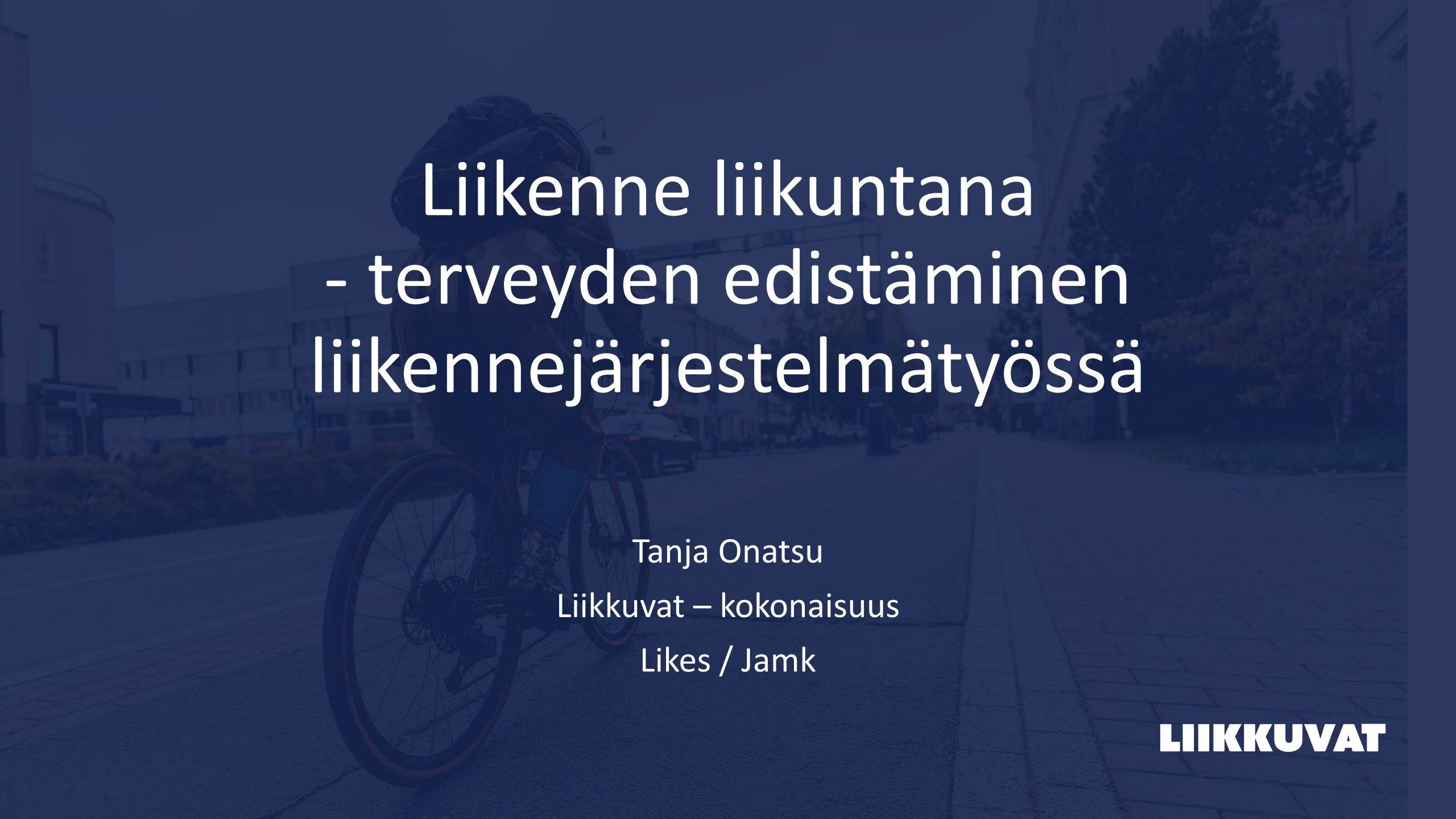




Liikenne liikuntana - terveyden edistäminen liikennejärjestelmättyössä

Tanja Onatsu

Liikkuvat – kokonaisuus

Likes / Jamk

LIKKUVAT



**LIKKUVA
AIKUINEN**

**FIKSU
KOULUUN**

Koordinoija
Likes / Jyväskylän ammattikorkeakoulu

IKILIKKUJA

Koordinoija
Ikäinstituutti



Koordinoija
Suomen Latu

Rahoitus: opetus- ja kulttuuriministeriö



LIKKUVAT

Esitykseni pääpointit

- Meillä on ongelma nimeltä liikkumattomuus
- Liikenne liikuntana
- Pääpointit pähkinäkuoressa

Mistä tänään
puhutaan



LIKKUVAT



Ongelma nimeltä liikkumattomuus

LIKKUVAT

Ongelma nimeltä liikkumattomuus

- **76 %** alle kouluikäisistä lapsista (4-6v) täyttää varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksen. (Piilo-tutkimus 2023)
- **32 %** lapsista ja nuorista (7-20v) täytti liikkumissuosituksen (Liitu-tutkimus 2024)
- **26 %** aikuisista (20-69v) täyttää terveysterveyshuolto-suosituksen (Liikuntaraportti 2022)
- **23-31 %** ikääntyneistä (yli 70v) liikkuu suositusten mukaisesti (IKLI 2019-2022)



Liikkumattomuuden kustannukset vuosittain Suomessa



Liikkumattomuuden kustannukset vuosittain Suomessa



Liikkumisen kokonaismäärän muutos viime vuosikymmeninä



Vapaa-ajan
liikunta

Työssä
ja arjessa
liikkuminen

Liikkumisen
kokonaismäärä



Vapaa-ajan
liikunta

Työssä
ja arjessa
liikkuminen

Harrastetuimmat lajit Suomessa

Laji	Väestö
Kävelylenkkeily	1 881 000
Pyöräily, maastopyöräily, maantiepyöräily	1 048 000
Kuntosaliharjoittelu	974 000
Juoksulenkkeily	658 000
Uinti	602 000
Maastohiihto	467 000
Voimistelu	409 000
Jooga	361 000
Jalkapallo	275 000
Ei lajeja, vaan liikuntaa yleensä	260 000



Mäkinen et al. 2026:
Aikuisväestön liikunnan harrastaminen,
vapaaehtoistyö ja osallistuminen 2024-2025

Aktiiviseen liikkumiseen vaikuttavat tekijät



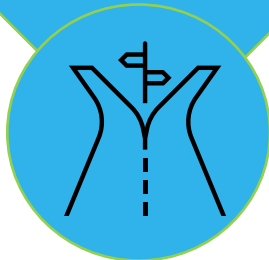
Normit



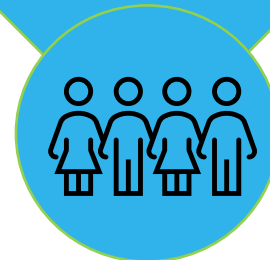
Ympäristö-
tekijät



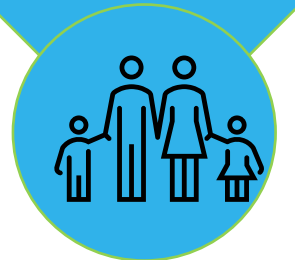
Liikenne-
turvallisuus

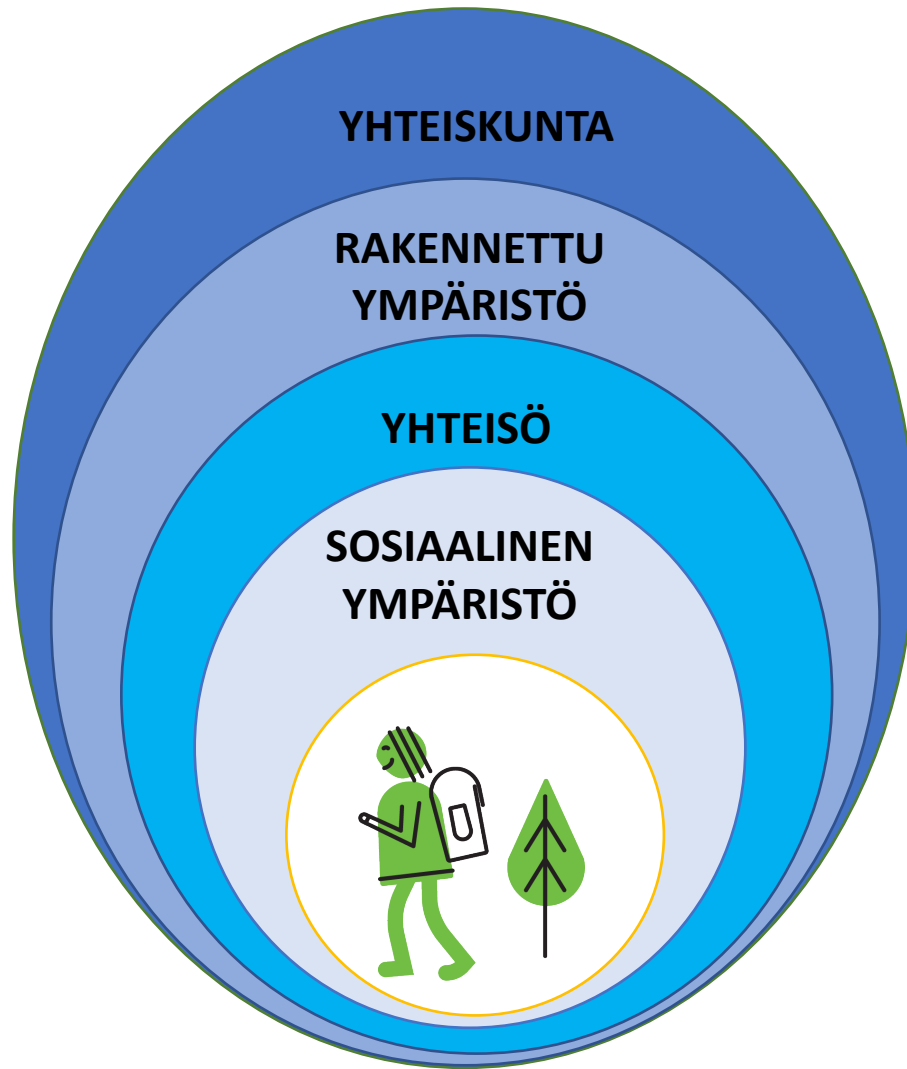


Sosiaaliset
ympäristö-
tekijät



Yksilön ja
perheen
ominaisuudet





Sosioekologinen malli
Whole system approach

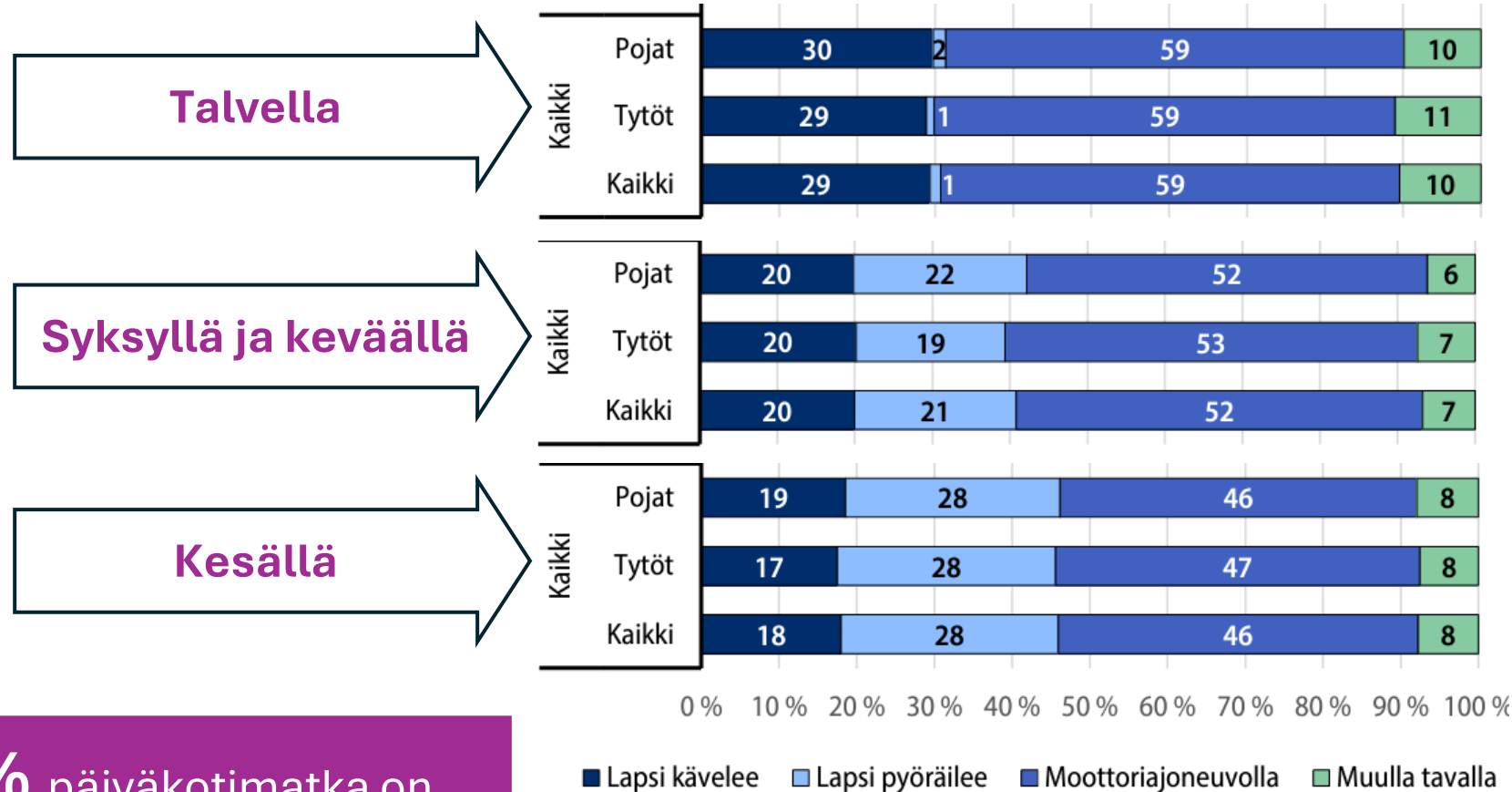
Arkiliikkuminen on
monimutkainen ilmiö,
jossa kaikki vaikuttaa kaikkeen

Liikenne liikuntana



LIKKUVAT

Miten päiväkotiin kuljetaan?



49 % päiväkotimatka on
alle kilometrin
→ **21 %** alle 500 metriä

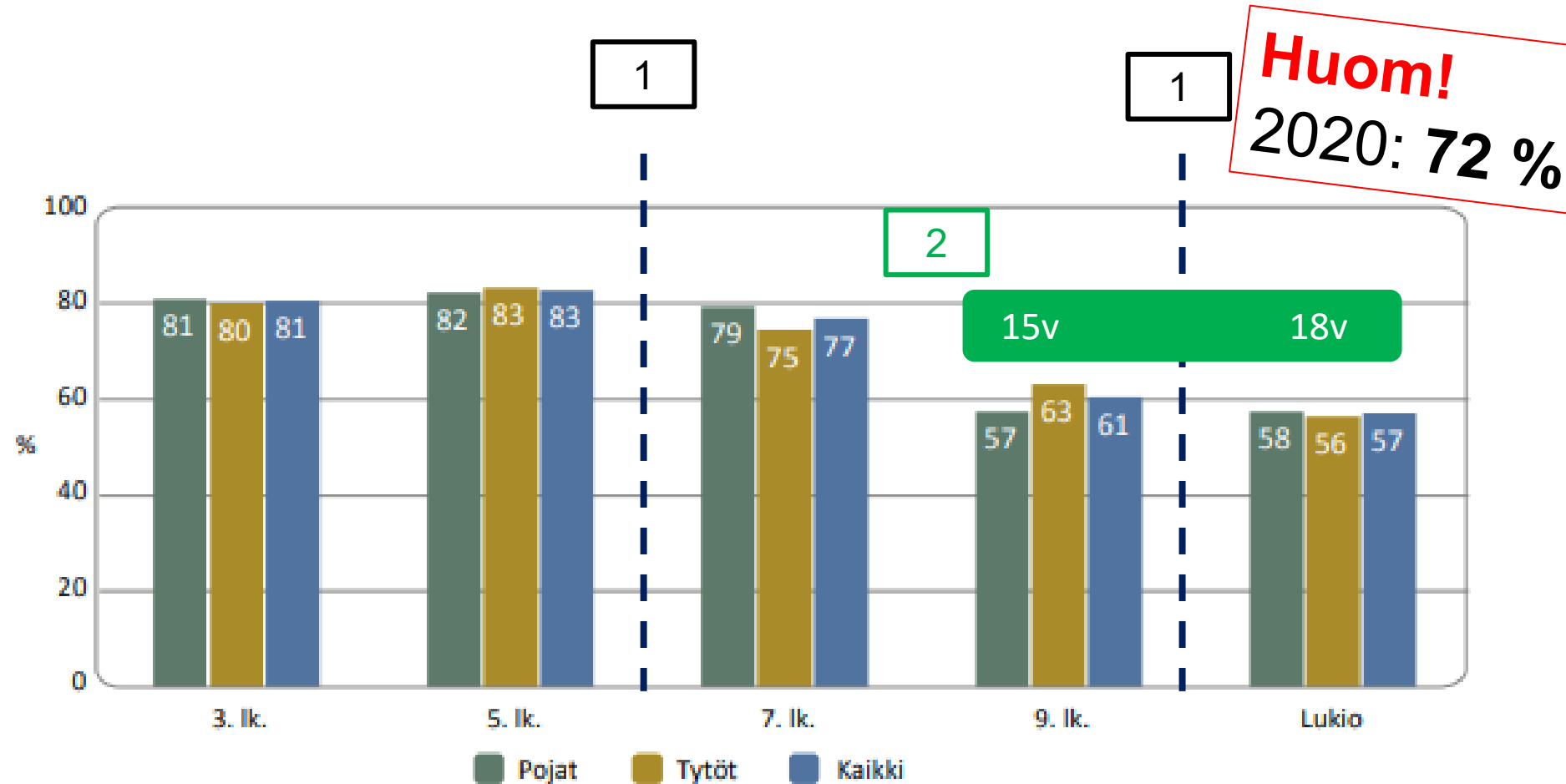
Pienten lasten liikunnan ilo, fyysinen aktiivisuus ja motoriset taidot
Suomessa Piilo-tutkimuksen tuloksia 2023 (Mehtälä ym. 2024)

LIKKUVAT

Miten kouluun kuljetaan?

1. Etäisyydet kasvavat iän myötä

2. Moottori-
ajoneuvojen
saatavuus paranee



Kuvio 43. Koulu- ja opiskelumatkan fyysisesti aktiivisesti (kävellen tai pyöräillen) kulkevien osuudet alle viiden kilometrin koulu- ja opiskelumatkoilla keskimäärin vuoden aikana (n = 12 754) (%).

Liitu-tutkimus 2024

Mutta kuitenkin...

Vanhempien kyydillä
usein tai hyvin usein
kulkevia (alle 5 km):



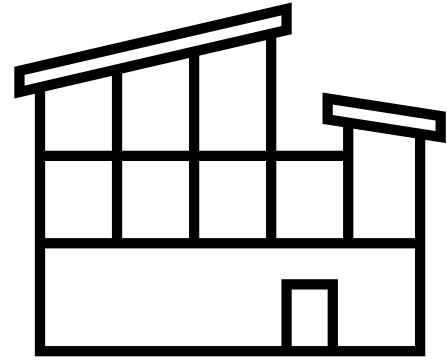
Peruskoululaisista **26 %**

+ 10% perusopetusikäisistä,
jotka ilmoittavat kulkevansa
koulumatkansa vanhempien
kyydillä

Lukiolaisista **25 %**

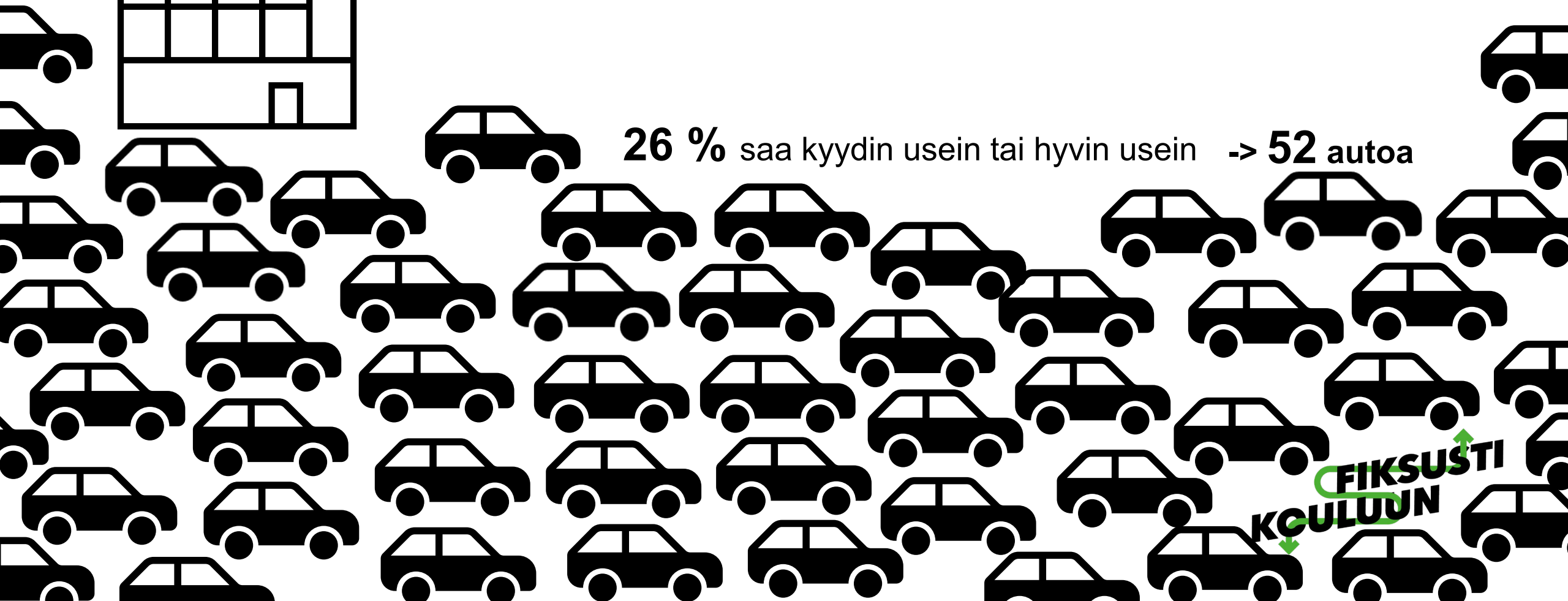


Konkretian paikka



Suomalaisessa peruskoulussa on keskimäärin noin 200 oppilasta

26 % saa kyydin usein tai hyvin usein -> 52 autoa



FIKSUSTI
KULUUN

Aktiivisen kulkutavan valintaan vaikuttavat tekijät huoltajien mukaan

17

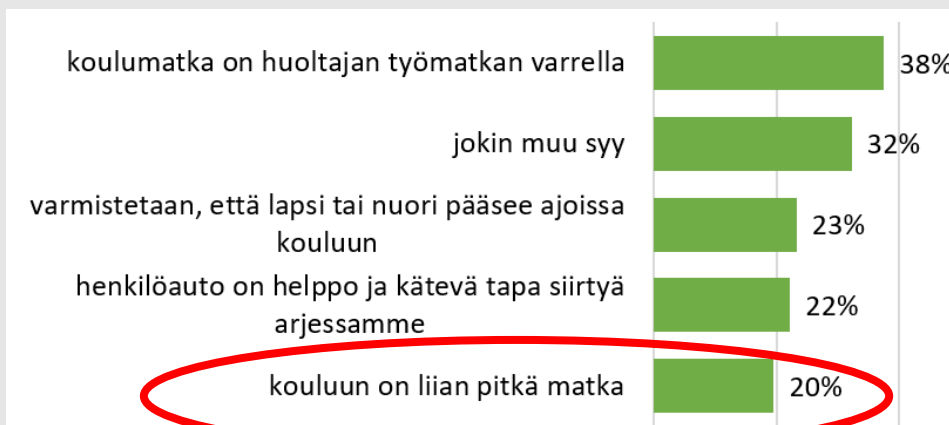


Lähde: Koulumatkojen kulkutavat huoltajien silmin (Turunen ym. 2023)

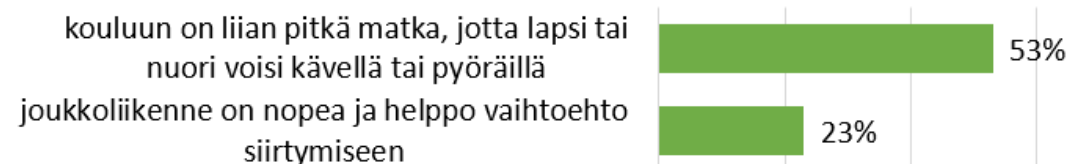
**FIKSUSTI
KOULUUN**

Muun kuin aktiivisen kulkutavan valintaan vaikuttavat tekijät huoltajien mukaan

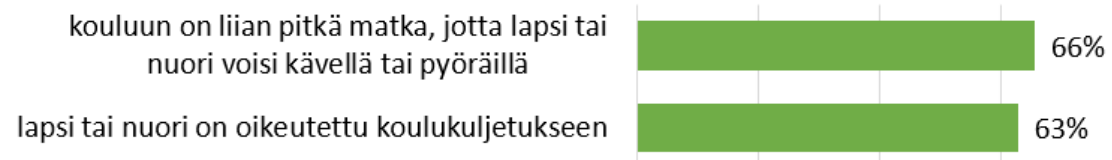
Henkilöauton kyydissä



Joukkoliikenteellä



Koulukuljetuksella



Liikenneturvallisuus koulumatkoilla aiheuttaa huolta

77 % huoltajista huolissaan liikenneturvallisuudesta koulumatkan varrella

47 % Ajonopeudet koulumatkan varrella

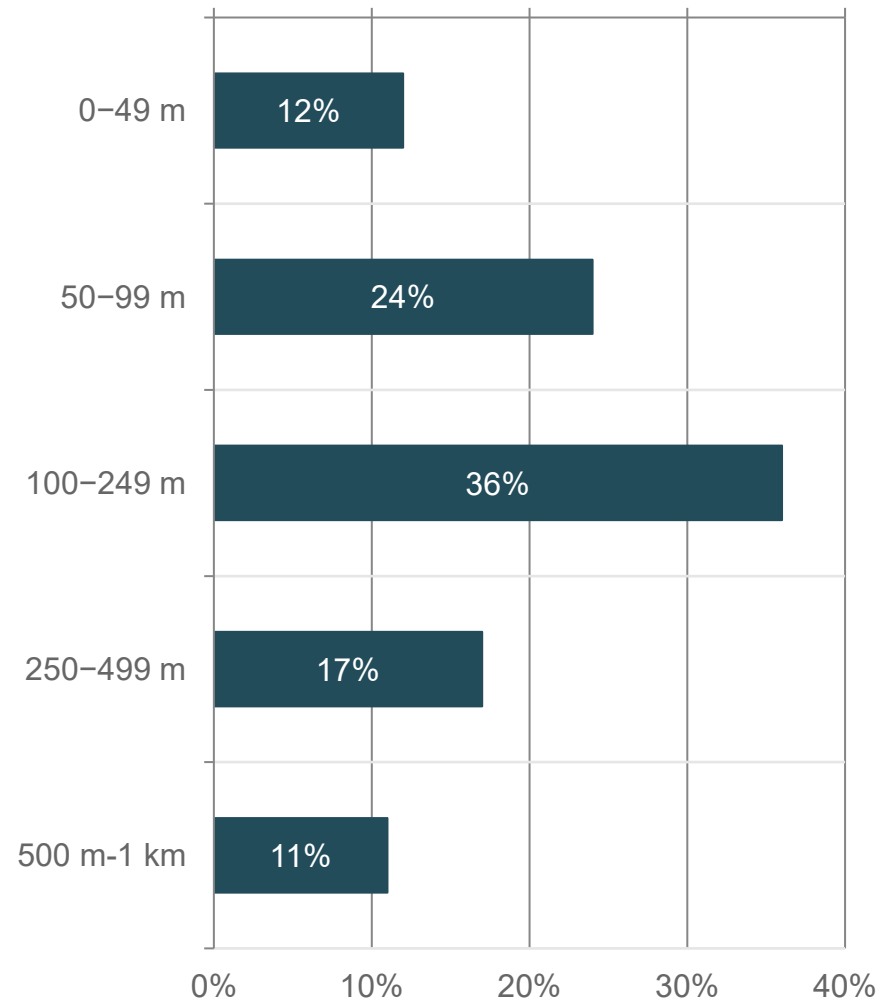
36 % Vilkas liikenne tienylityksessä

30 % Autolla liikkuvat eivät huomioi riittävästi kävellen ja pyöräillen liikkuvia



HUOLTAJAKYSELY:

Mikä on mielestäsi
lapselle/nuorelle sopiva
matka kävellä
henkilöautojen
saattoliikenne-
paikalta kouluun?



Vastaajien määrä: 708 huoltajaa

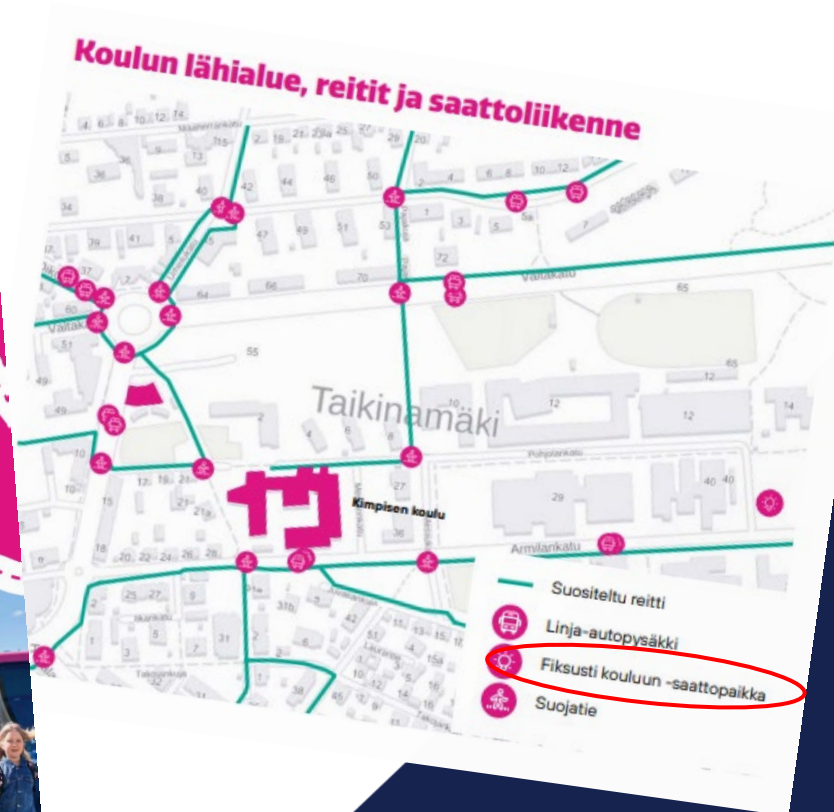
**FIKSUSTI
KOULUUN**

Fiksusti kouluun -saattoliikennepaikka

<https://fiksustikouluun.fi/materiaalit/fiksusti-kouluun-saattoliikennepaikka/>



AI-havainnekuva
Fiksusti kouluun -opasteesta



LIKKUVAT

Miten töihin kuljetaan?



- Työmatkoista 26 % tehtiin kestävillä kulkutavoilla eli jalan, pyörällä ja joukkoliikenteellä.
- Pääkaupunkiseudulla ja muissa suurissa kaupungeissa tehtiin eniten työmatkoja kestävillä kulkutavoilla.
- Yli puolet työmatkoista alle 10 kilometrin mittaisia.
- Henkilöautolla kuljettajana tehdyistä työmatkoista 30 % olisi voitu tehdä kestävillä kulkutavoilla.

<https://www.youtube.com/watch?v=V6kur4sVUrU>

A video still showing two men standing on a paved path in front of a modern, multi-story building with large windows. The man on the left is seen from the back, wearing a dark green quilted jacket. The man on the right is facing him, wearing a blue suit and a patterned shirt. The background includes green trees and a clear sky.

Toimitusjohtaja Tillikka!
Pari kysymystä.

VIKSU

Maksuton Työkalu
työmatka- ja
henkilöstöliikunnan
suunnitteluun



VIKSU

Työkalusta löytyy valmiita ratkaisuja:

**Työpäivän aikaiseen
liikkumiseen**



**Työmatkaliikkumisen
edistämiseen &
kannustamiseen**



**Vapaa-ajalle
sijoittuvaan
toimintaan**



<https://viksu.liikkuvatyoelama.fi>

**LIKKUVA
AIKUINEN**

Miten ikäihmiset liikkuvat arjessaan?



- Yli 70-vuotiaiden yleisimmät liikuntapaikat ovat kevyen liikenteen väylät, piha-alueet ja luonto. Hyötyliikunta on yksi suosituimmista liikuntalajeista.
- Yli 70-vuotiaiden yleisin liikuntapalvelu: Omatoiminen liikkuminen (93 %)
- 70 v. täyttäneistä kotona asuvista iäkkäistä n. 40 % koki vähintään jonkin verran haittaa kulkuväylien liukkaudesta tai lumisuudesta.
- Olosuhteista talvi haittaa eniten iäkkäiden liikkumista. Jotta liikkuminen olisi ympärivuotista, tulisi kunnossapitoon ja kaatumisten ehkäisyyn esim. liukuesteillä panostaa.

A person with long hair, wearing a patterned sweater and dark pants, is walking a black dog on a leash. They are walking away from the camera on a paved path. In the background, there are modern residential buildings with white walls and dark roofs. The scene is dimly lit, suggesting dusk or dawn. The overall tone is calm and everyday.

Pääpointit pähkinäkuoressa

LIKKUVAT

1. Meillä on merkittävä kansanterveyden ongelma nimeltä liikkumattomuus
 2. Kestävän liikkumisen avulla voimme auttaa erityisesti liian vähän liikkuvien kohderyhmää
 3. Liikennejärjestelmä ratkaisee onko aktiivinen valinta varteenotettava vaihtoehto
- > Liikennejärjestelmätyö on samalla terveyden edistämistä

AJATTELE MILLÄ AJAT



Kiitos!

Tanja Onatsu

**Kestävän liikkumisen –
asiantuntija**

**tanja.onatsu@jamk.fi
040 588 0263**

