



# Seutuliike –ohjelman kärkihankkeet ja toimenpidesuunnitelma 2023+

Kohti liikkuvampaa kaupunkiseutua



TAMPEREEN  
KAUPUNKISEUTU

# Seutuliike -ohjelma

- Seutuliike –ohjelma laadittiin **yhteistyössä** seudun kuntien ja UKK-instituutin kanssa vuoden 2018-2019 aikana. Vuonna 2020 valmistui brändikirja ja vuorovaikutussuunnitelma.
- **Päätavoitteena** on lisätä liikkumista ja vähentää paikallaanoloa Tampereen kaupunkiseudun kahdeksassa kunnassa. Erityisenä edistämiskohteena on arkiliikkuminen.
- **Yksilön näkökulmasta** säännöllinen liikkuminen edistää terveyttä, hyvinvointia ja toimintakykyä sekä parantaa elämänlaatua. Elämäntapojen muutoksella voi olla myös näkyvä ja nopea vaikutus hiilidioksidipäästöjen vähentämisessä.
- **Kunnan näkökulmasta** liikkumisen edistäminen on keino edistää kuntalaisten hyvinvointia ja terveyttä, vähentää terveydenhuollon käyntejä ja niistä aiheutuvia kustannuksia sekä ehkäistä työn tuottavuuden menetyksiä.
- **Liikkumisen edistäminen ja ilmastotyö** kulkevat käsikädessä: Tampereen kaupunkiseutu on asettanut tavoitteeksi vähentää seudun kasvihuonekaasujen päästöjä 80 % vuoden 2007 tasosta vuoteen 2030.



# Suunnitelman tausta ja toimeenpano

- Suunnitelma perustuu [Seutuliike](#) –ohjelmaan ja kuntien haluun tehdä yhteistyötä liikkumisen edistämisessä.
- Sivistyspalvelujen työryhmä hyväksyy suunnitelman 19.1.2023 ja toimeenpano käynnistyy syksyllä 2023 uuden kehittämisspäällikön aloittaessa tehtävässään. Toimeenpanon tueksi on rakennettu Seutuliike –tiimi (käytössä Teams –kanava), jonka kautta seudun kuntien asiantuntijat ja sidosryhmät voivat verkottua paremmin.
- Työtä tehdään yhdessä seudun Liikennejärjestelmä työryhmän ja erityisesti seudun kävelyn ja pyöräilyn kehittämissryhmän kanssa ([Kävelyn ja pyöräilyn kehittämisohjelma 2.0](#)).
- Suunnitelman kolme kärkihanketta rakentuvat temaattisesti ja niiden kohderyhmät on valittu vuosina 2020-2022 tehtyjen seudullisten tutkimusten perusteella (LIITU2-tutkimus, koulumatka- ja liikkumiskysely yhteistyössä UKK-instituutin kanssa ja KunnonKartta –tutkimus työikäisten liikkumisesta).

# Liikuttavin kaupunkiseutu 2040?

- **Pitää olla selvä visio**, tahtotila, joka määrittää tavoitetilan ja suuntaviivat (vaikuttavat toimenpiteet).
- **Muutosta pitää johtaa**. Muutoskyvykkyys syntyy vuorovaikutuksessa ja yhteisestä tilanneymmärryksestä.
- **Pitää tehdä useita samaan suuntaan vaikuttavia toimia** useilla eri tasoilla ja toimialoilla. Systemiset muutokset syntyvät aina yhteistyössä ja useiden eri tekijöiden vaikutuksesta.
- **Tehtyjen toimien vaikutuksia pitää yrittää arvioida**, vaikka määrämuotoinen mittaaminen olisi kuinka haasteellista.

# Liikkumisen käsitteet

- **Liikkumisella** tarkoitetaan päivän mittaan tapahtuvaa liikkumista omia lihaksia käyttäen, ei ainoastaan vapaa-ajan liikuntaa.
- **Arkiliikkuminen** on yksi liikkumisen muoto, jota käytetään kuvaamaan arkipäivän askareisiin liittyvää liikkumista, kuten työmatkaliikuntaa, pyöräilyä lähikauppaan ja harrastuksiin tai pihan haravoitinta.
- **Paikallaanololla** tarkoitetaan valveilla ollessa maaten, istuen tai seisten vietettyä aikaa.
- **Liian vähäisellä liikkumisella** tarkoitetaan kestävyysliikuntasuositusta vähäisempää liikkumisen määrää viikossa. Ohjelmatyön kustannusvaikuttavuuskohdassa tätä kutsutaan **liikkumattomuudeksi**.

# Teemu Normion tutkimus 2022

- Liikkumisen edistämiseen liittyvää työtä Tampereen seudun kunnissa hidastavat käsitteiden tulkintaerot, resurssihaasteet ja yhteisen strategian puute:
  - Viranhaltijoille liikkumisen edistäminen käsitteenä tarkoittaa monia asioita. Yhtenäistä käsitetulkintaa ei löytynyt, vaan eri kunnissa liikkumisen edistäminen ymmärretään hieman eri tavoilla.
  - Myös kuntien sisäinen retoriikka ja se, miten liikkumisen edistämisestä puhutaan toimialojen välillä, eroavat toisistaan.

Seutuyhteistyö ja seudulliset linjaukset:

- Yhteinen liikkumista edistävä strategia
- Kuntalähtöisestä käyttäjälähtöiseen ajattelumalliin
- Tietoisuuden ja ymmärryksen lisääminen liikkumisen edistämisestä



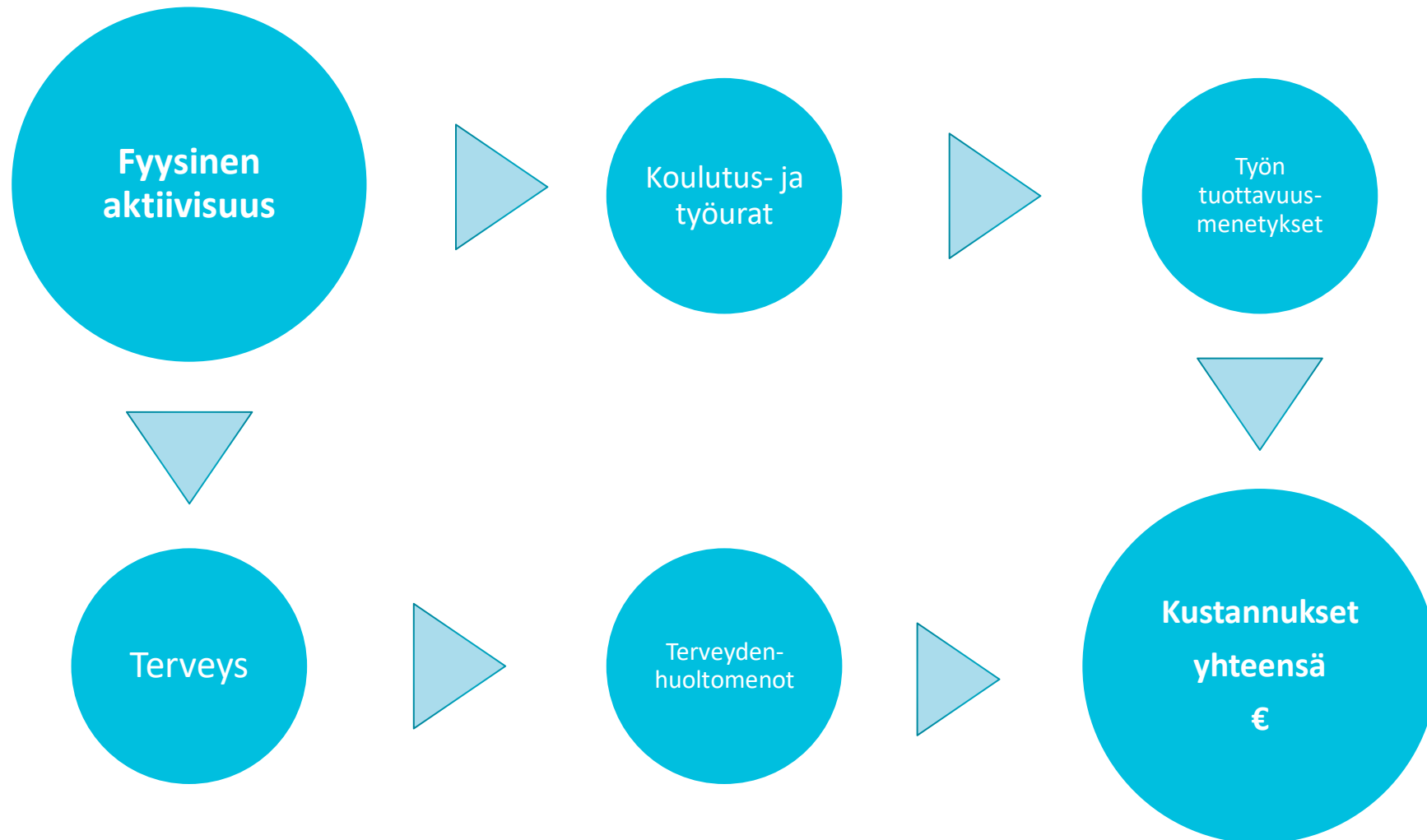
Photo by Nicolas I. on Unsplash

# Liikkumattomuuden ja paikallaanolon kustannukset Tampereen kaupunkiseudulla



TAMPEREEN  
KAUPUNKISEUTU

# Fyysinen aktiivisuus ja liikkumattomuuden kustannukset





# Liikkumattomuuden kustannukset 2022 ja 2019



TAMPEREEN  
KAUPUNKISEUTU

| Kunta           | Liikkumattomuuden suorat kustannukset 2022 | Liikkumattomuuden suorat kustannukset 2019 | Kokonaiskustannukset yhteensä (suorat + epäsuorat) 2022 |
|-----------------|--|--|---|
| Kangasala       | 3 843 000 €                                | 3 200 000 €                                | 7 750 000 €   |
| Lempäälä        | 2 370 000 €                                | 2 200 000 €                                | 5 113 000 €   |
| Nokia           | 4 220 000 €                                | 3 600 000 €                                | 8 558 000 €   |
| Orivesi         | 1 496 000 €                                | 1 000 000 €                                | 2 663 000 €   |
| Pirkkala        | 2 072 000 €                                | 1 800 000 €                                | 4 256 000 €   |
| Tampere         | 27 517 000 €                               | 24 300 000 €                               | 58 936 000 €  |
| Vesilahti       | 466 000 €                                  | 500 000 €                                  | 964 000 €   |
| Ylöjärvi        | 3 656 000 €                                | 3 400 000 €                                | 7 601 000 €   |
| <b>Yhteensä</b> | <b>45 640 000 €</b>                        | <b>40 000 000 €</b>                        | <b>95 841 000 €</b>                                     |

Liikkumattomuudesta aiheutuvat **suorat kustannukset** ovat yhteiskunnalle kansansairauksista aiheutuneista terveyspalveluiden käytöstä ja lääkityksestä muodostuneita kustannuksia. **Epäsuorat kustannukset** muodostuvat työikäisen väestön työn tuottavuuden heikentymisestä sairauspoissaolojen, työkyvyttömyyseläkkeiden ja ennen aikaisten kuolemien seurauksena.



TAMPEREEN  
KAUPUNKISEUTU

# Paikallaanolon kustannukset

| Kunta           | kustannukset         |
|-----------------|----------------------|
| Kangasala       | 8 605 000 €          |
| Lempäälä        | 5 734 000 €          |
| Nokia           | 9 732 000 €          |
| Orivesi         | 2 734 000 €          |
| Pirkkala        | 4 494 000 €          |
| Tampere         | 64 914 000 €         |
| Vesilahti       | 1 058 000 €          |
| Ylöjärvi        | 8 641 000 €          |
| <b>Yhteensä</b> | <b>105 912 000 €</b> |

- ✓ Laskelmat paikallaanolon kustannuksista perustuvat Avohilmon, Terveys-Hilmon ja Kelan rekisteritiedoista laskettuihin kansansairauksien keskimääräisiin vuotuisiin kustannuksiin asukasta kohden.
- ✓ Laskelmissa on huomioitu 20–84-vuotiaat, jotka liikemittarilla mitattuna ovat valveillaoloaikaan (16 tuntia) paikallaan vähintään 8 tuntia päivässä.
- ✓ Laskelmissa on eroteltu paikallaanolosta aiheutuvat suorat kustannukset, joita muodostuu yhteiskunnalle kansansairauksista aiheutuneista terveyspalveluiden käytöstä ja lääkityksestä.
- ✓ Laskelmissa on myös eroteltu paikallaanolosta aiheutuvat epäsuorat kustannukset, joita muodostuu työikäisen väestön työn tuottavuuden heikentymisestä sairauspoissaolojen, työkyvyttömyyseläkkeiden ja ennen aikaisten kuolemien seurauksena.

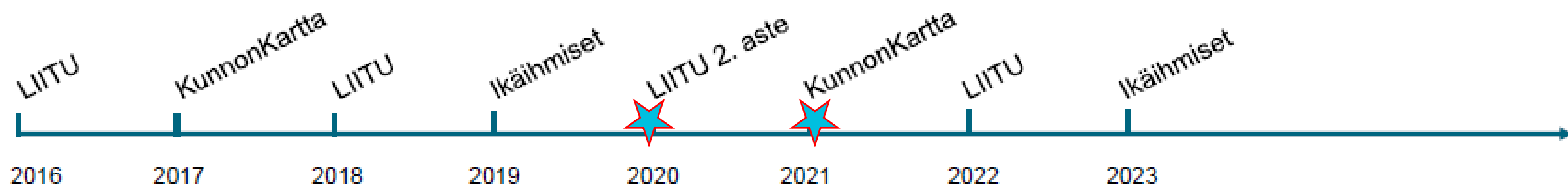
Lähde: [UKK-instituutti](#)



# Tutkimukselliset perustelut Seutuliike – kärkihankkeille 2023+

**SEUTU-  
LIIKE**

# Seudulliset otannat kansallisissa tutkimuksissa



 UKK-instituutti

**LIITU** = Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa –tutkimus (7-15 –vuotiaat)

**LIITU 2. aste** = Nuorten aikuisen liikuntakäyttäytyminen Suomessa –tutkimus (16-19 –vuotiaat)

**KunnonKartta** = Suomi 100 KunnonKartta –tutkimus (20-69 –vuotiaat)

**Ikäihmiset** = Ikäihmisten liikkuminen, paikallaanolo ja uni –tutkimus (70+ vuotiaat)

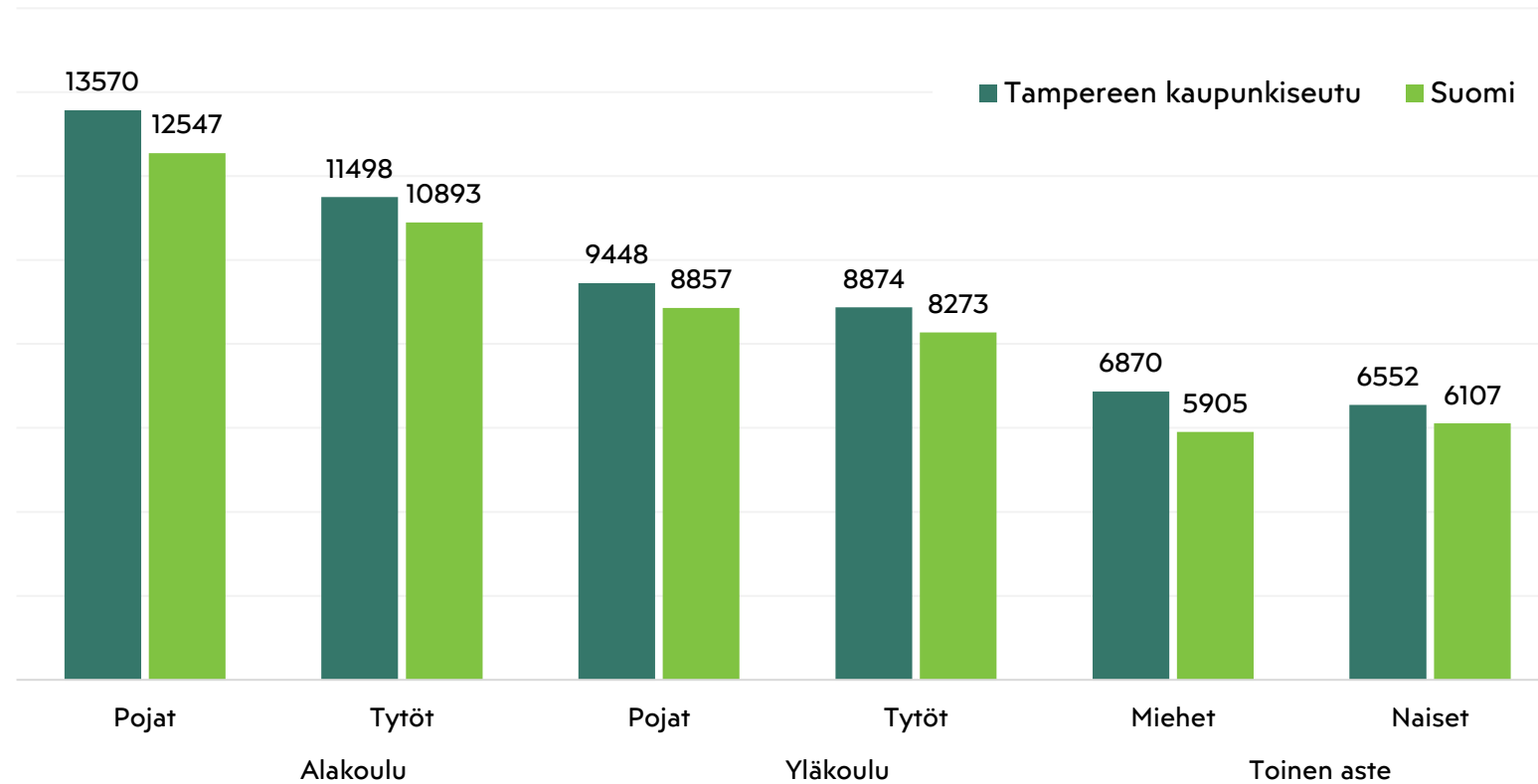
# LIITU 2020 Tampereen kaupunkiseudun liikemittaritulokset

- Syksyllä 2020 toteutettiin valtakunnallinen Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU)-tutkimus.
- Tutkimuksen tavoitteena oli kerätä ensimmäistä kertaa tietoa toisen asteen opiskelijoiden liikkumisesta ja paikallaanolosta sekä näihin yhteydessä olevista tekijöistä.
- Valtakunnallisen tutkimuksen yhteydessä kerättiin liikemittarilla tietoa objektiivisesti mitatun liikkumisen ja paikallaanolon määrästä. Valtakunnallista liikemittariotosta (n=758) täydennettiin Tampereen kaupunkiseudulta kerätyllä lisäotoksella. Alueellinen aineisto koostuu 217 nuoren tuloksista, jotka käyttivät liikemittaria ainakin neljänä päivänä viikon aikana, vähintään 10 tuntia päivässä.

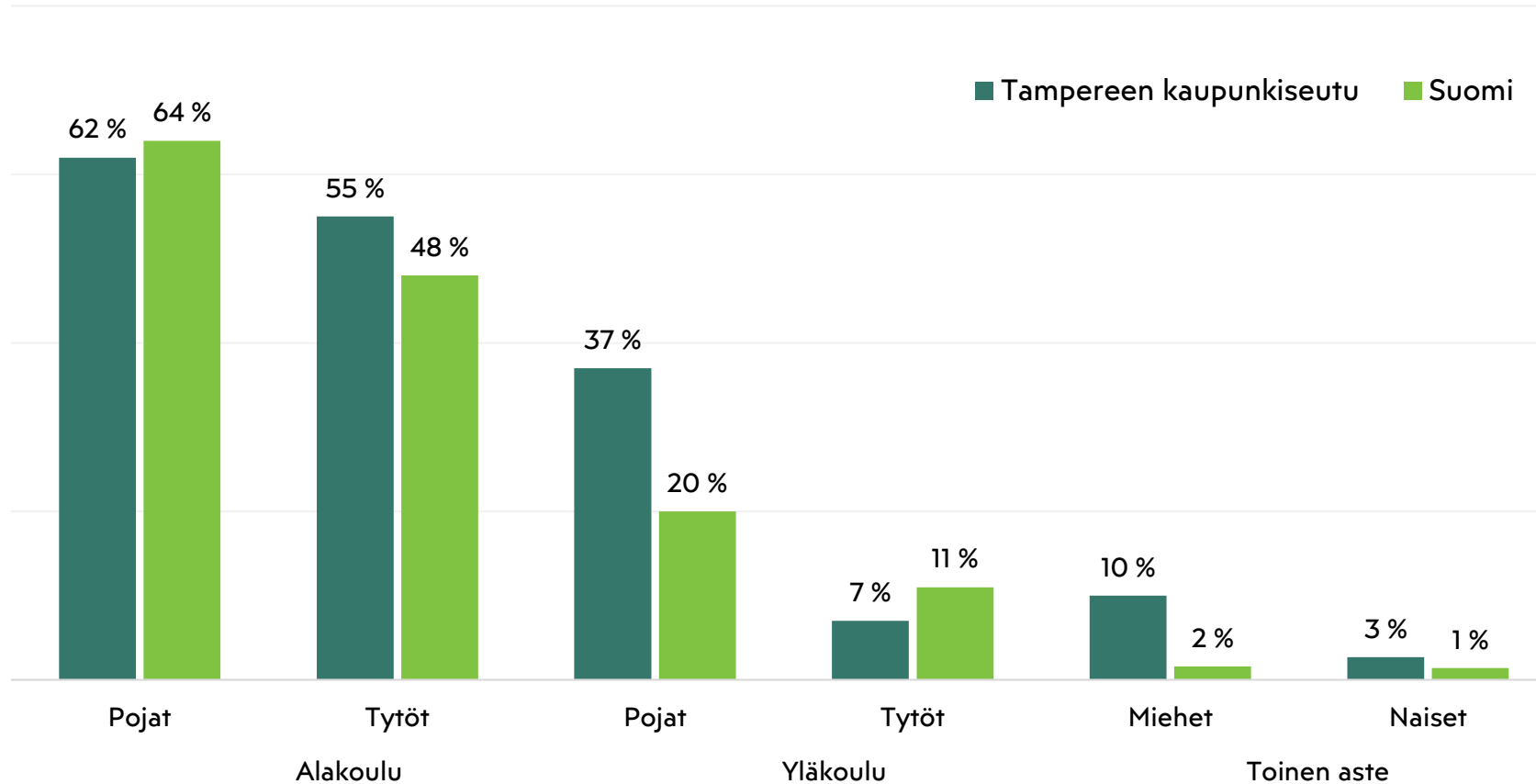
# Perus- ja toisen asteen LIITU 2018 ja 2020 liikemittaritulosten yhdistäminen

- Seuraavissa kaavioissa verrataan ikäryhmittäin Tampereen kaupunkiseudun liikemittarituloksia muun Suomen tuloksiin.
- Perusasteen tulokset on kerätty LIITU 2018 tarkasteluista, kun taas toisen asteen tulokset perustuvat LIITU 2020 tarkasteluihin. LIITU 2020 tiedonkeruu tapahtui keväällä 2020 alkaneen koronapandemian aikana, jolloin osa opetuksesta tapahtui etäopetuksena ja monet harrastusryhmät olivat tauolla.

# Liikemittariin perustuva keskimääräinen askelten lukumäärä päivässä



# Liikuntasuosituksen\* saavuttaneiden osuudet (%) liikemittarilla mitattuna



\*Suositus on, että lasten ja nuorten tulisi liikkua reippaalla tai rasittavalla teholla vähintään tunti päivässä



# LIKEMITTARILLA MITATTU LIKKUMINEN TAMPEREEN KAUPUNKISEUDULLA

Suosituksen mukainen liikkuminen\*

askelten määrä  
keskimäärin päivässä

Alakoulun  
oppilaat

59 %



11 800

2. asteen  
opiskelijat

5 %



6 700

\* Suosituksen mukaan lasten ja nuorten tulisi liikkua reippaalla tai rasittavalla teholla vähintään tunti päivässä.

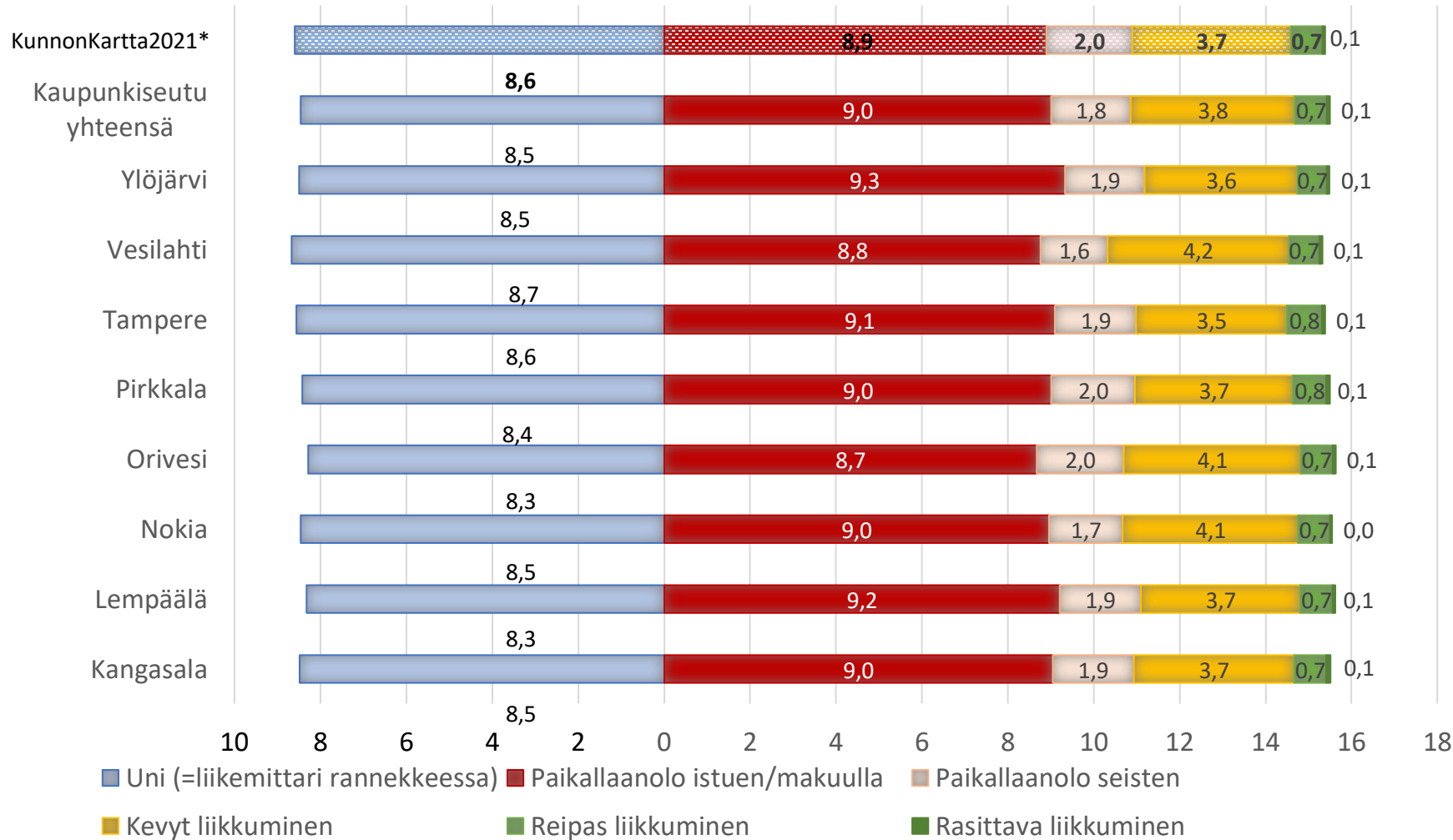
Rasittavan liikkumisen  
määrä on keskimäärin **78 %**  
pienempi toisella asteella  
ekaluokkalaisiin verrattuna



# KunnonKartta 2021-2022 Tampereen kaupunkiseudun tulokset

- Syksyllä 2021 ja keväällä 2022 toteutettiin valtakunnallinen satunnaisotantaan pohjautuva väestötutkimus 20-69 –vuotiaille.
- Tampereen kaupunkiseudulla liikemittaria käytti yhteensä 587 henkilöä, kuntotesteihin osallistui 562 henkilöä, verinäytteeseen 464 ja tutkimuskyselyyn vastasi 704 henkilöä.

# Liikkumisen, paikallaanolon ja unen jakautuminen



Osallistujat viettivät suurimman osan valveillaoloajastaan paikallaan istuen tai maaten.

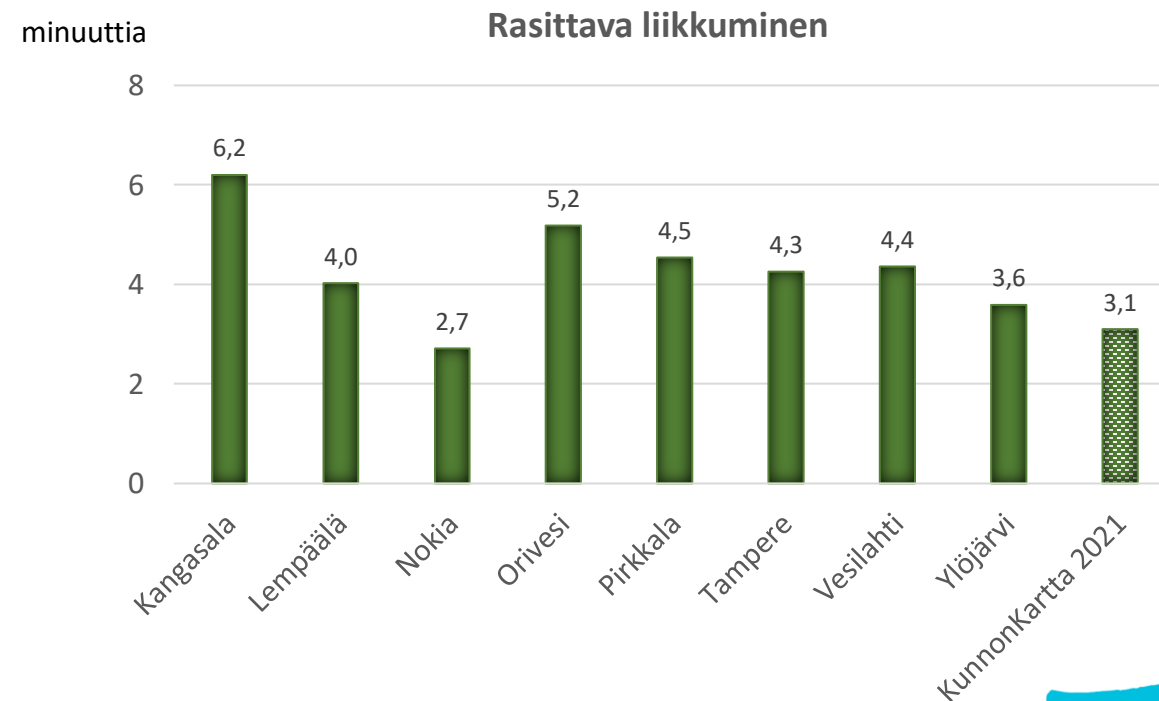
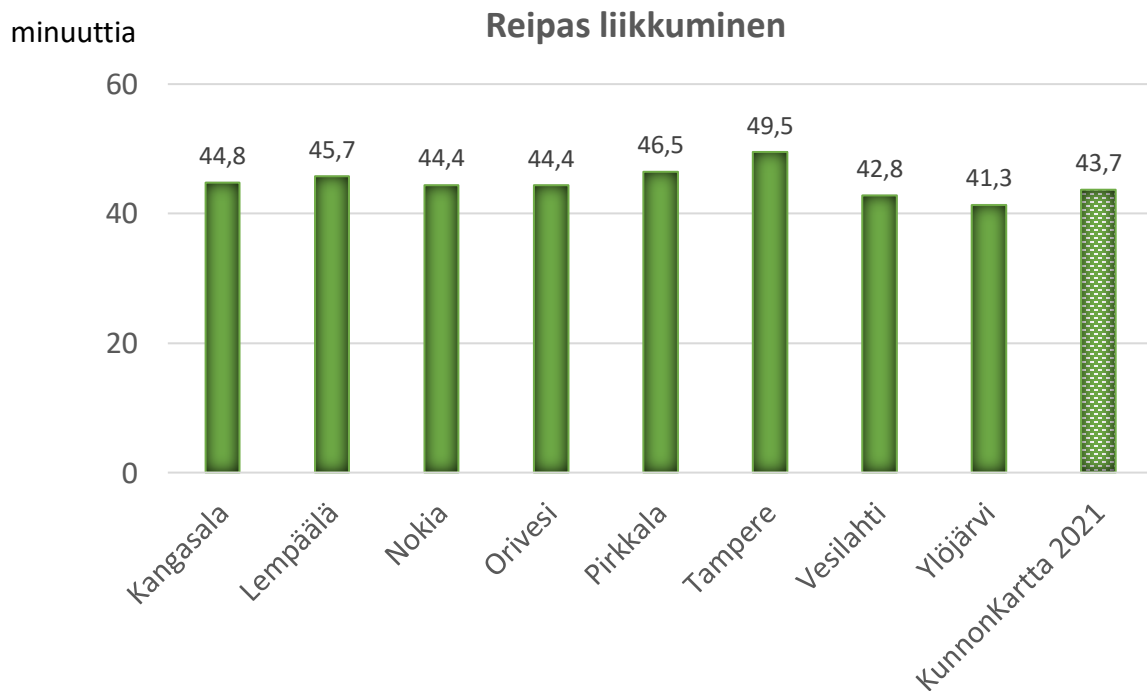
Suurin osa liikkumisesta oli teholtaan kevyttä.

Rasittavaa liikkumista kertyi vain muutamia minutteja päivässä.

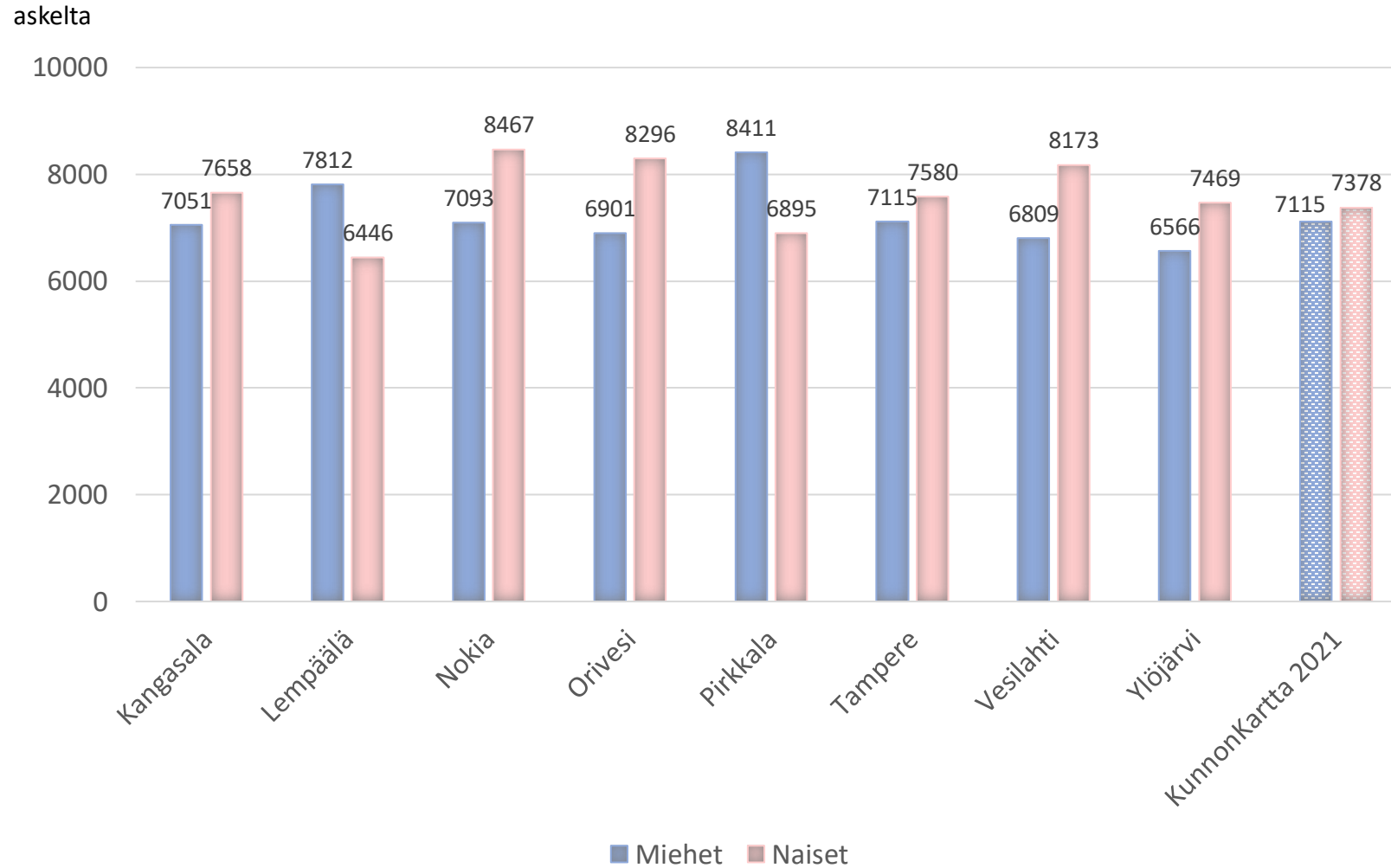
Liikkumisen, paikallaanolon ja unen määrissä oli jonkin verran vaihtelua kaupunkiseudun kuntien välillä.

\*KunnonKartta2021 = Koko Suomea kuvaava tulos KunnonKartta 2021-2022 -tutkimuksessa

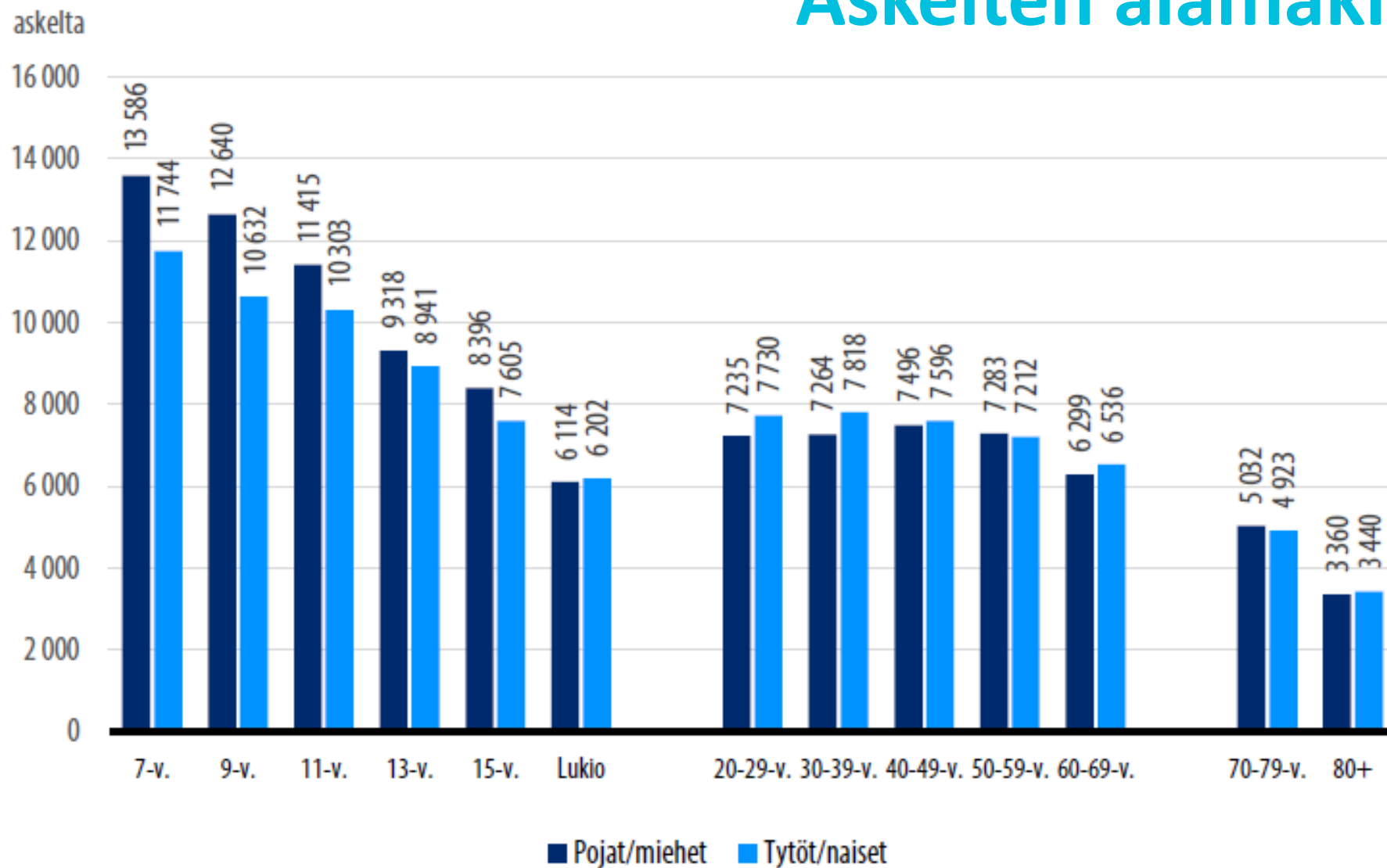
# Tampereen kaupunkiseutu vs. koko Suomi: Reippaan ja rasittavan liikkumisen keskimääräinen aika vuorokaudessa



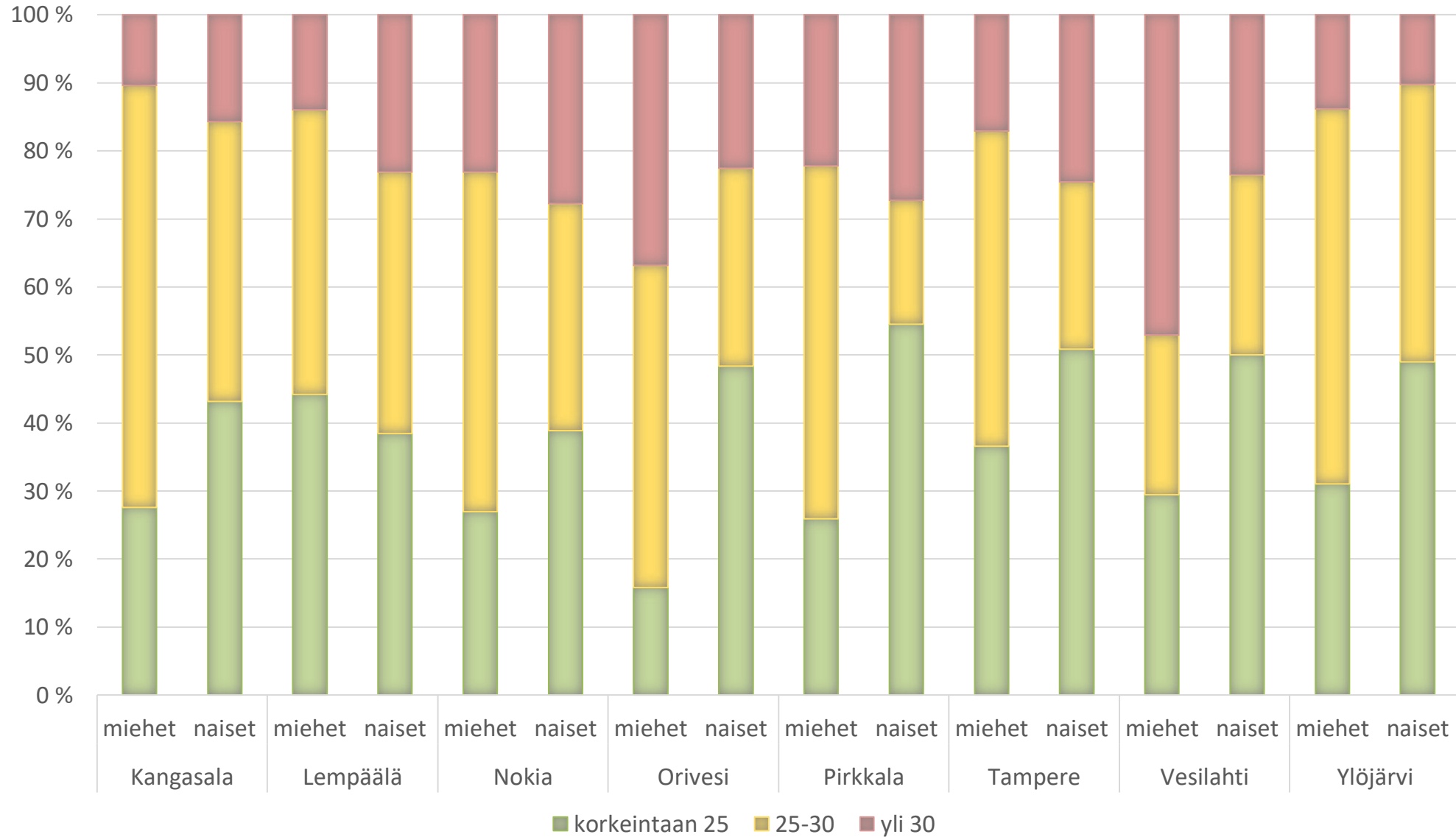
# Keskimääräinen askelmäärä päivässä sukupuolittain



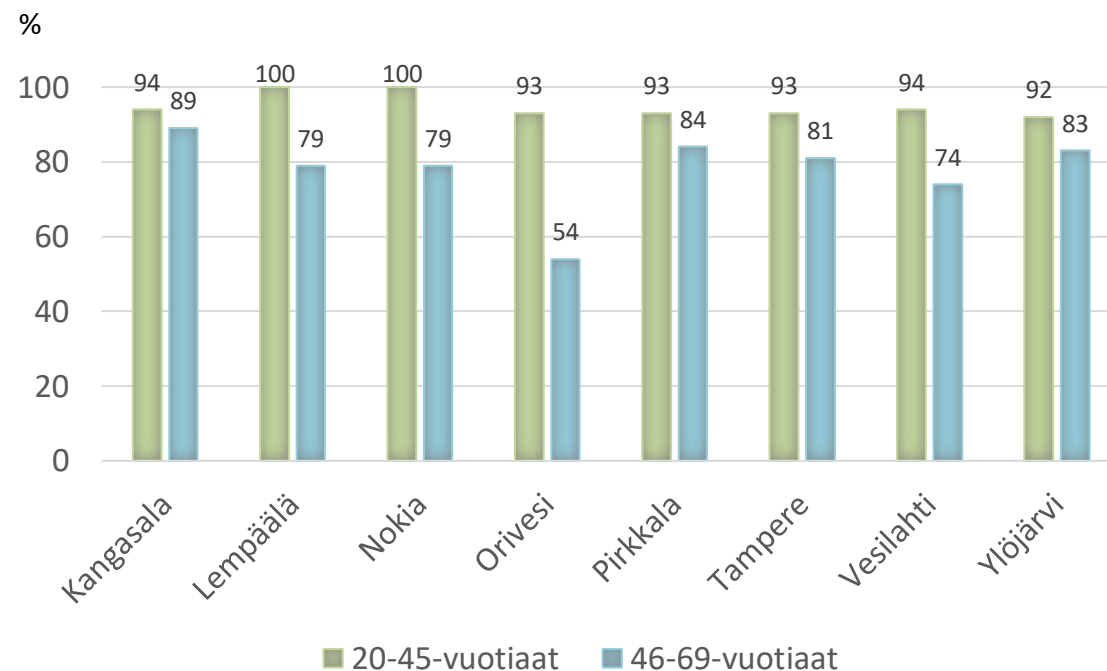
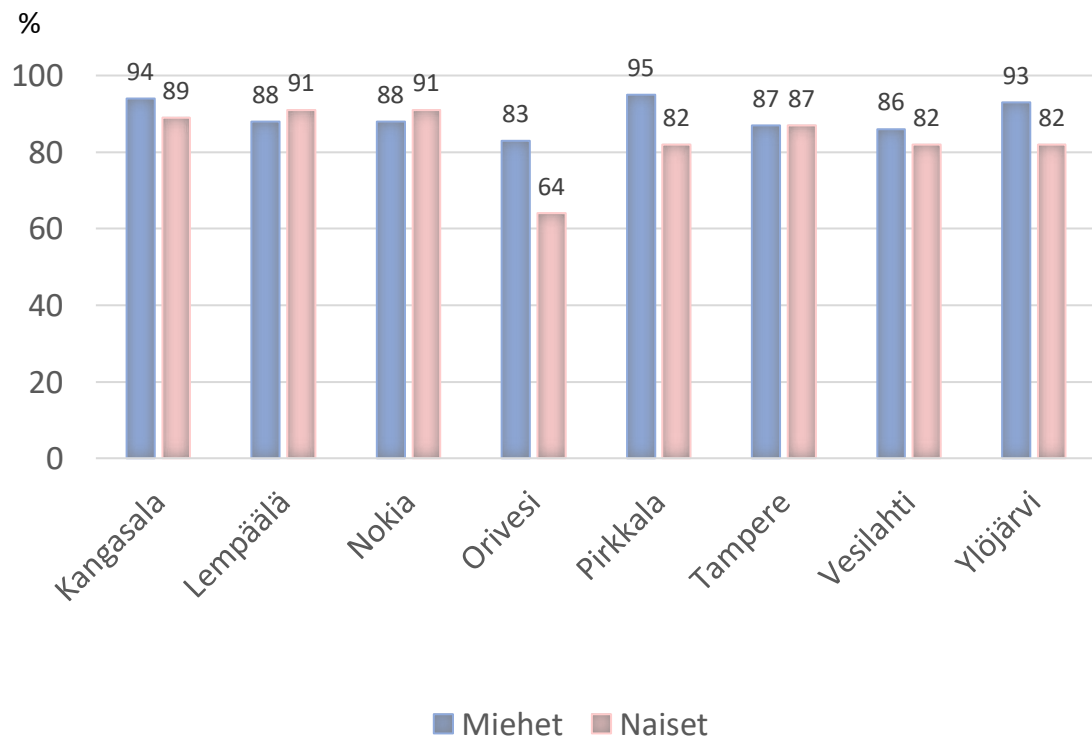
# Askelten alamäki



# Kehon painoindeksi kolmessa luokassa sukupuolittain



# Niiden vastaajien osuudet, jotka uskoivat terveytensä puolesta pystyvänsä työskentelemään nykyisessä ammatissaan kahden vuoden kuluttua





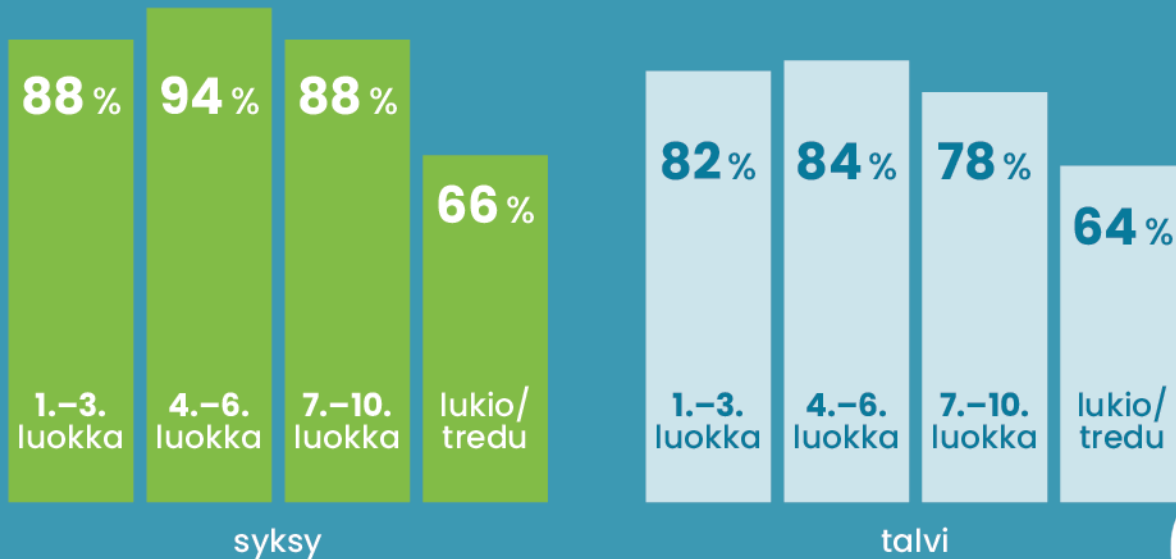


# Tampereen kaupunkiseudun koulumatka- ja liikkumiskysely 2021

**SEUTU-  
LIIKE**

# LIKKUMINEN VÄHENEÄ IÄN MYÖTÄ

Korkeintaan 3 km koulumatkan kävelleen tai pyörällä kulkevien osuudet iän mukaan Tampereen kaupunkiseudulla



Alakouluikäisistä

noin **90 %** kulkee korkeintaan **3 km** koulumatkat kävelleen tai pyörällä



Huoltajista **66 %** ei kävele tai pyöräile ollenkaan työmatkoja



# KOULUPIHA LIKKUMISPAIKKANA



## Koulupihan liikkumis- mahdollisuudet (kaikki kouluasteet)

|                               |            |
|-------------------------------|------------|
| koripalloteline,<br>pelimaali | <b>57%</b> |
| hiekkakenttäalue              | <b>54%</b> |
| minikenttä                    | <b>47%</b> |

## Alakoulun pihan liikkumismahdollisuudet

|                  |            |
|------------------|------------|
| keinu            | <b>89%</b> |
| kiipeilyteline   | <b>89%</b> |
| puomi/rekkitanko | <b>54%</b> |
| liukumäki        | <b>44%</b> |
| ryömintätunneli  | <b>2%</b>  |



Toivottuja liikkumis-  
mahdollisuuksia  
jalkapallokenttiä/  
-maaleja  
lisää keinuja  
esterata  
frisbeegolf  
liukumäki  
trampoliini  
kiipeilytelineitä  
hämähäkkikeinuja  
koripallokoreja

**7%** peruskoululaisista on osallistunut  
koulupihan suunnitteluun



# VAPAA-AJAN HARRASTUSTOIMINNAN YLEISYYS JA KULKUTAPA

**13 %**

lapsista ei osallistu järjestettyyn harrastustoimintaan koulun jälkeen

**11 %**

harrastusmatkoista kuljettiin kimppakyydillä



**Korkeintaan 3 km harrastusmatkoista**

**26 %**

kuljettiin vanhemman kuljettamana henkilöautolla

**56 %**

kuljettiin kävellen tai pyörällä





Photo by Krzysztof Kowalik

# Kärkihankkeet ja toimenpiteiden vuosisuunnitelma

**SEUTU-  
LIIKE**

# Suunnitelma (3 kärkihanketta)

Vaikuttavuus  
pitkällä  
aikavälillä 5-25 v.



# Kärkihankkeet 2023+



| Kärkihanke I (2023-2024)<br>LIKKUVA TOISEN ASTEEN<br>OPISKELIJA | Kehittämistoimet  | Toimeenpanon<br>vastuutaho  | Tavoiteltu tulos  | Aikataulu ja vaikutuksen<br>arviointi   |
|---|---|---|---|---|
| Liikkuva opiskelu   | 1. Seudullisen liikkuva opiskelu –verkoston kokoaminen                  | Seutuyksikkö, koulutuksenjärjestäjät                                | Yhteistyöverkoston perustaminen ja toiminta   | Syksy 2023, toiminnan arviointi ja seuranta                                   |
|   | 2. Opiskelijaliikunta – tarjotin toiselle asteelle esim. KampusSport    | Koulutuksenjärjestäjät  | Tarjottimen ja toiminnan rakentaminen   | Vuosi 2024, tarjonnan ja osallistumisen seuranta                              |
|   | 3. Liikkuminen huomioidaan osaamisen arvioinnissa                       | Koulutuksenjärjestäjät yhteistyössä opiskelijoiden kanssa           | Opiskelijoilla on osaamisprofiilit ja liikkumista arvioidaan osaamisen osaamisalueena | Vuosi 2024+, liikkumisen osuus laaja-alaisten osaamisalueiden arvioinneissa   |
|   | 4. Kampusalueiden kehittäminen liikkumiseen kannustaviksi ympäristöiksi | Kunnat ja koulutuksenjärjestäjät yhteistyössä opiskelijoiden kanssa | Kampusalueet kannustavat opiskelijoita liikkuvaan elämäntapaan                        | Vuosi 2024+, kysely opiskelijoille koulumatka- ja liikkumiskyselyn yhteydessä |
| Aktiivinen arki   | 5. Opiskelijalähtöinen aktiivinen arki – viestintäkampanja              | Seutuyksikkö ja kunnat (Liikkujan viikon –teema)                    | Suunnitellaan yhdessä opiskelijoiden kanssa nuorten some-kanavia hyödyntäen           | Syksy 2023, kampanjan onnistumisen arviointi                                  |
|   | 6. Liikkujat –dialogi (opiskelijoiden ja päättäjien kohtaaminen)        | Seutuyksikkö ja seutuhallitus                                       | Järjestetään Erätaukomenetelmää hyödyntävä webinaari                                  | Kevät 2024, palaute webinaarista  |



| KÄRKIHANKE II (2024)<br>LIIKKUVA<br>YLÄKOULULAINEN | Kehittämistoimet  | Toimeenpanon<br>vastuutaho  | Tavoiteltu tulos   | Aikataulu ja vaikutusten<br>arviointi   |
|--|---|---|--|---|
| Aktiivinen arki                                    | 1. Luodaan seudulliset laatutavoitteet koulurakennusten ja niiden ympäristön osalta liikkumisen edistämisen näkökulmasta. | Sivistyspalvelujen työryhmä yhteistyössä liikennejärjestelmä työryhmän kanssa, opetuspalvelujen työryhmä, kunnat (oppilaiden osallisuus suunnittelussa) | Laatutavoitteet ohjaavat koulujen ja niiden ympäristöjen suunnittelua siten, että koulumatkaliikunta omia lihaksi käyttäen lisääntyy ja koulupihat innostavat liikkumaan koulupäivän aikana ja vapaa-ajalla. | Koulumatka- ja liikkumiskysely – tiedonkeruu 2024   |
|  | 2. Yläkoululaisen liikkuja profiili –kampanja (Liikkujan viikko)  | Seutuyksikkö ja kunnat  | Rakennetaan positiivisen liikkujan profiili tutkimustietoon perustuen ja kannustetaan oppilaita mukaan kehittämään sitä.   | 2024 syksy, onnistuneen kampanjan arviointi palautteen perusteella                                    |
| Liikkuva yläkoulu                                  | 3. Nuorten osallisuus koulupäivän suunnittelussa lisääntyy (Miten lisätään liikettä koulupäivään?)                        | Opetuspalvelujen ryhmä, kunnat  | Kerätään nuorten ideat aja ajatukset seututietokantaan järjestämällä keskusteluja yläkouluissa.  | Lukuvuosi 2024-2025, arvioidaan, miten ideat on otettu käyttöön + koulumatka- ja liikkumiskysely 2024 |
|  | 4. Liikkuvan elämäntavan opetus osaksi opetuksen kokonaisuutta (toimintakulttuurinen muutos).                             | Kunnat, Osake   | Opettajille on tarjolla liikunnallisen elämäntavan edistämiseen liittyvää täydennyskoulutusta (Osake).   | Lukuvuosi 2024-2025, seuranta Osake-toimintakertomus  |

| KÄRKIHANKE III<br>LIIKKUVA AIKUINEN<br>(2025) | Kehittämistoimet  | Toimenpiteiden<br>vastuutaho   | Tavoiteltu tulos   | Aikataulu ja<br>vaikutusten<br>arviointi  |
|---|---|--|--|---|
| Liikkuva työelämä                             | 1. Tutkimus työmatkaliikkumisesta (sis. vertailun lähi- ja etätyön vaikutuksista liikkumiseen)  | Seutuyksikkö, kunnat, Nysse  | Saadaan laaja-alaisemmin tietoa seutulaisten työmatkaliikkunnasta ja liikkumiseen kannustavista tekijöistä             | 2025 kevät, tulosjulkaisu syksyllä 2025   |
|   | 2. Systemaattinen liikkumisenohjaus ja suunnitelmat   | Seudun elinkeinoelämä, kunnat, liikennejärjestelmä työryhmä (käpytyöryhmä) | Liikunta kuuluu työpäivään ja henkilöstöetuihin kuntien omissa organisaatioissa ja seudun yrityksissä                  | 2025, arvioidaan osallistumalla seutuotannalla <a href="#">Henkilöstöliikunnan barometriin</a>        |
| Aktiivinen arki                               | 3. Aikuisten ja perheiden liikkumistestit Nokia-areenalla tapahtumien tai otteluiden yhteydessä (haastetaan seudun suuret liikunta- ja urheiluseurat mukaan talkoisiin) | Seutuyksikkö, kunnat, liikunta- ja urheiluseurat                           | Seudun aikuisilla ja perheillä on enemmän tietoa omasta liikkumisestaan ja heitä kannustetaan liikkumaan aktiivisemmin | 2025, kampanjasta ja tuloksista tiedottaminen (tulosten arviointi suhteessa KunnonKartta – tuloksiin) |
|   | 4. Vertaistukikampanjat – seutulaiset liikkumassa – liikkujan viikon kampanja   | Seutuyksikkö, kunnat   | Haastetaan mukaan paikallisia ihmisiä ja päättäjiä kertomaan some –kanavissa liikkumisestaan                           | 2025 syksy, onnistuneen kampanjan arviointi palautteen perusteella                                    |