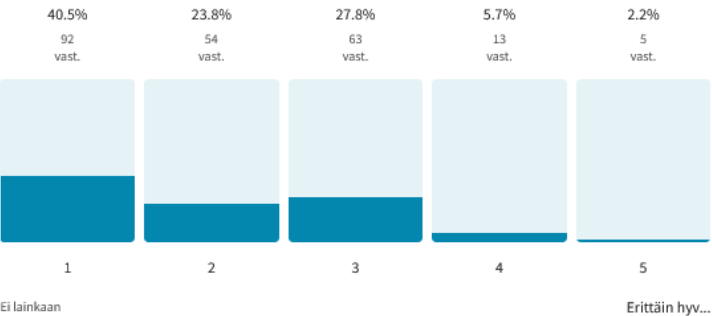


Haluaisin, että työpaikallani olisi paremmat mahdollisuudet kimpapakyyteihin

227 231:sta ihmisestä vastasi tähän kysymykseen

Hide question

2.1 Keskiarvo

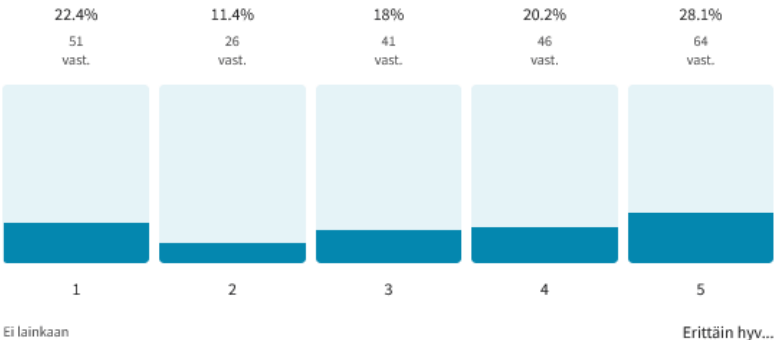


Haluaisin pyöräillä enemmän työmatkojani

228 231:sta ihmisestä vastasi tähän kysymykseen

Hide question

3.2 Keskiarvo

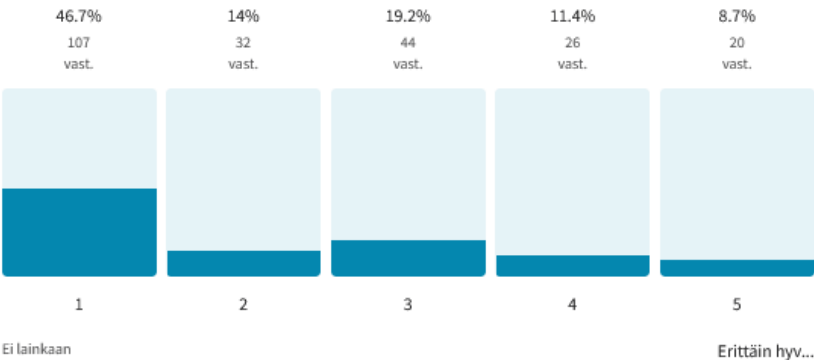


Haluaisin kulkea jalkaisin enemmän työmatkoillani

229 231:sta ihmisestä vastasi tähän kysymykseen

Hide question

2.2 Keskiarvo

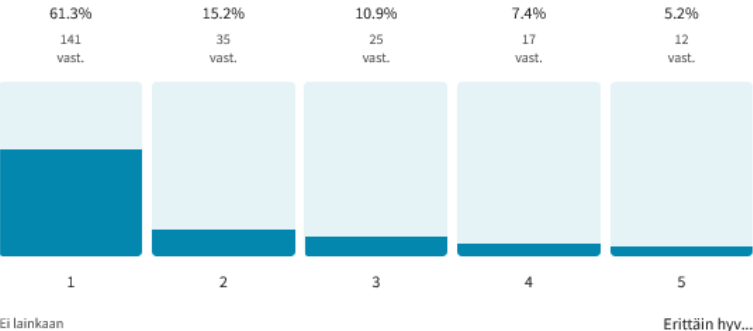


Haluaisin, että voisin käyttää enemmän joukkoliikennettä työmatkoillani

230 231:sta ihmisestä vastasi tähän kysymykseen

Hide question

1.8 Keskiarvo



LIITE 1: LIIKKUMISKYSELYN TULOKSISTA (n=225)

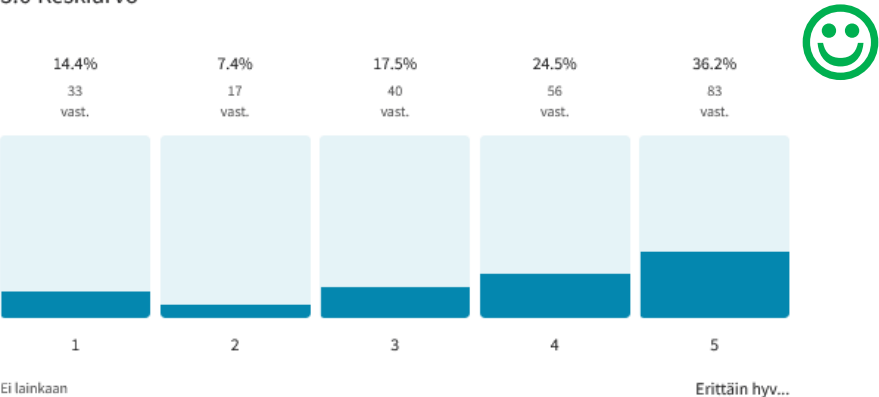


Työpaikallani on hyvät pyöräpysäköinnin olosuhteet

229 231:sta ihmisestä vastasi tähän kysymykseen

Hide question

3.6 Keskiarvo

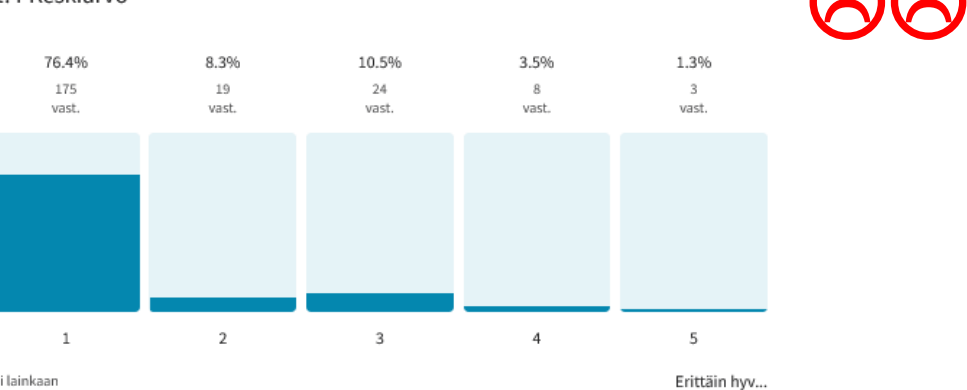


Työpaikallani on järjestetty riittävästi sähköautojen latauspisteitä

229 231:sta ihmisestä vastasi tähän kysymykseen

Hide question

1.4 Keskiarvo

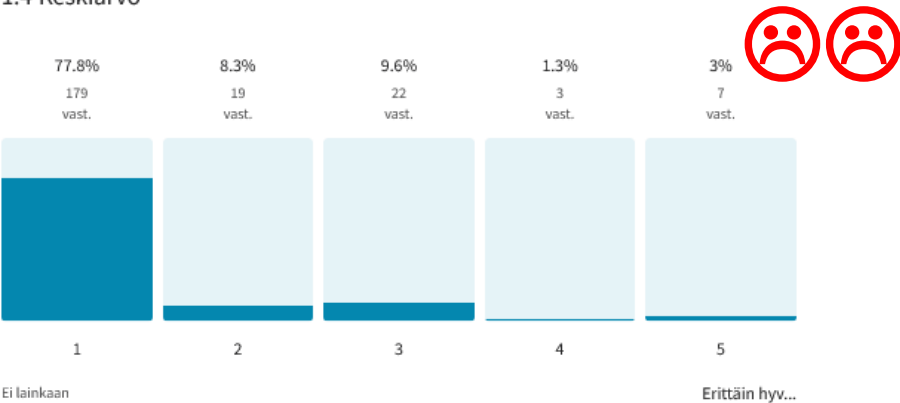


Työpaikallani on sähköpyörille latauspisteitä

230 231:sta ihmisestä vastasi tähän kysymykseen

Hide question

1.4 Keskiarvo

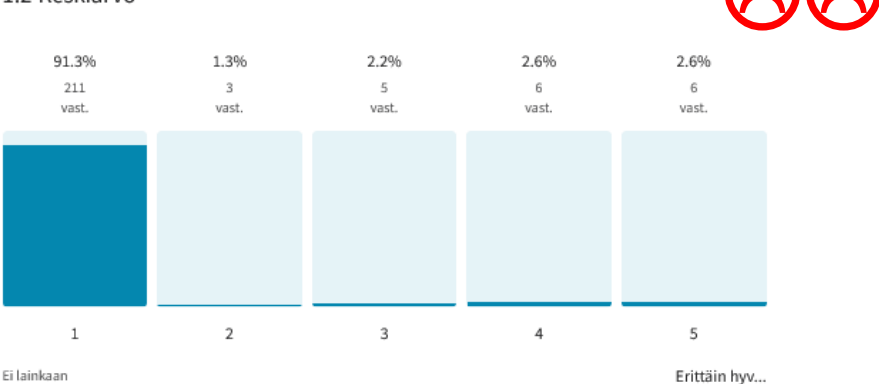


Minulla on mahdollisuus käyttää työpaikan autoa työpäivän aikana työajoihin

231 231:sta ihmisestä vastasi tähän kysymykseen

Hide question

1.2 Keskiarvo



LIITE 1: LIIKKUMISKYSELYN TULOKSISTA (n=225)

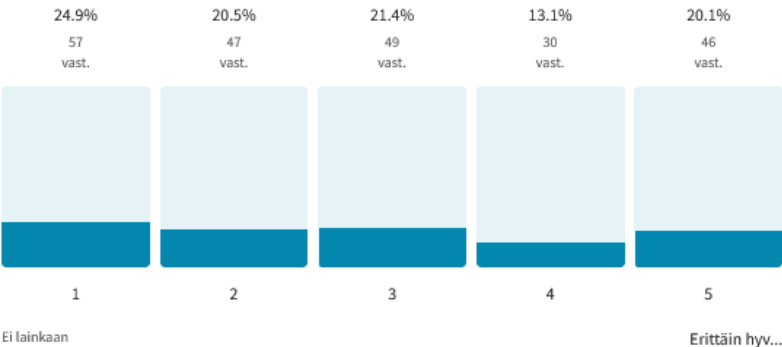


Työpaikallani on hyvät suihku- ja pukuhuonetilat

229 231:sta ihmisestä vastasi tähän kysymykseen

Hide question

2.8 Keskiarvo

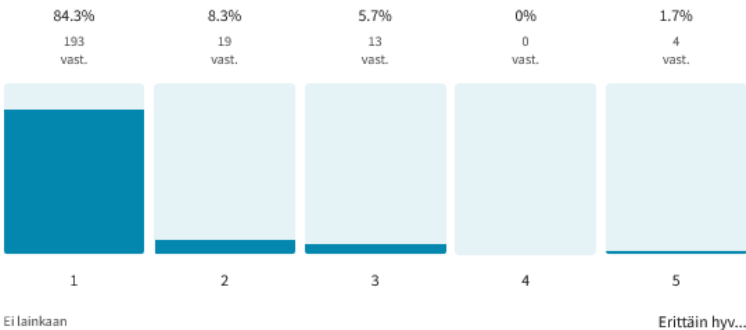


Työnantajani tarjoaa etuisuuksia jalan ja pyörällä työmatkojen kulkemista

229 231:sta ihmisestä vastasi tähän kysymykseen

Hide question

1.3 Keskiarvo

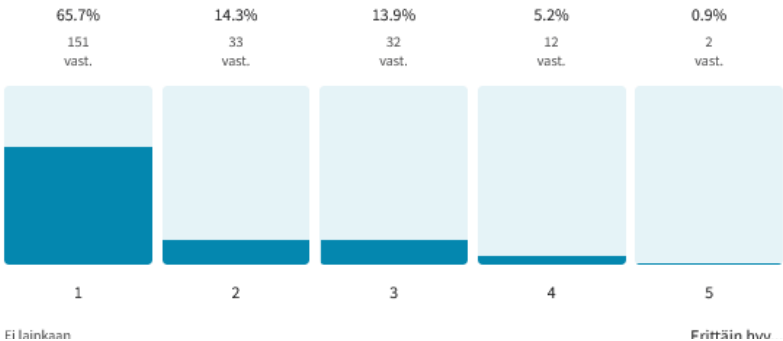


Työpaikallani on järjestetty / osallistuttu työmatkojen kestävien liikkumismuotojen kampanjoita/kampanjoihin

230 231:sta ihmisestä vastasi tähän kysymykseen

Hide question

1.6 Keskiarvo

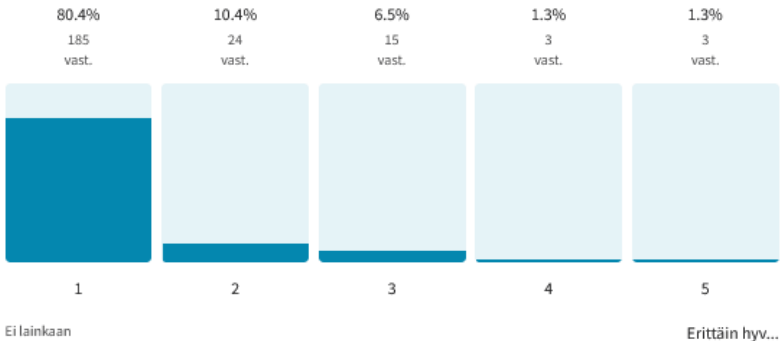


Olen osallistunut työmatkojen kestävien liikkumismuotojen kampanjoihin

230 231:sta ihmisestä vastasi tähän kysymykseen

Hide question

1.3 Keskiarvo

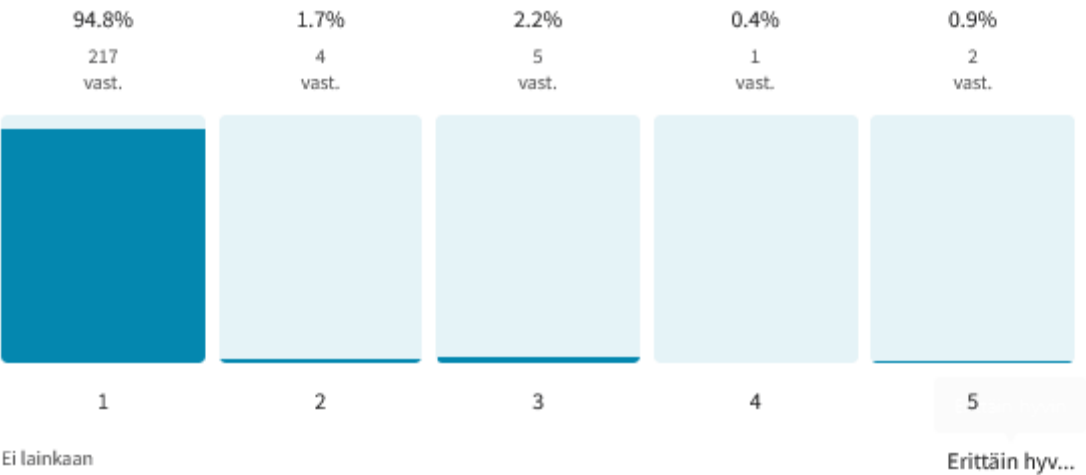


Minulla on mahdollisuus käyttää työpaikan pyörää tarvittaessa
työpäivän aikana

Hide question

229 231:sta ihmisestä vastasi tähän kysymykseen

1.1 Keskiarvo



LIITE 1: LIIKKUMISKYSELYN TULOKSISTA (n=225)



TALOUELLISET KANNUSTIMET

✓ 11q Mitä tulisi tapahtua, että voisit liikkua kestävämmiin työmatkojasi?

215 out of 231 people answered this question (with multiple choice)

Jos saisin taloudellisia etuisuuksia tai kannustimia (varusteita, palkkioita, bonuksia, yms.) kestävien liikkumismuotojen käytöstä

140 resp. 65.1%

Jos kestävien liikkumismuotojen käyttö vaikuttaisi palkkaani positiivisesti

102 resp. 47.4%

Saisin veroetuisuuksia kestävämpien liikkumismuotojen käytöstä

98 resp. 45.6%

Other

53 resp. 24.7%

Pyöräteline, katos olisi jo juhlaa!

12 days ago

Työmatkan tulisi lyhentyä.

12 days ago

TYÖNANTAJAN TOIMET

✓ 11r Mitä tulisi tapahtua, että voisit liikkua kestävämmiin työmatkojasi?

203 out of 231 people answered this question (with multiple choice)

Voisin hyödyntää työsuhdepyöräedun

89 resp. 43.8%

Saisin käyttää työaikaan lihasvoimin työmatkojen tekemiseen

76 resp. 37.4%

Paremmat suihku- ja pukeutumistilat työpaikalla

58 resp. 28.6%

Työnantajat järjestämät kampanjat, kisat ja tempaukset

56 resp. 27.6%

Mahdollisuus käyttää työpaikan autoa työpäivän aikana

38 resp. 18.7%

Liukuva työaika

37 resp. 18.2%

Paremmat pyöräpysäköintiolosuhteet työpaikallani

26 resp. 12.8%

Työmatkalla työskentely olisi osa työaika

25 resp. 12.3%

Työnantaja tarjoaisi joukkoliikennelippuedun

21 resp. 10.3%

Mahdollisuus käyttää työpaikan polkupyörää työpäivän aikana

20 resp. 9.9%

Työpaikan oma kimpakyyti järjestelmä

19 resp. 9.4%

LIIKKUMISYMPÄRISTÖT

✓ 11s Mitä tulisi tapahtua, että voisit liikkua kestävämmiin työmatkojasi?

208 out of 231 people answered this question (with multiple choice)

Nykyisten jalankulku- ja pyöriteiden parempi kunto ja kunnossapito

72 resp. 34.6%

Minulla olisi sähköpyörä käytössäni

63 resp. 30.3%

Minulla ei ole halukkuutta muuttaa työmatkojani nykyisestä

49 resp. 23.6%

Olisi sujuvat ja nopeat joukkoliikennedytykset työpaikalleni

35 resp. 16.8%

Paremmat pyöräily- ja jalankulkuyhteydet työpaikalleni

32 resp. 15.4%

Minun ei tarvitsisi kuljettaa lapsia osana työmatkoja

30 resp. 14.4%

Kimppakyytien käyttö olisi helppoa, edullista ja vaivatonta

27 resp. 13%

Riittävä informaatio kestävästä liikkumisesta vaihtoehtoja (joukkoliikenteen aikataulut, tietoa kimpakyyteistä, yms.)

9 resp. 4.3%

Lääkäri määräisi minua liikkumaan enemmän työmatkojani lihasvoimin

8 resp. 3.8%

Paremmat liityntäpysäköintipaikat pyörille työmatkani solmukohdissa (pysäkit, päiväkodit, yms.)

7 resp. 3.4%

Hyvinvointihanke Kurikka 2022: Kuntotestaustulokset

Jani Ailovuo, SportTest Oy

Liite 2



Kurikka Tulokset - Kuntotestaus alkumittaukset

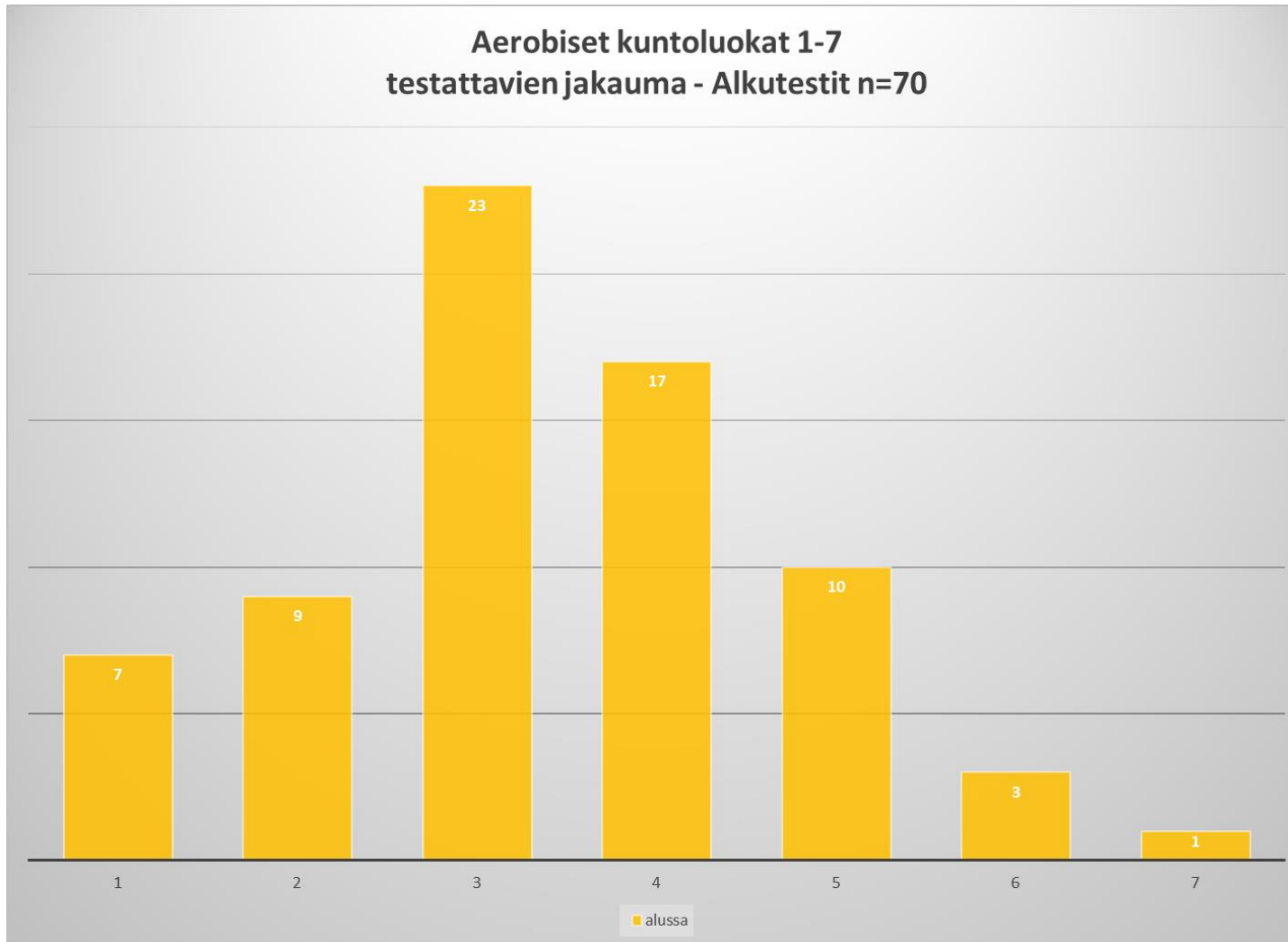
		IKÄ	Paino	Aerobinen (W)	AerK (W/KG)	AnAerobinen (W)	AnAerK (W/KG)	Maksimi (W)	MAX (W/KG)	Aerobinen (1-7)	AnAerobinen (1-7)	Maksimi (1-7)
Keskiarvo kaikki alkutesti n=70	Alkutestit	47	81.1	94	1.17	149	1.86	196	2.45	3.4	4.0	4.5

- ▶ Alkumittaukset 70 hlö
 - ▶ Peruskestävyyden kuntoluokat 1-7
 - ▶ 3.4 Kaikki testattavat
 - ▶ 1.9 (20-39 vuotiaat n=15)
 - ▶ 3.5 (40-49 vuotiaat n=23)
 - ▶ 4.0 (50-59 vuotiaat n=27)
 - ▶ 4.2 (Yli 60 vuotiaat n=5)

Kuntoluokat

- 1 = heikko
- 2 = huono
- 3 = välttävä
- 4 = keskiverto
- 5 = hyvä
- 6 = erittäin hyvä
- 7 = erinomainen

Kurikka Tulokset - Kuntotestaus alkutestissä kävijät (jakauma eri kuntoluokissa)



Kuntoluokat

1 = heikko

2 = huono

3 = välttävä

4 = keskiverto

5 = hyvä

6 = erittäin hyvä

7 = erinomainen

Kurikka Tulokset - Kuntotestaus kahdessa testissä kävijät

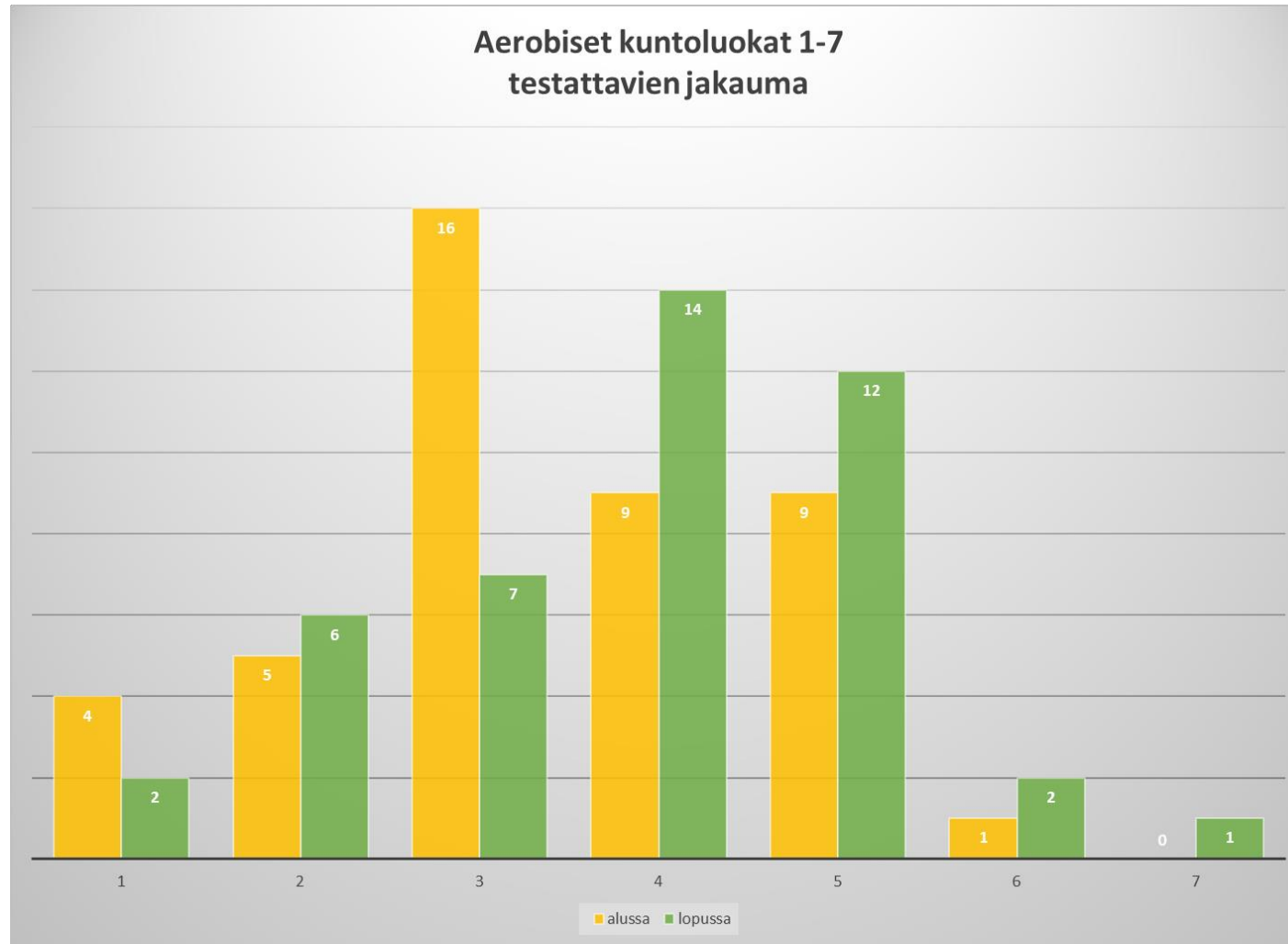
		IKÄ	Paino	Aerobinen (W)	AerK (W/KG)	AnAreobinen (W)	AnAerK (W/KG)	Maksimi (W)	MAX (W/KG)	Aerobinen (1-7)	AnAerobinen (1-7)	Maksimi (1-7)
Keskiarvo kaikki alku+lopputesti n=44	Alkutestit	46.3	81.9	94	1.18	155	1.94	203	2.53	3.33	4.26	4.70
	Lopputestit	46.5	81.1	103	1.29	153.9	1.92	207	2.58	3.86	4.25	4.82
	Muutos		-0.7	9.0	0.1	-1.4	0.0	4.2	0.1	0.5	0.0	0.1
	Muutos %		-0.9 %		9.5 %		-0.9 %		2.1 %	15.9 %	-0.2 %	2.4 %

- ▶ Alku ja loppumittaukset 44 hlö
 - ▶ Peruskestävyyden kuntoluokat 1-7
 - ▶ 3.33 alussa
 - ▶ 3.86 lopussa
 - ▶ Kasvua 15.9 %
 - ▶ Aerobinen Tehontuotto
 - ▶ 1.18 W/KG alussa
 - ▶ 1.29 W/KG lopussa
 - ▶ Kasvua 9.5 %

Kuntoluokat

- 1 = heikko
- 2 = huono
- 3 = välttävä
- 4 = keskiverto
- 5 = hyvä
- 6 = erittäin hyvä
- 7 = erinomainen

Kurikka Tulokset - Kuntotestaus kahdessa testissä kävijät n=44 (jakauma eri kuntoluokissa)



Kuntoluokat

1 = heikko

2 = huono

3 = välttävä

4 = keskiverto

5 = hyvä

6 = erittäin hyvä

7 = erinomainen

Kurikka Tulokset - Kuntotestaus 20-39 vuotiaat

		IKÄ	Paino	Aerobinen (W)	AerK (W/KG)	AnAerobinen (W)	AnAerK (W/KG)	Maksimi (W)	MAX (W/KG)	Aerobinen (1-7)	AnAerobinen (1-7)	Maksimi (1-7)
20-39 vuotiaat (n=11)												
Alkutesti	Keskiarvo	32.5	85.8	109	1.29	175	2.09	239	2.85	2.1	2.8	3.5
Lopputesti	Keskiarvo	32.7	86.5	117	1.39	179	2.14	243	2.88	2.5	3.1	3.7
	Muutos		0.7	8.0	0.10	3.73	0.04	4.55	0.04	0.45	0.27	0.18
	Muutos %		0.8 %		8.0 %		2.2 %		1.3 %	21.7 %	9.7 %	5.1 %

- ▶ Alku ja loppumittaukset 11 hlö
 - ▶ Peruskestävyyden kuntoluokat 1-7
 - ▶ 2.1 alussa
 - ▶ 2.5 lopussa
 - ▶ Kasvua 21.7 %
 - ▶ Aerobinen Tehontuotto
 - ▶ 1.29 W/KG alussa
 - ▶ 1.39 W/KG lopussa
 - ▶ Kasvua 8 %

Kuntoluokat

- 1 = heikko
- 2 = huono
- 3 = välttävä
- 4 = keskiverto
- 5 = hyvä
- 6 = erittäin hyvä
- 7 = erinomainen

Kurikka Tulokset - Kuntotestaus 40-49 vuotiaat

		IKÄ	Paino	Aerobinen (W)	AerK (W/KG)	AnAreobinen (W)	AnAerK (W/KG)	Maksimi (W)	MAX (W/KG)	Aerobinen (1-7)	AnAerobinen (1-7)	Maksimi (1-7)
40-49 vuotiaat (n=13)												
Alkutesti	Keskiarvo	43.3	82.6	97	1.19	150	1.85	193	2.37	3.5	3.9	4.2
Lopputesti	Keskiarvo	43.5	82.9	103	1.25	151	1.84	198	2.42	3.8	4.0	4.3
	Muutos		0.3	5.8	0.06	1.25	-0.01	5.42	0.05	0.33	0.08	0.17
	Muutos %		0.4 %		5.2 %		-0.5 %		2.2 %	9.5 %	2.1 %	4.0 %

- ▶ Alku ja loppumittaukset 13 hlö
 - ▶ Peruskestävyyden kuntoluokat 1-7
 - ▶ 3.5 alussa
 - ▶ 3.8 lopussa
 - ▶ Kasvua 9.5 %
 - ▶ Aerobinen Tehontuotto
 - ▶ 1.19 W/KG alussa
 - ▶ 1.25 W/KG lopussa
 - ▶ Kasvua 5.2 %

Kuntoluokat

- 1 = heikko
- 2 = huono
- 3 = välttävä
- 4 = keskiverto
- 5 = hyvä
- 6 = erittäin hyvä
- 7 = erinomainen

Kurikka Tulokset - Kuntotestaus 50-62 vuotiaat

		IKÄ	Paino	Aerobinen (W)	AerK (W/KG)	AnAreobinen (W)	AnAerK (W/KG)	Maksimi (W)	MAX (W/KG)	Aerobinen (1-7)	AnAerobinen (1-7)	Maksimi (1-7)
50-62 vuotiaat (n=21)												
Alkutesti	Keskiarvo	55.5	78.5	88	1.13	143	1.84	189	2.44	4.0	5.0	5.5
Lopputesti	Keskiarvo	55.7	77.3	96	1.25	142	1.85	193	2.52	4.6	5.0	5.7
	Muutos		-1.1	8.0	0.12	-0.86	0.01	3.81	0.08	0.57	0.05	0.14
	Muutos %		-1.4 %		10.5 %		0.8 %		3.3 %	14.3 %	1.0 %	2.6 %

- ▶ Alku ja loppumittaukset 21 hlö
 - ▶ Peruskestävyyden kuntoluokat 1-7
 - ▶ 4.0 alussa
 - ▶ 4.6 lopussa
 - ▶ Kasvua 14.3 %
 - ▶ Aerobinen Tehontuotto
 - ▶ 1.13 W/KG alussa
 - ▶ 1.25 W/KG lopussa
 - ▶ Kasvua 10.5 %

Kuntoluokat

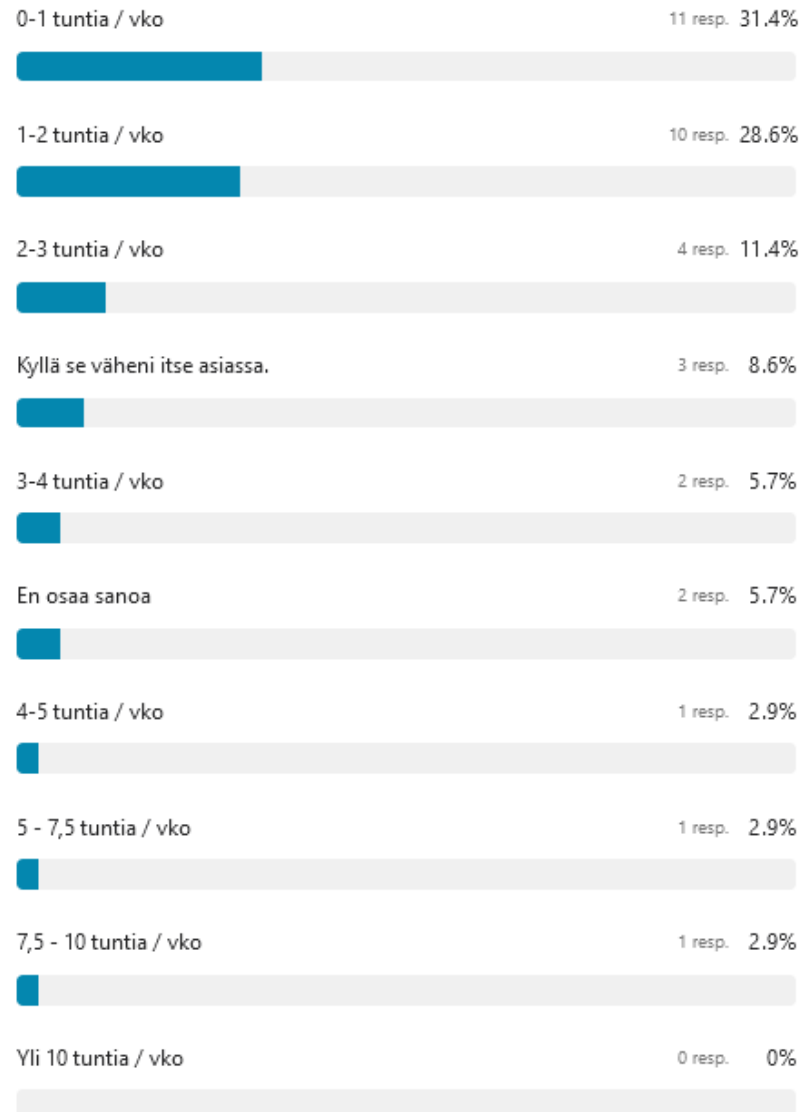
- 1 = heikko
- 2 = huono
- 3 = välttävä
- 4 = keskiverto
- 5 = hyvä
- 6 = erittäin hyvä
- 7 = erinomainen

Kurikka Tulokset - Loppukysely

- ▶ Kyselyyn vastasi 35 hlö
 - ▶ Fyysinen vireystasosi 1-10
 - ▶ 6.7 keskiarvo alussa
 - ▶ 7.8 keskiarvo lopussa
 - ▶ Mieliala
 - ▶ 7.2 keskiarvo alussa
 - ▶ 8.1 keskiarvo lopussa

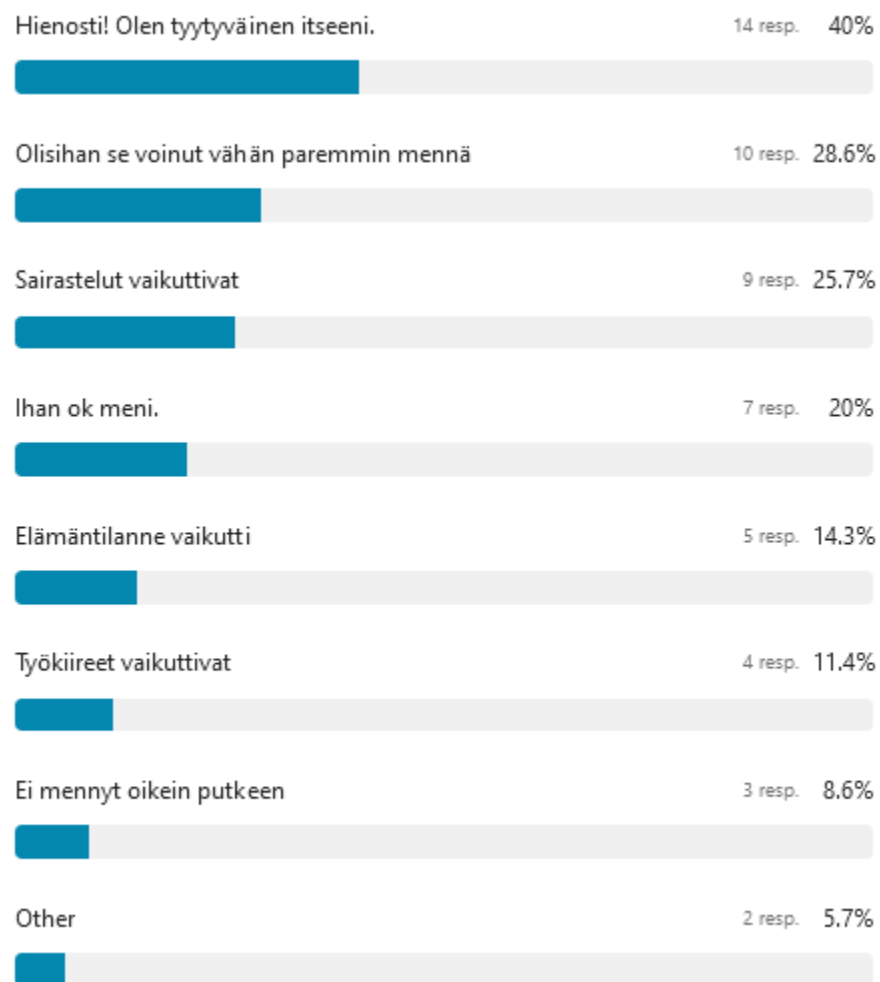
Kurikka Tulokset - Loppukysely

- Lisääntyikö arkiliikunnan määrä arjessasi hankkeen myötä?



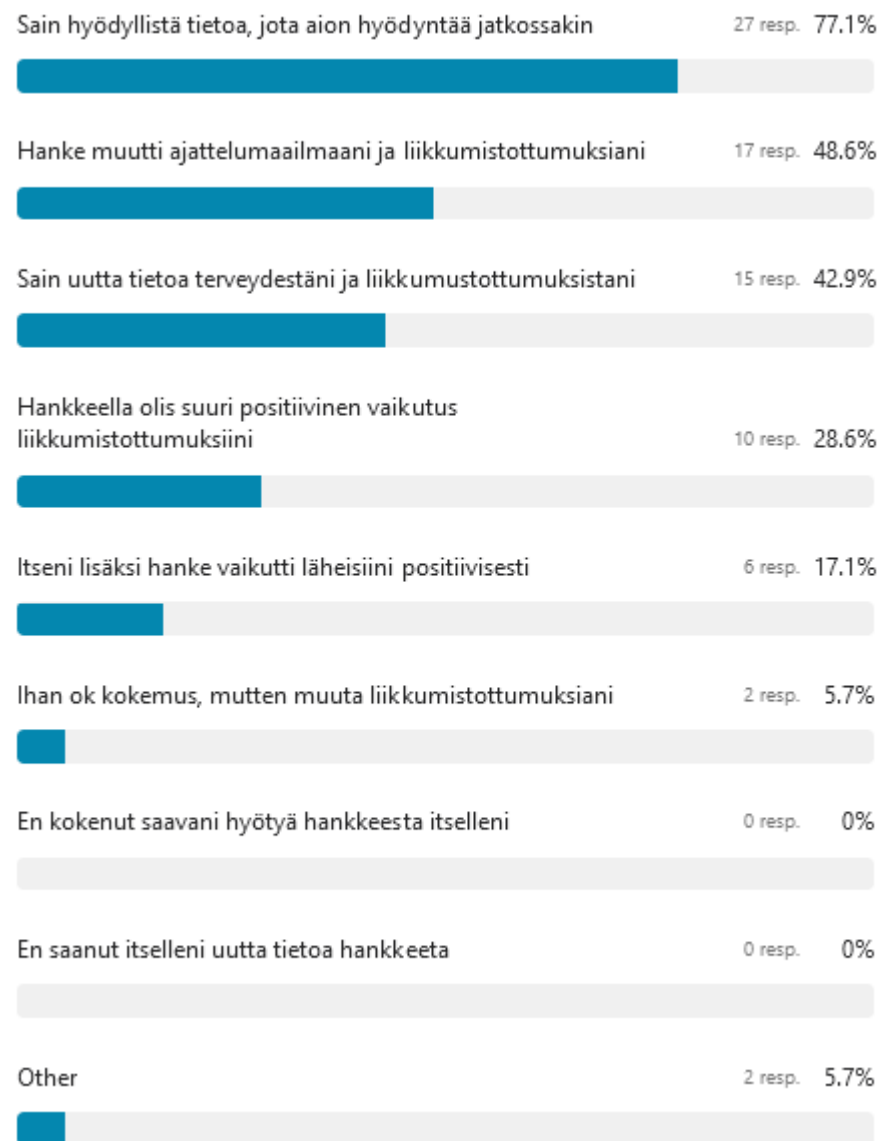
Kurikka Tulokset - Loppukysely

- ▶ Miten hanke meni sinulla omasta mielestäsi?



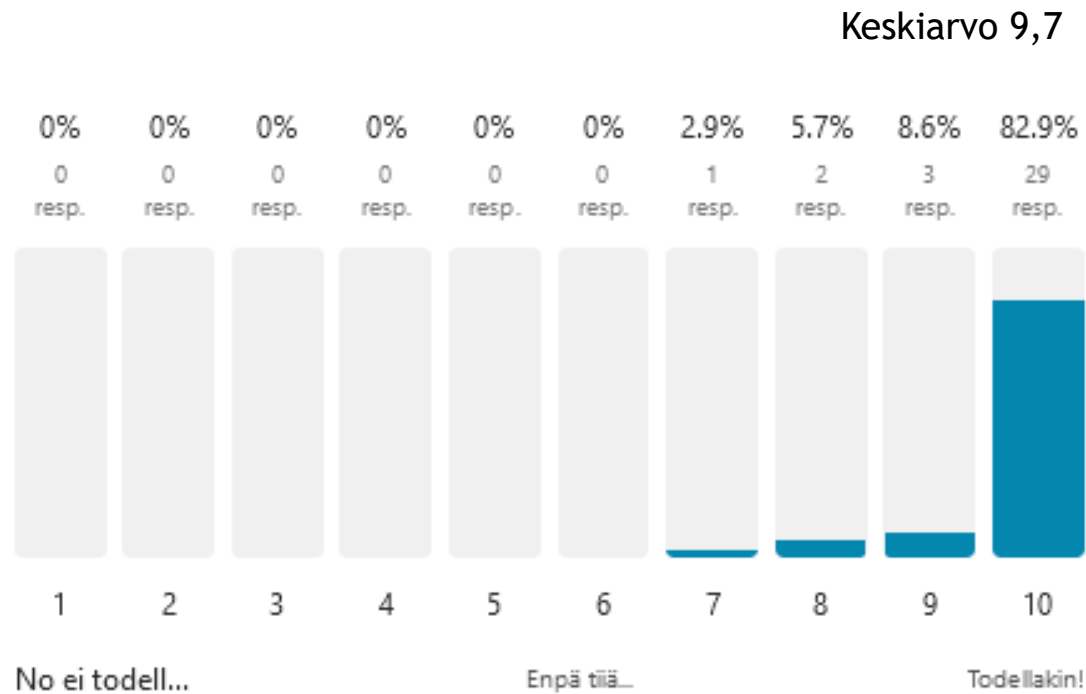
Kurikka Tulokset - Loppukysely

► Mitä kokemuksia tai oppeja sait hankkeesta?



Kurikka Tulokset - Loppukysely

- Tulisiko mielestäsi jatkossa järjestää samanlainen mahdollisuus testeihin?



Kurikka Tulokset - Loppukysely

- ▶ Koen voivani hyvin tällä hetkellä (1-5)
 - ▶ 3.9 Keskiarvo
- ▶ Nukun riittävästi (1-5)
 - ▶ 3.7 Keskiarvo
- ▶ Liikun terveyteni kannalta riittävästi (1-5)
 - ▶ 3.6 Keskiarvo
- ▶ Koen olevani virkeä ja energinen (1-5)
 - ▶ 3.5 Keskiarvo
- ▶ Syön terveellisesti
 - ▶ 3.7 Keskiarvo

Yhteenveto

- ▶ Alkutesteihin osallistuneiden (70 hlö) aerobinen kuntoluokka oli alussa **3.4 eli välttävä**
 - ▶ Alku ja lopputesteihin osallistuneiden aerobinen kuntoluokka kuntoprojektin aikana nousi **3.33 → 3.86 eli 15.9 %**
- ▶ **20-39 vuotiaiden** (15 hlö) aerobinen kuntoluokka oli alkutestissä **heikko 1.9** (1-7 asteikko)
 - ▶ Heistä kuntoprojektiin osallistuneiden 11 hlö aerobinen kuntoluokka nousi noin 3 kk aikana **2.1 → 2.5 eli 21.7 %**
- ▶ **40-49 vuotiaiden** (23 hlö) aerobinen kuntoluokka oli alkutestissä välttävä 3.5
 - ▶ Heistä kuntoprojektiin osallistuneiden 13 hlön aerobinen kuntoluokka nousi noin 3 kk aikana **3.5 → 3.8 eli 9.5 %**
- ▶ **Yli 50 vuotiaat** olivat jo kuntoprojektin alussa keskiverto kunnossa
 - ▶ Heistä kuntoprojektiin osallistuneiden 21 hlön aerobinen kuntoluokka nousi noin 3 kk aikana **4.0 → 4.6 eli 14.3 %**

Vinkkejä aktiiviseen tulevaisuuteen

- ▶ **Perus-/hyötyliikuntaa arkeen lisää**
 - ▶ Pyri löytämään mukava oma liikuntalaji
 - ▶ Testaa sähköpyörää
 - ▶ Talvellakin voi pyöräillä
 - ▶ Kypärä, pukeutuminen, nastarenkaat ja valot
- ▶ **Liikkumisesta 80% pitäisi olla kevyttä**
 - ▶ Tiedosta omat syke-/tuntemusrajat
- ▶ **Ruuhkavuosina muista vaatia aikaa myös itsellesi**
- ▶ **Ole esimerkki lapsillesi ja työkavereillesi**

Palautetta testeistä

"Hyvä tietää että pitäisi keskittyä enemmänkin rauhalliseen ja pitkäkestoiseen liikuntaan"

"Mahtava ja mielenkiintoinen hanke tosiaan. Sairastelut vaikuttivat paljolti siihen ettei kehitys ollut halutun moinen. Tällaisia lisää."

"Oli todella hyvä että sai spostiin testin tulokset niin voi myöhemmin palata niihin. Tästä sai hyvin tietoa missä kunnossa itse on ja mitä se vaatii pitää tällaisena tai lisätä kuntoansa."

"Oli todella mielenkiintoista päästä kokeilemaan ensimmäistä kertaa tällaisia testejä. Ajattelemisen aihetta kyllä antoi. Vielä kun saisi ensivuonna käydä kokeilemassa uudelleen, että meneekö tekeminen edelleen oikeaan suuntaan 😊"

" Oikein hyvä testi ja tarpeeksi kattava, josta ilmeni uusia asioita myös itselle"

"Kiitos testin järjestäjille. Oli mukava käydä testeissä ja saada henkilökohtainen liikuntasuunnitelma. Vaikken sitä vielä kunnolla päässyt toteuttamaan, intoa on jatkossa kokeilla. Jännitti lähteä mukaan, mutta onneksi lähdin."

"Todella tärkeää tietoa, mieluusti ainakin joka toinen vuosi haluaisin päästä testattavaksi, innosti kun näki tulokset jo muutamassa kuukaudessa, jopa peruskuntoa pystyi nostamaan, työnantajalta mahtava panostus, näitä siis jatkossakin !! kiitos testaajille ohjeista, neuvoista ja kannustuksista. Tästä on hyvä jatkaa!"

"Oli mukava ja mielenkiintoinen juttu. Paremminkin olisi itse voinut panostaa, mutta paljon tuli uutta tietoa ja vinkkiä. Mukavat vetäjät!"

"Oli kiva saada positiivista palautetta omasta kunnosta, yllätti todella myönteisesti! Kiitos Te!"

KIITOS!

