

# #liiku kajaanissa

Kajaanin kaupungin  
liikkumisohjelma

# 2021



**Kajaanin** kaupunki



**Kajaanin** kaupunki

# Sisällysluettelo

Liikkumattomuus yksilön ja yhteiskunnan ongelmana	1
Liikkumisen edistämisen monta ulottuvuutta	3
Liikkumisen olosuhteet luodaan yhteispelillä	5
Kajaanin kaupunkiorganisaatio liikkumisen edistäjänä	6
Liikkuminen arjen hyvinvoinnin perustana	8
Alle kouluikäiset ja perheet	10
Kouluikäiset	12
Toinen aste ja nuoret aikuiset	14
Työikäiset ja seniorit	16
Soveltava liikunta	18
Ohjelman eteneminen	19
Tausta-aineisto	21

# Liikkumattomuus yksilön ja yhteiskunnan ongelmana

Liikkumisen määrässä on tapahtunut 2000-luvulla myönteistä kehitystä. Tunnin päivässä liikkuvien lasten osuus on lisääntynyt ja vähän liikkuvien osuus on vähentynyt (Tuloskortti 2018). Myös aikuisten vapaa-ajan liikunnan harrastaminen on lisääntynyt (Borodulin, Jousilahti, Wennmann 2019). Silti noin puolet aikuisista liikkuu terveytensä kannalta liian vähän. Aikuisen terveystieteiden suositus on 150 minuuttia reipasta tai 75 minuuttia rasittavaa liikuntaa viikossa, minkä lisäksi lihaskuntoa ja liikehallintaa tulisi harjoittaa vähintään kahdesti viikossa. Molemmat suositukset täyttäviä aikuisia on Suomessa vain yksi kymmenesosa. (Husu, Tokola, Suni ym. 2014). Kainuu on Suomen vähiten liikkuva maakunta, ja kajaanilaisista 20-54-vuotiaista aikuisista ainoastaan n. 12 % harrastaa liikuntaa suositusten mukaisesti (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2015). Vaikka 91 % lapsista ja nuorista ilmoitti harrastavansa jotakin liikuntaa (Merikivi, Myllyniemi & Salasuo 2016, 75), eivät liikkumisen suositukset toteudu edes kaikilla lapsilla.

*”Kainuu on Suomen vähiten liikkuva maakunta, ja kajaanilaisista 20-54-vuotiaista aikuisista ainoastaan n. 12 % harrastaa liikuntaa suositusten mukaisesti”*

Vähäisen liikkumisen rinnalle on noussut itsenäisenä riskitekijänä runsas istuminen ja paikallaanolo. Runsas ja etenkin pitkäkestoinen istuminen altistaa mm. sydän- ja verisuonisairauksille, 2. tyypin diabetekselle ja jopa ennenaikaiselle kuolemalle. (Husu ym. 2014). Aikuiset istuvat päivässä jopa liki 9 tuntia (Husu, Sievänen, Tokola ym. 2018) ja jo 9-vuotiaat lapset viettävät puolet valvellaoloajastaan istuen tai maaten (Tulos-

kortti 2018). Runsas istuminen ja suositusten mukainen liikkuminen eivät kuitenkaan sulje toisiaan pois, ja runsas istuminen on terveyden riskitekijä riippumatta liikunnan ja liikkumisen määrästä (Husu ym. 2014). Pitkäaikaisen istumisen haitat ovat olemassa myös niille, jotka täyttävät fyysisen aktiivisuuden suositukset. (Chau, Grunseit, Chey ym. 2013). Kaikista heikoimmassa asemassa ovat ne, jotka istuvat paljon töissä ja vapaa-ajalla ja jotka eivät liiku (Helajärvi, Lindholm, Vasankari ym. 2015). Ratkaisu liialliseen istumiseen on istua vähemmän.

Liikkumisen vähentymistä ja istumisen lisääntymistä selittää elämän helpottuminen. Fyysisistä töistä on siirrytty tietokoneiden ääreen, portaat on korvattu hisseillä ja liukuportilla, henkilöautot ovat yleistyneet ja korvanneet lihasvoimin liikkumista, ystäviä nähdään älypuhelimien välityksellä, kauppaostokset saa tilattua kotiovelle ja kotona tiskikoneet ja robotti-imurit hoitavat kasvavan osan kotitöistä. Vaikka vapaa-ajan liikunnan harrastaminen on viime vuosina lisääntynyt (Borodulin ym. 2019), ei liikunnan harrastaminen riitä täyttämään arkisen liikkumisen puutteesta ja liiallisesta istumisesta syntyviä terveysriskejä. Onkin hyvä erotella toisistaan liikunta (liikuntaa liikunnan itsensä takia) ja liikkuminen (kaikenlainen arkinen liikkuminen, kuten työmatkat pyörällä).

Liikkumattomuus maksaa yhteiskunnalle vuosittain jopa 3,2–7,5 miljardia euroa kustannuksina ja tuottavuuden menetyksinä. Liikkumattomuudesta aiheutuu muun muassa terveydenhuollon kustannuksia, ikääntyvän väestön koti- ja laitoshoidon kustannuksia, tuloverojen menetyksiä sekä syrjäytymisen kustannuksia. Ongelman ratkaisemisen hyödyt ovat yhteiskunnalle selkeät: jos liikkumattomien määrä laskisi nykyisestä 75 prosentista 50 prosenttiin, säästy-

## **”Runsas istuminen on terveyden riskitekijä riippumatta liikunnan ja liikkumisen määrästä”**

si laskelmien mukaan yhteiskunnalta jopa 1,15 miljardia euroa vuodessa. Jos kaikki yli 6 tuntia vapaa-ajallaan istuvat vähentäisivät istumista neljällä tunnilla, säästyisi noin 79 miljoonaa euroa avoterveydenhuollon kustannuksia. (Vasankari, Kolu, Kari ym. 2018).

Säännöllisen liikkumisen terveyshyödyt eri ikäryhmille ovat kiistattomat. Liikunta tukee lasten ja nuorten normaalia kasvua ja kehitystä, parantaa oppimisvalmiuksia (Tuloskortti 2018), vähentää työikäisten sairaspöissaoloja ja tukee työssä jaksamista (Elintavat ja työhyvinvointi) ja edistää vanhenevan väestön toimintakykyä ja arjessa itsenäisesti selviytymistä (Liikunta: Käypä hoito -suositus 2016).

Liikunnan on todettu auttavan useiden pitkäaikaisten sairauksien, kuten sydän- ja verisuonitautien, diabeteksen, ylipainon, tuki- ja liikuntaelinsairauksien, muistisairauksien sekä masennusoireiden ehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa. (Käypä hoito: liikunta on lääkettä 2016.) Lisäksi liikkumisella on välittömiä vaikutuksia, kuten mielialan koheneminen, stressin lieventyminen ja unen paraneminen (Liikkumisen vaikutukset 2021). Liikkumisen tuovat terveyshyödyt ovat kuitenkin katoavia, jos liikkuminen

loppuu tai vähentyy (Vuori 2014). Yksittäisten liikuntahetkien lisäämisen sijaan tulisi panostaa liikunnallisen elämäntavan syntymiseen ja sen ylläpitämisen mahdollisuuksiin elämänkaaren eri vaiheissa.

WHO:n tavoite on, että riittämättömästi liikuntaa harrastavien määrä laskee 10 % vuoteen 2025 mennessä (Borodulin ym. 2019). Tavoitetta tukee pääministeri Sanna Marinin hallitusohjelma, jonka yhtenä tavoitteena on, että liikunnallinen kokonaisaktiivisuus nousee kaikissa ikäryhmissä. (Osallistava ja osaava Suomi 2019).

Kajaanin kaupungin visio liikunnan suhteen on Kajaanin liikuntapoliittisen ohjelman 2025 mukaan samansuuntainen: ”kajaanilaisten liikkuminen lisääntyy ja istuminen vähentyy kaikissa ikäryhmissä”.

## **3,2–7,5 miljardia euroa**

*liikkumattomuuden lasku vuodessa kustannuksina ja tuottavuuden menetyksinä*

# Liikkumisen edistämisen monta ulottuvuutta

Liikunnalla, liikkumisella ja liikkumisen olosuhteiden luomisella ja ylläpitämisellä on vahva yhteys Kajaanin kaupunkistrategian kaikkiin neljään kasvuteemaan. Kajaanin kaupunkistrategian 2022 kasvuteemat ovat

## 1. Hyvää elämää älykkäässä kaupungissa

Liikkumishjelmassa käytetyt mittarit ja niiden tuottama aineisto vahvistavat tiedolla johtamisen kulttuuria. Niiden avulla saadaan arvokasta tietoa sekä kajaanilaisten liikunta-aktiivisuudesta että tyytyväisyydestä liikkumisen olosuhteisiin Kajaanissa. Palautetta liikkumisolosuhteista kerätään aktiivisesti ja toimintaa parannetaan palautteen perusteella. Kerättyä dataa pystyy hyödyntämään yli kaupunkiorganisaation toimialarajojen.

## 2. Resurssiviisautta luontokaupungissa

Kajaani on luontokaupunki. Metsät, järvet, lähiluontokohteet ja virkistysalueet sijaitsevat lähellä kaupunkikeskustaa, ja ne ovat käytettävissä kaikkina neljänä vuodenaikana. Hyvin hoidetut ja helposti saavutettavat lähiluontokohteet kannustavat ihmisiä liikkumaan ulkona. Kävelyn, pyöräilyn ja joukkoliikenteen käytön lisääminen sekä vastuulliset hankinnat ja tiivis kaupunkirakenne vähentävät ilmaston kuormittumista ja hillitsevät ilmastonmuutosta. Arkisen liikkumisen lisääminen on välttämätöntä myös liikunnan kokonaismäärän lisäämisen kannalta.

## 3. Tulevaisuus on nuorissa

Fyysisen aktiivisuuden on todettu olevan yhteydessä lasten ja nuorten fyysiseen kuntoon ja toimintakykyyn, henkiseen hyvinvointiin, painonhallintaan, motorisiin taitoihin, sosiaaliseen pääomaan, oppimiseen ja

koulumenestykseen sekä liikunnallisen elämäntavan kehittymiseen. (Tuloskortti 2018). Lapsuudessa ja nuoruudessa opitut tavat jatkuvat usein aikuisena ja hyvinvoivasta nuoresta kasvaa todennäköisesti hyvinvoiva aikuinen. Nuorille halutaan mielekäästä tekemistä, minkä toteuttamisessa nuoria kiinnostavien liikkumis- ja harrastusmahdollisuuksien luomisella on merkittävä rooli. Suomen mallin kautta kajaanilaisilla nuorilla on mahdollisuus maksuttomiin harrastuksiin ja toiminnan tavoitteena onkin lasten ja nuorten hyvinvoinnin lisääminen.

## 4. Osaajista elinvoimaa

Monipuoliset liikkumisen mahdollisuudet ja tiivis kaupunkirakenne ovat Kajaanin vetoimatekijöitä. Kajaanin kaupunkiorganisaatiossa on osaajia monelta alalta ja poikkiallinnollinen liikkumishjelma mahdollistaa tuon osaamisen tehokkaan hyödyntämisen kuntalaisten hyvinvoinnin edistämiseksi.

Maailman terveysjärjestö WHO:n fyysisen aktiivisuuden edistämisen toimintasuunnitelman mukaan neljä pääpainopistettä liikkumisen edistämiseksi ovat:

### 1. Aktiivinen yhteiskunta

Sosiaaliset normit ja asenteet liikkumiseen, liikkumisen hyötyjen ymmärtäminen ja arvostaminen

### 2. Aktiiviset ympäristöt

Liikkumisen mahdollistavien ja siihen kannustavien tilojen luominen ja ylläpitäminen

### 3. Aktiiviset yksilöt

Yksilön arvot, asenteet ja mahdollisuudet liikkumiseen lähtötasosta riippumatta

**”Lapsuudessa ja nuoruudessa opitut tavat jatkuvat usein aikuisena ja hyvinvoivasta nuoresta kasvaa todennäköisesti hyvinvoiva aikuinen”**

## 4. Aktiiviset järjestelmät

Liikkumiseen johtaminen, poikkiallinnollinen yhteistyö, tiedon kerääminen ja kulminen (World Health Organization 2018)

Liikkumisen edistäminen vaatii tasapainoista yhteiskunnan ja liikuntakulttuurin ja niiden muutosten välissä. Kehityskulku luo mahdollisuuksia, tarpeita ja odotuksia, mutta myös esteitä ja reunaehtoja. Oman haasteensa liikkumisen olosuhteiden kehittämiseen asettaa kiristyvä kuntien talous: olosuhteisiin liittyviä tarpeita ja toiveita on aina enemmän, kuin myönnettyjä resursseja. (Smartsport 2020) Liikuntakulttuurin ja

yhteiskunnan muutosvirtoja on koottu yhteen kuvassa 1.

Gloaalien ja valtakunnallisten virtojen lisäksi on tärkeää tunnistaa myös paikalliset vahvuudet ja kehittämiskohteet. Kajaanin vahvuuksia liikkumisen kaupunkina ovat neljän vuodenajan tuomat mahdollisuudet, laadukkaat liikuntapaikat ja luonnossa liikkumisen mahdollisuudet. Haasteita Kajaanissa tuottaa vähenevä ja vanheneva väestö sekä liikunnan polarisoituminen (esimerkiksi kilpaurheilun ja terveysliikkujan välille). Kehittämispotentiaali on kuitenkin sekä liikuntapaikoilla että oman toimimisessa liikkumisessa suuri.



Kuva 1: Yhteiskunnan ja liikuntakulttuurin muutosvirtoja (Smartsport 2020)

# Liikkumisen olosuhteet luodaan yhteispelillä

Kunnan rooli liikunnallisen elämäntavan tukemisessa elämänkaaren eri vaiheissa on merkittävä. Liikkuminen tapahtuu aina josakin fyysisessä ympäristössä ja liikkumisen lisäämisen näkökulmasta on keskeistä vaikuttaa niihin toimintaympäristöihin, joissa eri ikäiset kajaanilaiset arkeaan viettävät. Kodit, päiväkodit, koulut ja oppilaitokset ja työpaikat ovat varsinaisten liikuntapaikkojen ohella tärkeitä arjen liikkumisen ympäristöjä. Myös muun muassa kevyen liikenteen väylät, kaupunkikeskusta, lähimetsät ja puistot liikuttavat kajaanilaisia.

Kajaanin kaupungin liikuntapolitiikan keskeinen tavoite on hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen fyysisen aktiivisuuden ja liikkumisen keinoin. Edistämistä ei ole rajattu vain yhden toimialan tehtäväksi, vaan liikunnan ja liikkumisen edistäminen yhdistyy lähes kaikkiin kaupungin toimintoihin. Liikkumisen edistämistä on kaikki liikuntasalivuorojen myöntämisestä kevyen liikenteen väylien ylläpitoon ja lasten pihaleikkien mahdollistamiseen.

Poikkihallinnollisen liikkumisohjelman taustalla on kriittisten ikä- ja väestöryhmien tarpeiden tunnistaminen sekä ajatus yhdenvertaisuudesta ja tasa-arvosta koko elämäkaaren vaiheissa. Tavoitteena on kehittää tiedolla johtamisen kulttuuria, luoda toimijaverkosto ja sitouttaa päättäjät, yhteisöt ja yksilöt liikkumisen edistämiseen. Perinteisesti liikkumista on edistetty pitkälti liikunnan, harrastamisen ja kilpaurheilun sekä liikuntapaikkojen rakentamisen ja ylläpitämisen kautta. Kajaanissa liikkumisen edistäminen onkin viime vuosina keskittynyt pääsääntöisesti liikuntapaikkarakentamiseen. Viimeisen 10 vuoden aikana on rakennettu mm. uusi vesiliikuntakeskus, Kätönlahden, Lyseon ja Lehtikankaan koulujen liikuntasalit, Kaupunginlammen lähiliikunta-alue ja

harjoitusjäähalli sekä korjattu yleisurheilu- kenttää, koulujen liikuntasaleja ja muita liikuntatiloja. Liikuntapaikkainvestoinneilla on luotu Kajaaniin erinomaiset rakennetut olosuhteet liikkumiseen.

Liikkumisohjelma laajentaa perinteistä liikkumisen näkökulmaa arkiliikunnalla, paikallaanolon vähentämisellä sekä matalan kynnyksen liikkumisolosuhteiden luomisella. Perustana on käsitys siitä, että liikkuminen ei ole vain tietoista liikunnan harrastamista, vaan sen ohella kaikkea arjen liikkumista kotitöistä työmatkoihin ja lähipoluilla ulkoiluun.

Liikkumisohjelmassa tuodaan ilmi kohdenetut ja konkreettiset toimenpiteet liikkumisen edistämiseksi ja liikunnallisen kokonaisuuden lisäämiseksi. Toimenpiteitä on määritelty yli toimialarajojen. Ohjelman toimenpiteet ulottuvat noin puoleen kaupunkiorganisaation tulosalueeseen. Toimenpiteitä suunnataan erityisesti kohderyhmiin, joiden liikkumisesta on syytä olla huolissaan, ja joiden osalta kehittämistoimenpiteet ovat olleet vähäisiä. Muutosta liikkeellä! -linjauksen (2013) mukaan näitä kohderyhmiä ovat alle kouluikäiset lapset ja heidän perheensä, heikommassa sosioekonomisessa asemassa olevat lapset, nuoret ja lapsiperheet yläkouluikäiset ja ammatillisen koulutuksen opiskelijat, ikääntynyt työväestö sekä kotona asuvat ikäihmiset. Ohjelma kohdistaa toimenpiteitä etenkin lapsiin ja nuoriin. Lasten ja nuorten liikkumisen edistämisen kärkitoimintoja ovat mm. Suomen mallin harrastustoiminta sekä valtakunnalliset Liikkuva -ohjelmat ja niiden vakiinnuttaminen osaksi vakituista toimintaa. Kaikkia ikäryhmiä koskevia toimenpiteitä ovat muun muassa poikkialaiset toimenpiteet arkisen liikkumisen edistämiseksi.

Kajaanin kaupungin liikuntapolitiittinen ohjelma korostaa, että palveluiden kehittämisen tulee perustua tietoon niiden käytöstä ja tasosta. Mittareiden ja indikaattoreiden kehittäminen sekä asiakastyytyväisyyden seuranta tulosalueilla tukee palveluiden kehittämistä, sekä tiedolla johtamisen kulttuurin vahvistamista. Jokaiselle ohjelman toimenpiteelle on kirjattu kehitettävä mittari, jonka

avulla toimenpidettä tullaan seuraamaan. Mittareita on sekä välittömiä (harrastajien määrä Suomen mallissa) että pitkäaikaisia (suositusten mukaisesti liikkuvien lasten %-osuus). Erityyppisten mittareiden avulla pystytään arvioimaan sekä itse toimenpiteitä että niiden vaikutuksia ja vaikuttavuutta.

## Toimenpiteet 1-3

# Kajaanin kaupunkiorganisaatio liikkumisen edistäjänä

### Miksi toimimme?

- Liikkumattomuus ja paikallaanolo on sekä globaali että valtakunnallinen ongelma. Liikkumattomuudesta aiheutuu vuosittain jopa miljardien eurojen kustannukset.
- Perinteiset liikkumisen edistämisen keinot houkuttelevat jo aktiivisia ihmisiä liikkeelle: ne eivät tehoa oikeasti vähän liikkuviin.
- Liikkumattomuuden kamppaamiseksi tarvitaan uusia keinoja yhteistyössä eri alojen toimijoiden kesken: liikkumattomuutta ei ratkaista yksin.

### Mitä tavoittelemme?

- Liikkumisen merkitys tunnustetaan keskeiseksi tekijäksi kajaanilaisten hyvinvoinnin edellytyksenä sekä strategisten tavoitteiden saavuttamisessa (asukkaiden tyytyväisyys ja hyvinvointi, luontokaupunki ja kasvihuonepäästöjen vähentäminen, nuoret ja kaupungin vetovoima).
- Kunnan päätösten vaikutusten arvioinnissa arvioidaan päätösten vaikutuksia kajaanilaisten terveyteen ja hyvinvointiin liikkumisen näkökulmasta.
- Kaupungin toimialat toimivat kukin omalta osaltaan liikkumisen edistämiseksi ja toiminnasta tulee luontainen ja pysyvä osa Kajaanin kaupungin arkea.



## Toimenpide

## Mittarit

## Vastuutahot ja aikataulu

### Toimenpide 1

Liikkumisohjelman toimenpiteiden vaikutuksia ja vaikuttavuutta seurataan säännöllisesti, tehokkaasti ja julkisesti. Ohjelmasta raportoidaan vuosittain ympäristötekniiselle lautakunnalle ja sivistyslautakunnalle.

Ohjelman raportointi-ajankohdat

### Vastuu

Toimenpiteiden vastuutahot, liikuntatulosyksikkö kokoaa

### Aikataulu

ensimmäinen raportointi 2022

Luodaan liikkumisohjelmalle ja sen mittareiden tuottamalle tiedolle julkinen aineisto, jota päivitetään ja täydennetään toimenpiteiden ja niiden vaikutusten myötä. Aineisto on vapaasti hyödynnettävissä mm. kuntalaisille, toimialoille ja päättäjille.

### Toimenpide 2

Ylläpidetään ja kehitetään liikkumisohjelmatyön aikana aloitettua poikkihallinnollista yhteistyötä. Ylläpidetään avattuja keskusteluyhteistyä ja pyritään löytämään uusia keinoja poikkihallinnolliseen yhteistyöhön.

Talousarvion kunnallistekniikka- ja liikuntatulosalueen palvelulupaukset

### Vastuu

liikuntatulosyksikkö

### Aikataulu

2021-2025

### Toimenpide 3

Kirjoitetaan Kajaanin kaupungin liikkumisen pitkän aikajänteen visio, "tiekartta", jossa tuodaan näkyväksi se, mihin palveluiden ja rakenteiden kehittämisellä pyritään. Miltä Kajaanissa liikkuminen ja sen olosuhteet näyttävät vuonna 2032?

TEA-viisarin liikunnan osa-alue

### Vastuu

liikuntatulosyksikkö

### Aikataulu

2022

### Toimenpide 4

Liikkumisen mahdollisuuksien luomisesta tulee osa kaupungin tilojen suunnittelua, rakentamista ja remontointia. Koulujen, varhaiskasvatustiloiden ja tarvittaessa muiden tilojen suunnittelussa, rakentamisessa ja parantamisessa huomioidaan liikkumisen näkökulma ja liikkumisen olosuhteiden luominen.

Toteutuneet konsultoinnit

Tietoisuuden lisäämisen toimenpiteiden määrä

### Vastuu

liikuntatulosyksikkö

### Aikataulu

2022

Rakentamisesta ja suunnittelusta vastaavien henkilöiden tietoisuus liikkumisen ulottuvuuksista ja niiden edistämisestä kasvaa. Liikuntatulosyksikkö toimii tietoisuuden levittäjänä ja uusien ja erilaisten toimintatapojen esittelijänä.

### Toimenpide 5

Kevyen liikenteen väyliä ylläpidetään niin, että ne mahdollistavat ympärivuotisen arkiliikunnan ja kannustavat siihen. Kevyen liikenteen väylien kunnossapitoluokitusta tuodaan esille ja sitä tarvittaessa päivitetään niin, että jokaisesta kaupunginosasta on mahdollista päästä liikkeelle kevyen liikenteen pääväyliä pitkin.

Yhdyskuntatekniset palvelut -tutkimus (joka 2. vuosi)

Liikkumisolosuhteiden palautekysely kevyen liikenteen osalta.

### Vastuu

Ympäristötekniinen toimiala

### Aikataulu

2021-2025

# Toimenpiteet 4-8

## Liikkuminen arjen hyvinvoinnin perustana

### Miksi toimimme?

- Vaikka vapaa-ajan liikunnan harrastamisen määrä on lisääntynyt, fyysisen aktiivisuuden suosituksen toteutuvat vain murto-osalla eri ikäisistä.
- Liikuntaharrastuksen ohella arjen liikkumisella on yhä kasvava merkitys terveyden kannalta riittävän liikkumismäärän saavuttamisessa.
- Arkinen liikkuminen on vähentynyt ja vähentynee edelleen ajan kuluessa. Yhä useamman arjen perustoiminnon voi nykyään tehdä passiivisesti. Kavereita nähdään sosiaalisessa mediassa, roboti imuroi kotona ja kauppaostokset saa kotiovelle.
- Kävelyn kulkumuoto-osuus koko Kainuussa vuonna 2016 oli 11,4 % ja pyöräilyn osuus 6,0 %. Autoilun osuus kulkumuotona oli 76,8 %.

### Mitä tavoittelemme?

- Kajaanilaiset ymmärtävät arkiliikunnan merkityksen hyvinvoinnille liikuntaharrastusten ohella. Liikuntapaikkojen lisäksi tuodaan esille arjen liikkumisen hyötyjä ja mahdollisuuksia.
- Kajaanin liikuntamahdollisuudet ja -palvelut ovat kaikkien tiedossa ja helposti löydettävissä.
- Kajaanin kaupunki-infrastruktuuri mahdollistaa ympärivuotisen arkisen liikkumisen ja kannustaa siihen.
- Liikuntaviestintä tehostuu ja viestintä tavoittaa yhä useamman kajaanilaisen.
- Kävelyn ja pyöräilyn kulkumuoto-osuudet kasvavat vuoteen 2030 mennessä 30 prosenttia (energia- ja ilmastopolitiikan mukainen tavoite).



## Toimenpide

## Mittarit

## Vastuutahot ja aikataulu

### Toimenpide 6

Selvitetään kävelyn ja pyöräilyn kulkumuo-  
to-osuudet.

Kulkuapaselvitys

Kulkumuotolaskurit

### Vastuu

Kaavoitus ja aluesuunnit-  
telu -tulosyksikkö,  
liikuntatulosyksikkö

### Aikataulu

2022 alkaen

### Toimenpide 7

Perustetaan kevyen liikenteen edistämisen  
koordinaatioryhmä, jonka vastuulla on kevyen  
liikenteen olosuhteiden edistäminen, tie-  
dottaminen ja aiheeseen liittyvät kampanjat  
ja hankkeet. Suunnitteluryhmässä on jäseniä  
liikuntatulosyksiköstä, kaupunkisuunnittelus-  
ta (ja kunnallistekniikasta sekä kouluista).

Rakennetut kevyen  
liikenteen väylät (km)

Talousarvion varauk-  
set kevyen liikenteen  
väyliin

Toteutetut kampanjat  
ja tiedotukset

### Vastuu

Kaavoitus ja aluesuunnit-  
telu -tulosyksikkö,  
liikuntatulosyksikkö

### Aikataulu

2022

Tutustutaan valtakunnalliseen kevyen liiken-  
teen edistämistyöhön ja haetaan tarvittaessa  
hankerahoitusta kevyen liikenteen olosuhteiden  
edistämiseksi.

### Toimenpide 8

Kehitetään liikkumisviestintää positiivisem-  
maksi ja monipuolisemmaksi neljän vuoden-  
ajan liikkumismahdollisuuksista. Paranna-  
taan liikuntatulosyksikön sisäisen toiminnan  
sisältöä ja laatua: liikuntaa ja liikkumista edis-  
tetään yksikön sisällä tehokkaasti ja koordi-  
noidusti. Kerätään aktiivisesti palautetta sekä  
liikuntapaikoista että liikkumisen muista olo-  
suhteista ja reagoidaan saatuun palauttee-  
seen.

Sosiaalisen median  
seuraajien määrä sekä  
julkaisujen määrä ja  
niiden tykkäykset ja  
tavoittavuus

Tiedotteiden määrä,  
verkkosivujen kävijä- ja  
klikkausmäärät

Palautekyselyt

Viestinnän toimenpi-  
teiden vaikutukset ja  
vaikuttavuus

### Vastuu

Liikuntatulosyksikkö,  
markkinointi ja viestintä

### Aikataulu

2021 alkaen

Viestitään liikkumisen mahdollisuuksista ja  
liikuntapaikoista selkeästi, positiivisesti ja mo-  
nikanavaisesti eri käyttäjäryhmille.

Etsitään ratkaisuja lasten ja nuorten sekä  
ikäihmisten tavoittamiseen viestinnällä.

### Toimenpide 9

Pilotoidaan odottavien äitien liikunta-, elinta-  
pa- ja hyvinvointineuvonta. Luodaan palvelu-  
polku ja koulutetaan kaupungin liikunnanoh-  
jaaja äitiysliikuntaan.

Pilotin osallistujien ja  
lopettajien määrät

Fyysisen kunnon mit-  
taukset pilotin aikana

### Vastuu

Kainuun sote, liikuntatu-  
losyksikkö

### Aikataulu

2022

### Toimenpide 10

Seurataan alle kouluikäisten lasten fyysisen  
aktiivisuuden määrää.

LTH-tutkimus (joka 4.  
vuosi 4-vuotiaille)

### Vastuu

Liikuntatulosyksikkö

### Aikataulu

2022

## Toimenpiteet 9-12

# Alle kouluikäiset ja perheet

## Miksi toimimme?

- Kainuussa on Suomen lihavimmat synnyttäjät. Yhä useampi synnyttävä kärsii raskausajan diabeteksestä, mikä ennustaa 2. tyypin diabeteksen kehittymistä. Synnyttäjän ylipaino lisää riskejä sekä odottavalle äidille että lapselle. Odottajat ja tuoreet perheet ovat pitkälti Kainuun soten palveluiden varassa.
- Lapset omaksuvat elintapoja jo alle 3-vuotiaina. Liikkuva elämäntapa – ja liikkumattomuus – periytyy vanhemmilta.
- STM on nostanut liikunnan keskeiseksi osaksi terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä sekä sairauksien ehkäisyä, hoitoa ja kuntoutusta.
- Fyysinen aktiivisuus on edellytys lapsen normaalille kasvulle ja kehitykselle. Valtakunnallisesti ainoastaan 10–20 % alle kouluikäisistä liikkuu terveytensä kannalta riittävästi. Vuonna 2018 56 % 4-vuotiaiden kajaanilaisten vanhemmista ilmoitti lapsensa liikkuvan WHO:n suositusten mukaisesti (Fin-lapset 2018).
- Varhaiskasvatuksen ulkopuolella perheet käyttävät yhteiseen aktiiviseen tekemiseen arkisin vain n. puoli tuntia, viikonloppuisin hieman enemmän.
- Kajaanin liikuntatulosyksikkö osallistuu varhaiskasvatuksen liikuttamiseen eska-ruuintien ja liikuntatilojen osalta.

## Mitä tavoittelemme?

- Soten, kaupungin ja järjestöjen välinen yhteistyö parantuu. Soten palveluiden ja liikuntatulosyksikön välille muodostuu tehokas ja toimiva palveluketju, johon on helppo ohjata riskiryhmässä olevia asiakkaita.
- Kaikilla lapsilla on tasavertaiset mahdollisuudet liikkuvampaan elämäntapaan.
- Kajaanilaisten alle kouluikäisten fyysisen aktiivisuuden suositukset täyttyvät useammalla lapsella (lähtötilanne ja tavoite tarkentuu).
- Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelman jalsija kajaanilaisessa varhaiskasvatuksessa kasvaa.
- Kajaanin liikuntatulosyksikkö tukee varhaiskasvatuksen liikuntatehtävää nykyistä monipuolisemmin.
- Perheissä ymmärretään fyysisen aktiivisuuden merkitys lapsen kasvun ja kehityksen kannalta.



## Toimenpide

## Mittarit

## Vastuutahot ja aikataulu

### Toimenpide 11

Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelman toteutus sekä toimenpiteiden seuranta paranee ja tehostuu. Liikuntatulosyksikkö osallistuu ohjelman koordinointiin asiantuntijana.

Nykytilan arviointityökalun täyttäjien määrä

Kokoontumisten määrä

Aloitteiden määrä kokoontumisista

### Vastuu

Varhaiskasvatus tulosalue (liikuntavastaavat), liikuntatulosyksikkö

### Aikataulu

2021

### Toimenpide 12

Tuotetaan alle kouluikäisten ja perheiden omaehtoiseen liikkumiseen kannustava materiaali, joka houkuttelee tutustumaan Kajaanin liikkumismahdollisuuksiin.

Suorittamisen aloitavien ja suoritettavien määrä

### Vastuu

Liikuntatulosyksikkö

### Aikataulu

2023

### Toimenpide 13

Suomen mallin harrastustoiminta vakiinnutetaan pysyväksi osaksi Kajaanin harrastuskenttää ja koulujen oheistoimintaa.

Harrastusten määrä

Harrastajien määrä (ala- ja yläkoululaiset) ja %-osuus oppilaista

Niiden harrastajien määrä, joilla ei ole ollut mieluisaa harrastusta

Harrastajien ja harrastusten järjestäjien tyytyväisyys toimintaan

### Vastuu

Liikuntatulosyksikkö, perusopetus-tulosalue, osallisuus- ja hyvinvointijaosto

### Yhteistyössä

Harrastustoimijat, liikunta- ja kulttuuritoimijat, yhdistykset

### Aikataulu

tammikuu 2021 alkaen, jatko lukuvuosittain

### Toimenpide 14

Liikkuva koulu -ohjelmaa toteutetaan koulukohtaisesti koulujen lähtökohdista käsin. Haastetaan istumista suosivia käytäntöjä kouluissa ja mahdollistetaan liikkuminen myös koulupäivän aikana.

Tapaamisten määrä

Tapaamisista tulleiden aloitteiden määrä

Nykytilan arviointi-lomakkeen täyttäjien määrä

Kouluterveyskyselyt (liikunnan osa-alueet) MOVE-mittausten tulokset

Koulumatkojen kulku-  
muoto-osuus

### Vastuu

Perusopetus (oppilasliikuntatoimikunta), liikuntatulosyksikkö

### Aikataulu

2022

## Toimenpiteet 13-16

## Kouluikäiset

### Miksi toimimme?

- Uudistuneen liikkumissuosituksen mukaan kaikkien 7-17-vuotiaiden tulisi liikkua tunti päivittäin sekä parantaa kestävyttä ja vahvistaa lihaksia ja luustoa kolme kertaa viikossa.
- 4.-5. luokan oppilaista Kajaanissa 39 % liikkuu tavoitteen mukaisen tunnin päivässä, 8.-9. luokan oppilaista vain 22 %.
- Jo 9-vuotiaat lapset viettävät puolet valveillaoloajastaan istuen tai makuullaan. 7-17-vuotiaita kehoitetaan tauottamaan runsasta ja pitkäkestoista istumista ja rajaamaan päivittäisen ruutuajan kahteen tuntiin.

### Mitä tavoittelemme?

- 50 % 4.-5. luokan oppilaista liikkuu tunnin päivässä vuoteen 2025 mennessä.
- 30 % 8.-9. luokan oppilaista liikkuu tunnin päivässä vuoteen 2025 mennessä.
- Valtakunnallisten fyysisten toimintakyvyn testien (MOVE!) tulokset paranevat.
- Liikkuva koulu -ohjelman jalansija kajaanolaisissa peruskouluissa paranee ja istumista suosivat käytännöt kouluissa kyseenalaistetaan.
- Suomen mallin harrastustarjonta ja harrastajien määrä kasvaa. Yhä useammalla oppilaalla on mieluisa ja maksuton harrastus koulupäivän yhteydessä.



## Toimenpide

## Mittarit

## Vastuutahot ja aikataulu

### Toimenpide 15

Iltapäivätoiminnan henkilöstö osaa toimia liikkumisen roolimallina ja huomioida liikkumisen eri ulottuvuudet osana iltapäivätoimintaa.

Toteutuneet avaukset liikkumisen edistämiseksi

### Vastuu

Perusopetus-tulosalue

**Aikataulu**  
2023

### Toimenpide 16

Tehostetaan tiedonkulkua ja laadunseurantaa liikuntapaikkojen, -palveluiden ja kaikkien kouluasteiden välillä (tarvekartoitus, palautekyselyt), minkä perusteella parannetaan yhteistyötä. Tehostetaan yhteistyötä kouluasteiden kanssa myös kausien vaihtuessa.

Palautekyselyt päiväkodeille, kouluille ja oppilaitoksille

### Vastuu

Liikuntatulosyksikkö

**Aikataulu**  
2022 alkaen

### Toimenpide 17

Haastetaan oppilaitosten istumista suosivat kulttuurit. Tuodaan esille vaihtoehtoisia tapoja opiskella luokissa ja tauottaa istumista. Vahvistetaan Liikkuva Opiskelu -kulttuuria: pyritään siihen, ammattiopiston kaikki alat ovat mukana Liikkuva opiskelu -toiminnassa.

Kouluterveyskysely (joka 2. vuosi)

### Vastuu

Osallisuus- ja hyvinvointijaosto, liikuntatulosyksikkö

**Aikataulu**  
2022 alkaen

### Toimenpide 18

Kehitetään oppilaitosten sisä- ja ulkotiloja liikkumisen mahdollistaviksi ja siihen kannustaviksi. Kuullaan nuoria tilojen viihtyisyydestä ja otetaan heidän mielipiteensä huomioon tilojen suunnittelussa ja kehitettäessä.

Nuorten kuulemisen tulokset

### Vastuu

Liikuntatulosyksikkö

**Yhteistyössä**  
Vimpelinlaakson kehittämisliikelaitos

**Aikataulu**  
2022

### Toimenpide 19

Tehostetaan kaupungin liikuntapaikkojen kävijäprofiilien seuranta. Selvitetään käytöstä kaikkien ikäryhmien, mutta etenkin nuorten osalta.

Liikuntapaikkojen kävijätiedot

### Vastuu

Liikuntatulosyksikkö

**Aikataulu**  
2024

Selvitetään mittarivaihtoehtoja kävijäprofiilien seurantaan

### Toimenpide 20

Kehitetään höntsäliikunnan vaihtoehtoja paikallisten toimijoiden kanssa ja etsitään ratkaisuja ja malleja matalan kynnyksen liikkumismahdollisuuksiin nuorille.

Kehitetään mittari

### Vastuu

Liikuntatulosyksikkö

**Aikataulu**  
2024

## Toimenpiteet 17-20

# Toinen aste ja nuoret aikuiset

## Miksi toimimme?

- Lukion 1. ja 2. vuosikurssin opiskelijoista 16,2 % liikkui tunnin päivässä.
- Ammattiin opiskelevista 1. ja 2. vuosikurssin vain 12,9 % liikkui tunnin päivässä (2019).
- Ammattiin opiskelevista joka neljäs oli ylipainoinen, lukiolaisista 16 %.
- Kaikkien alle 18-vuotiaiden tulisi liikkua vähintään tunti päivittäin. 80 % lukiolaisista ja 73 % ammattiin opiskelevista nuorista haluaisi liikkua nykyistä enemmän. Suurin osa opiskelijoista toivoo, että oppilaitos tarjoaisi vaihtoehtoja istumiselle.

## Mitä tavoittelemme?

- Vähintään tunnin päivässä liikkuvien toisen asteen opiskelijoiden määrä kasvaa 10 % vuoteen 2025 mennessä.
- Istumisen ja paikallaanolon vähentäminen otetaan osaksi oppilaitosten toimintakulttuuria ja käytänteitä. Kaikki ammattiopiston alat ovat mukana Liikkuva opiskelu -toiminnassa.
- Kajaanin liikuntapaikat ovat houkuttelevia myös nuorille.



**”80 % lukiolaisista ja 73 % ammattiin opiskelevista nuorista haluaisi liikkua nykyistä enemmän”**

## Toimenpide

## Mittarit

## Vastuutahot ja aikataulu

### Toimenpide 21

Selvitetään (aikuis- ja seniori)väestön liikunta-aktiivisuus (kyselyllä). Selvitetään myös liikumismotivaatiota ja liikkumisen vasta-aiheita. Luodaan kyselystä helposti toteutettava ja toistettava, ja toistetaan se säännöllisesti.

Kyselyyn vastaajien määrä ja %-osuus väestöstä ja heidän liikunta-aktiivisuutensa.

FinSote  
(Kainuu/Kajaani)

**Vastuu**  
Liikunta

**Aikataulu**  
2022

### Toimenpide 22

Kannustetaan työyhteisöjä kyseenalaistamaan istumista suosivat käytännöt ja kannustamaan työntekijöitä paikallaanolon vähentämiseen. Tiedotetaan aktiivisesti ja positiivisesti mahdollisuuksista lisätä liikettä työpäivän yhteyteen.

Toteutetut kampanjat ja tiedotteet työn aktiivisuudesta

Kajaanin kaupungin henkilöstön sairauspoissaolopäivät (HR Kajaani)

Kajaanin kaupunki työyhteisönä on aktiivisesti mukana aktiivisemmän työilmapiirin luomisessa.

**Vastuu**  
liikuntatulosyksikkö

**Aikataulu**  
2023

### Toimenpide 23

Parannetaan olemassa olevia senioripalveluja ja -tuotteita. Ylläpidetään, tuetaan ja kehitetään senioreiden omaehtoisia liikuntamahdollisuuksia. Kehitetään erityisesti kotona asuville vähän liikkuville vanhuksille suunnattuja palveluita.

Vertaisliikuntaryhmien kävijämäärät

**Vastuu**  
liikuntatulosyksikkö

**Aikataulu**  
2022 alkaen

### Toimenpide 24

Lisätään iäkkäiden parissa toimivien tietoisuutta liikkumisen positiivisista vaikutuksista ja etsitään ratkaisuja senioriväestön tavoittamiseen viestinnän keinoin.

Senioreille suunnattu viestintä

**Vastuu**  
liikuntatulosyksikkö

**Aikataulu**  
2022

### Toimenpide 25

Yhteistyö Kaukametsän opiston kanssa parantuu. Matalan kynnyksen liikuntapalveluita suunnitellaan ja järjestetään koordinoitusti yhdessä kansalaisopiston kanssa. Matalan kynnyksen liikuntatarjonta on monipuolista ja vastaa kysyntää

Kaukametsän opiston liikuntaryhmien määrä ja osallistujamäärä

**Vastuu**  
Kaukametsän opisto

**Aikataulu**  
2022 alkaen

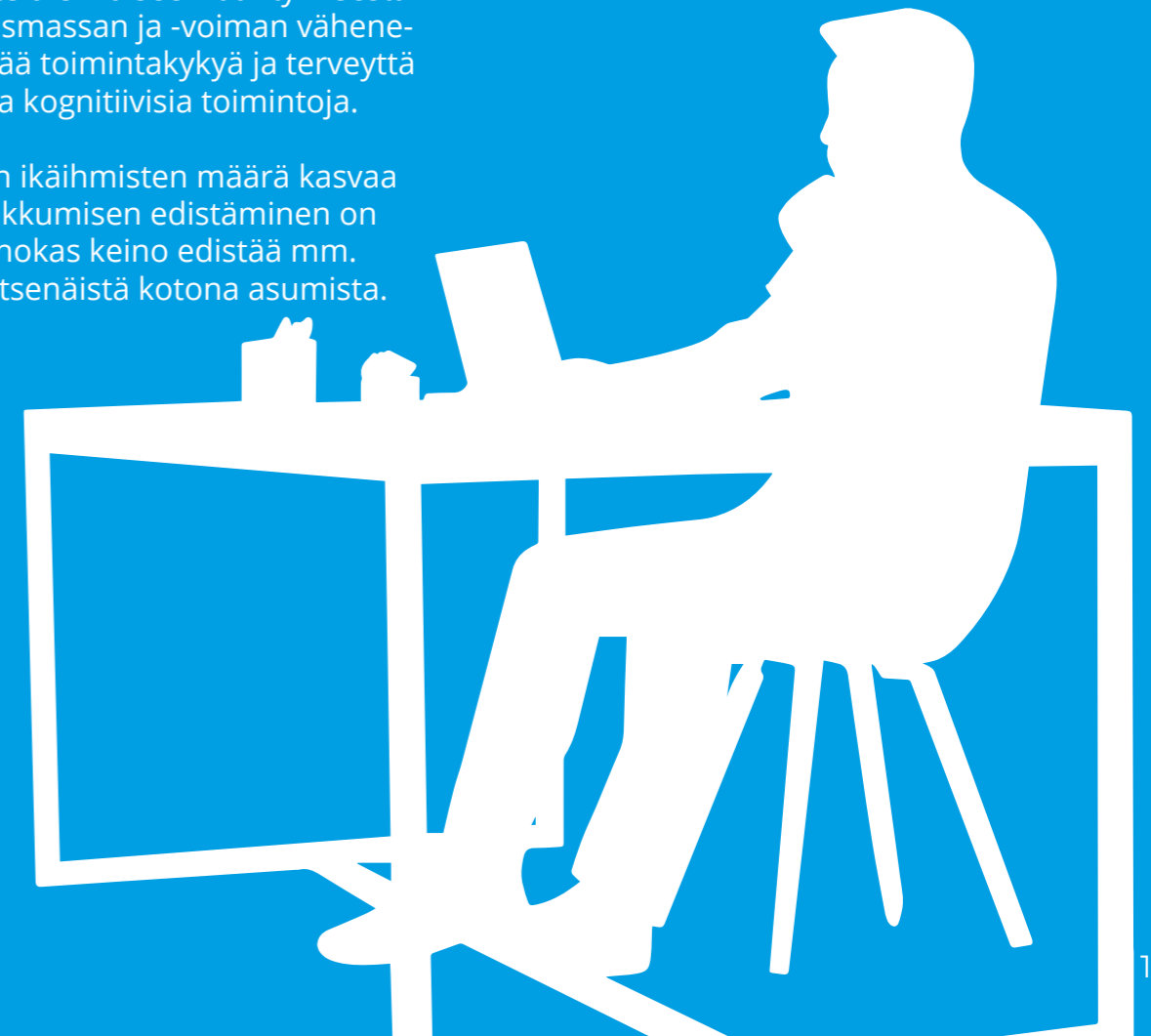
## Toimenpiteet 21-25 Työikäiset ja seniorit

### Miksi toimimme?

- Aikuisista vain noin kolmannes täyttää fyysisen aktiivisuuden suositukset. Kestävyysliikunnan suositukset toteutuvat noin puolella aikuisista. Kajaanilaisista aikuisista vain 12 % liikkuu suositusten mukaisesti.
- Aikuiset istuvat päivässä liki 9 tuntia.
- Säännöllinen liikkuminen lisää työn tuottavuutta ja vähentää sairaspöissaoloja .
- Hyvinvoiva ja liikkuva aikuinen toimii aktiivisena roolimallina työyhteisössä, kotona ja harrastuksissa.
- Häviävän pieni osa ikäihmisistä liikkuu terveytensä kannalta riittävästi. Etenkin voima- ja tasapainoharjoittelua tehdään liian vähän. Liikkuminen sekä voima- ja tasapainoharjoittelu ehkäisee ikääntymisestä johtuvaa lihasmassan ja -voiman vähene- mistä, ylläpitää toimintakykyä ja terveyttä ja vilkastuttaa kognitiivisia toimintoja.
- Suomalaisten ikäihmisten määrä kasvaa jatkuvasti. Liikkumisen edistäminen on kustannustehokas keino edistää mm. ikäihmisten itsenäistä kotona asumista.

### Mitä tavoittelemme?

- Selvitetään kajaanilaisten aikuisten liikunta-aktiivisuuden määrä. Tavoitellaan, että yhä useampi kajaanilainen aikuinen liikkuu terveytensä kannalta riittävästi.
- Istumista suosivat käytännöt kyseenalastetaan työpaikoilla ja työyhteisöissä. Yhä useampi työikäinen ymmärtää istumisen tauottamisen merkityksen.
- Kajaanin kaupunki työnantajana edistää aktiivisuuden kulttuuria työyhteisöissä.
- Yhä useampi seniori liikkuu terveytensä kannalta riittävästi.
- Kajaanin liikuntapalvelutarjonta on houkuttelevaa myös ikäihmisille.



## Toimenpide

## Mittarit

## Vastuutahot ja aikataulu

### Toimenpide 26

Kajaanin erityiskoulujen oppilaille mahdollistetaan perusopetuksen opetussuunnitelman mukainen uinninopetus.

Uinninopetukseen osallistuneiden erityiskoulujen oppilaiden määrä ja toteutuneet uintikerrat

### Vastuu

Perusopetus-tulosalue, liikuntatulosyksikkö

### Aikataulu

syksystä 2021 alkaen

### Toimenpide 27

Suomen mallin maksuton harrastustoiminta laajenee erityiskouluihin. Soveltava liikunta on Kajaanissa yksi Suomen mallin toiminnan painopistealue. Jokaisella erityiskoulun oppilaalla on mahdollisuus maksuttomaan ja mielekkääseen harrastukseen koulupäivän yhteydessä.

Tarjottujen harrastusten määrä

Harrastusten osallistujamäärä ja %-osuus oppilaista

Harrastajien ja niiden järjestäjien kokemukset toiminnasta

### Vastuu

Liikuntatulosyksikkö, perusopetus-tulosalue

### Aikataulu

syksystä 2021 alkaen, toiminta vakiintunutta lukuvuoteen 2023-2024 mennessä

### Toimenpide 28

Tuetaan paikallisia liikuntatoimijoita järjestämään ja kehittämään soveltavan liikunnan palveluita ja etsitään yhdessä ratkaisuja soveltavan liikunnan mahdollisuuksia.

Seurojen toiminta ja osallistujamäärä

### Vastuu

liikuntatulosyksikkö

### Aikataulu

2023

### Toimenpide 29

Kirjoitetaan soveltavan liikunnan kehittämissuunnitelma, jossa määritetään esteettömyyteen ja palvelutarjontaan vaikuttavat tavoitteet ja toimenpiteet.

Suunnitelman valmistuminen

### Vastuu

liikuntatulosyksikkö

### Aikataulu

2022-2023

## Toimenpiteet 26-29 Soveltava liikunta

### Miksi toimimme?

- Lapset ja nuoret, joilla on fyysisiä tai kognitiivisia toiminnan rajoituksia ovat fyysisesti passiivisempia, kuin ne lapset, joilla ei ole toimintarajoitteita. Myös vähän liikkuvia on toimintarajoitteisista lapsista useampi.
- Toimintarajoitteiset lapset ja nuoret istuvat enemmän, kulkevat passiivisemmin ja ovat vähemmän mukana organisoidussa liikunnassa, kuin ei-toimintarajoitteiset.
- Kajaanissa soveltava liikunta toteutuu hajanaisesti, ja tietoisuus soveltavan liikunnan mahdollisuuksista on rajallista.

### Mitä tavoittelemme?

- Kajaanin erityiskoulujen oppilailla on paremmat mahdollisuudet liikuntaan ja liikkumiseen koulupäivän aikana ja sen jälkeen.
- Suomen mallin harrastustoiminta laajenee erityiskoulujen oppilaisiin ja jokaisella erityiskoulun oppilaalla on mahdollisuus ohjattuun liikuntaharrastukseen koulupäivän yhteydessä.
- Kajaanin liikkumismahdollisuuksien esteettömyys parane ja esteettömyys huomioidaan nykyistä paremmin myös muualla, kuin liikuntapaikoilla.



# Ohjelman eteneminen

Liikkumisohjelmaa valmisteli vuosina 2020–2021 Kajaanin kaupunginhallituksen alainen työryhmä, joka koostui liikkumisen edistämiseen sitoutuneista valtuutetuista sekä liikkumisen edistämisen muista avainhenkilöistä:

Markku Oikarinen (pj.)	Tiina Sarparanta	Johanna Rantala	Päivi Fonselius
Päivi Huusko	Päivi Rissanen	Jussi Heikkinen	Ritva Keravuo
Teemu Takalo	Timo Meriläinen	Ulla Silventoinen	Aleksi Nyström
Jarmo Kinnunen	Jari Rajala	Anni Vartila	Marjut Seppänen

Lisäksi valmistelussa on ollut mukana muita paikallisia toimijoita ja asiantuntijoita, jotka ovat syventäneet työryhmän käsitystä Kajaanin liikkumisen kulttuurista.

Valmistuneen liikkumisohjelman tarkoituksena on ohjata käytännön tekemistä. Ohjelmalla pyritään ohjausvaikutukseen, mikä jää laadukkaallakin suunnitelmalla heikoksi, mikäli toimeenpanoon ei panosteta suunnittelun lailla. Toimeenpanon näkökulmasta merkityksellistä on tunnistaa suunnitelman pääasialliset kohderyhmät. Liikkumisohjelma koskettaa Kajaanissa kolmea kohderyhmää: päättäjiä, viranhaltijoita ja kuntalaisia. Jokaisella kohderyhmällä on suunnitelman toteutuksessa ja vaikuttavuuden aikaansaannissa oma roolinsa. Poliittiset päättäjät hyväksyvät toimintaa ohjaavat suunnitelmat ja tekevät toimintaa tukevia resurssipäätöksiä. Toimialojen viranhaltijat sekä yhteistyötahot vastaavat suunnitelman toteuttamisesta vuositason ja kehittävät liikkumisen olosuhteiden kehittämisestä käytännössä. Kuntalaiset ja seuratoimijat ovat liikuntaolosuhteiden aktiivisia käyttäjiä ja kokeilijoita ja he vastaavatkin kehittämistyön ”edunvalvonnasta”. (Smartsport 2020).

Valmistunut liikkumisohjelma aloittaa strategisen muutoksen Kajaanin kaupungin liikkumisen edistämiseksi. Liikuntapaikkojen rakentamista ja ylläpitoa jatketaan edelleen ja palveluita tuotetaan niiden sisällä, mutta toiminta laajenee myös liikuntapaikkojen ulkopuolelle lähemmäs kuntalaisia. Ohjelma itsessään ei ratkaise ongelmia tai saavuta tavoitteita, vaan vasta toimenpiteiden laadukas toteuttaminen ratkaisee ohjelman

toimivuuden. Liikkumisen olosuhteiden edistäminen jää puolitiehen, jos tehtyjen toimenpiteiden vaikutuksia ja tavoitteiden täyttymistä ei arvioida. Systemaattinen toimenpiteiden seuranta ja siitä saatu palaute luo tukevan pohjan arvioida sitä, jatketaanko olosuhteiden kehittämistä suunnitelman mukaisesti vai muutetaanko tavoitteita ja niitä vastaavia toimenpiteitä (Smartsport 2020). Ohjelmassa määrättyjä mittareita seurataan säännöllisesti ja kerätystä tiedosta muodostetaan tietovaranto. Mittarit antavat arvokasta tietoa sekä kajaanilaisten liikkumisesta sekä kaupunkiorganisaation toiminnasta ja sen vaikutuksista. Kerättyä tietoa analysoidaan vuosittain ja samalla arvioidaan sitä, ovatko toimenpiteet tuoneet haluttuja vaikutuksia. Tilannekuva liikkumisen olosuhteista tarkistetaan vähintään joka neljäs vuosi. Tilanne raportoidaan ympäristötekniiselle lautakunnalle ja sivistyslautakunnalle ja sen perusteella toimintaa tarvittaessa suunnitellaan uudelleen ja suunnitellaan tavoitteita vastaavat uudet toimenpiteet (kuva 2).

**Liikkumisohjelma esiteltiin sivistyslautakunnalle ja ympäristötekniiselle lautakunnalle 26.5.2021.**



Kuva 2. Liikkumisohjelmatyön eteneminen ja prosessin jatkuminen (mukailtu Smartsport 2020)

# Tausta-aineisto

Ahonen, T., Hakkarainen, H., Heinonen, O., Kannas, L., Kantomaa, M., Karvinen, J., Laakos, L., Lintunen, T., Lähdesmäki, L., Mäenpää, P., Pekkarinen, H., Sääkslahti, A., Stigman, S., Tammelin, T., Telama, R., Vasankari, T. & Vuori, M. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry.

Borodulin, K., Jousilahti, P. & Wennman, H. 2019. Vapaa-ajan liikunta ja fyysinen aktiivisuus lisääntyvät Suomessa WHO:n tavoitteen mukaisesti. Tutkimuksesta tiiviisti 30/2019. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki. www.urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-381-6

Chau, J., Grunseit, A., Chey, T., Stamatakis, E., Brown, W., Matthews, C., Bauman, A. & van der Ploeg, H. 2013. Daily Sitting Time and All-Cause Mortality: A Meta-Analysis. Plos One 8/2013. www.journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0080000#s3

Elintavat ja työhyvinvointi. Työterveyslaitos. Viitattu 1.4.2021. www.ttl.fi/tyoyhteiso/terveyden-edistaminen-tyopaikalla/elintavat-ja-tyohyvinvointi/

Helajärvi, H., Lindholm, H., Vasankari, T. & Heinonen, O. Vähäisen liikkumisen terveyshaitat. Duodecim 2015;131:1713-8. www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo12430.pdf

Husu, P., Tokola, K., Suni, J., Luoto, R., Sievänen, H., Mäki-Opas, T., Vasankari, T. & Kaikkonen, R. 2014. Istuminen ja terveystuotosten toteutuminen suomalaisilla aikuisilla vuonna 2013. – ATH-tutkimuksen tuloksia.

Husu, P., Sievänen, H., Tokola, K., Suni, J., Vähä-Ypyä, H., Mänttari, A. & Vasankari, T. 2018. Suomalaisten objektiivisesti mitattu fyysinen aktiivisuus, paikallaanolo ja fyysinen kunto. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 30/2018. www.urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-585-3

Kajaanin kaupunki liikuntapoliittinen ohjelma 2025. Liikkuva Kajaani – hyvinvointia liikunnasta.

Liikkumisen vaikutukset. 2021 UKK-instituutti. Viitattu 31.3.2021. ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/

Liikunnan terveyshyödyt. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL. Viitattu 31.3.2021. www.thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikunnan-terveyshyodyt

Liikunta. Käypä hoito -suositus. 2016. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Käypä hoito -johtoryhmän asettama työryhmä. Suomalainen lääkäri Duodecim. Viitattu 1.4.2021. www.kaypahoito.fi

Liikunta on lääkettä (Liikunta-suositus). Käypä hoito -suositus. 2016. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 31.3.2021. www.kaypahoito.fi/khp00077#s13

Luontokaupunki Kajaani – kasvun kärjessä 2022. Kajaanin kaupunkistrategia 2018. www.kajaani.fi/tiedostot/kaupunkistrategia/

Merikivi, J., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. 2016. media Hankassa. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2016 mediasta ja liikunnasta. Valtion nuorisosiain neuvottelukunnan julkaisuja ISSN 2341-5568 (verkköjulkaisu), nro 55. www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/media\_hanskassa.pdf

Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. 2013. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10. www.julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/69937/URN\_ISBN\_978-952-00-3412-2\_korj.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Osallistava ja osaava Suomi – sosiaalisesti, taloudellisesti ja ekologisesti kestävä yhteiskunta. 2019. Pääministeri Sanna Marinin hallituksen ohjelma 10.12.2019. Valtioneuvoston julkaisuja 31/2019. www.urn.fi/URN:ISBN:978-952-287-808-3