

Stadi liikkeelle

- Helsingin kaupungin henkilöstön
kestävän työmatkaliikkumisen
edistäminen

6.5.2024

Wilma Haapala

wilma.haapala@hel.fi

Projektikoordinaattori

Liikkumisen edistäminen –yksikkö

Helsingin kaupunki



Helsingin kaupunki – 37 500 työntekijää

- Neljä toimialaa + keskushallinto + liikelaitokset
 - Liikkumisen ja liikunnan edistämisen saralla pitkäjänteistä työtä, mm. liikkumishjelma 2017-2021 ja henkilöstöliikunnan toiminta
 - Henkilöstön liikkumista seurataan henkilöstökyselyillä, mm.
 - Päivittäinen askelmäärä
 - Työmatkaliikkumistavat
 - Vähän työmatkoilla ja vapaa-ajalla liikkuvien osuus
- Liikkumistottumusten kirjo on valtava!



Stadi liikkeelle –hankkeen toimenpiteet

- Traficom myönsi liikkumisen ohjauksen valtionavustuksen 02/2023-12/2023 hankkeelle **Stadi liikkeelle – Helsingin kaupungin työntekijöiden kestävän työmatkaliikkumisen edistäminen**
- Hankkeessa on luotu edellytyksiä **Helsingin kaupungin työntekijöiden fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi työmatkoilla** kahden toimenpiteen avulla:
 - 1. Olosuhdekartoitus:** Selvitetään Helsingin kaupungin toimipisteiden kestävää työmatkaliikkumista edistävien olosuhteiden nykytilaa ja kehittämistarpeita. Olosuhteiden parantaminen kannustaa työntekijöitä tekemään kestäviä valintoja ja kulkemaan kävellen, pyöräillen tai joukkoliikenteen kyydittämänä töihin.
 - 2. Viestintäkampanja:** Toteutetaan viestintäkampanja, jonka avulla kannustetaan työpaikoille kulkemista jalan, pyörällä tai joukkoliikenteeseen yhdistettynä. Kampanjalla halutaan tavoittaa etenkin työmatkoillaan vähän liikkuvia ja vannoutuneita autoilijoita.



Kuva: Sara Huhtinen

Stadi liikkeelle –hankkeen toteutus

- Hanke pohjautui Helsingin kaupungin hyvinvointisuunnitelmaan sekä henkilöstön liikkumisen projektisuunnitelmaan
- Hankkeen toteutuksesta vastattiin kulttuurin ja vapaa-ajan toimialalla liikuntapalveluissa liikkumisen edistäminen –yksikössä
- Hankkeeseen palkattiin projektityöntekijä, jonka lisäksi hankkeen toteutukseen osallistuivat yksikön päällikkö, henkilöstöliikunnasta vastaavat suunnittelijat sekä viestinnän ammattilaisia. Etenemistä käsiteltiin henkilöstön liikkumisen ohjausryhmässä.
- Hankkeen aikana tehtiin yhteistyötä useiden kaupungin sisäisten toimijoiden kanssa



Viestintä- kampanja

Helsinki

Ei voisi *ENEMPÄÄ*
~~vähempää~~
liikuttaa



Kuva: Maarit Høhteri

Työmatka? Ei voisi enempää liikuttaa!



Puuskuttaako?
Ei voisi ^{ENEMPÄÄ} vähempää liikuttaa

Mitä helpompi kunto, sitä nopeammin se kasvaa. Jo 30 minuuttia päivässä riittää.

Hae vauhtia arkeesi henkilöstöedustamme!
Kaupungin Intra > Meillä töissä > Henkilöstöedut

Helsinki



Pätkiikö?
Ei voisi ^{ENEMPÄÄ} vähempää liikuttaa

Jo puoli tuntia liikettä päivässä parantaa muistia ja ehkäisee dementtia.

Hae vauhtia arkeesi henkilöstöedustamme!
Kaupungin Intra > Meillä töissä > Henkilöstöedut

Helsinki



Ympäristöahdistus?
Ei voisi ^{enempää} vähempää liikuttaa

Hyppää pyörän selkään – minimoita päästöt, ilmansaasteet, melu ja liikeneruuhkat.

Hae vauhtia arkeesi henkilöstöedustamme!
Kaupungin Intra > Meillä töissä > Henkilöstöedut

Helsinki



Aamuruuhka?
Ei voisi ^{enempää} vähempää liikuttaa

Pyörä on nopein kulkuneuvo alle 7 kilometrin matkalla.

Hae vauhtia arkeesi henkilöstöedustamme!
Kaupungin Intra > Meillä töissä > Henkilöstöedut

Helsinki

**Ruuhkaa tai
ahdistus-
puuskaa?**



Kuva: Pertti Niisosen

**Ei voisi enempää
vähempää
liikuttaa**

Helsinki

Liikkumalla työmatkan kävellessä tai pyörällä saavutat monta hyötyä

Jo 30 minuuttia liikkumista päivässä riittää – putkeen tai pätkissä.

Säästät aikaasi

- Olet nopeasti perillä – pyörä on nopein kuljetusväline alle 7 km matkoilla
- Vältät aamuruuhkat ja parkkipaikan etsimisen jättämällä auton kotiin
- Työpäivän jälkeen ei aina tarvitse lähteä erikseen liikkumaan

Edistät terveyttäsi

- Riski sairastua sydän- ja verisuonitauteihin, diabetekseen tai tuki- ja liikuntaelinsairauksiin pienenee
- Lihaskuntosi kasvaa ja luustosi vahvistuu
- Hapenottokyky paranee

Tuet aivojesi toimintaa

- Muistisi virkistyy ja keskittymiskyky paranee
- Stressinsietokyky kehittyy
- Riski sairastua muistisairauksiin pienenee
- Mielialasi nousee

Olet ilmaston puolella

- Hiilijalanjälkesi pienenee

Hae vauhtia arkeesi henkilöstöedustamme!
Kaupungin intra > Meillä töissä > Henkilöstöedut

Ei voisi enempää liikuttaa -esite

Klikkaa ja löydä tapasi liikkua



Infograafiin on koottu vinkkejä, palveluita ja etuja aktiivisiin työpäiviin ja vapaa-aikaan. Tekstejä klikkaamalla ohjautut intrasivuille.

Viestintätavat

- Julisteet, esitteet ja infonäyttökuvat
- Intra
 - Hankkeen omat sivut
 - Uutisnostot
- Yhteisölliset verkkoalustat (Yammer, Viva Engage)
 - Henkilöstön kuvakilpailu
 - Utisten jakaminen
- Henkilöstöliikunnan uutiset + uutiskirjeet
- Henkilöstötilaisuuksiin osallistuminen
- Kestävä työmatkaliikuminen -verkkotilaisuus

Helsinki

Pormestari Vartiainen hurauttaa töihin pyörällä ja osallistuu etäkokouksiin tasapainolaudalla keikkuen

Julkaistu 12.5.2023



Löydä oma tapasi liikkua

Kaupunki tarjoaa sinulle lukuisia liikkumiseen ja hyvinvoinnin ylläpitoon liittyviä henkilöstöetuja. Katso edut [Katso edut tästä linkistä \(pdf\)](#) ja löydä omasi. Jo 30 minuuttia liikkumista päivässä riittää – putkeen tai patkissa.

Aiheeseen liittyvää

> Työmatkaliikuttamisen intra-sivu

Ilmastoyksikön ”lennonjohtajat” liikkumismuutoksen puikoissa - opastettavina toimialat, kenttänä koko kaupunki

Julkaistu 18.8.2023



Löydä oma tapasi liikkua

Kaupunki tarjoaa sinulle lukuisia liikkumiseen ja hyvinvoinnin ylläpitoon liittyviä henkilöstöetuja. Katso edut [Katso edut tästä linkistä \(pdf\)](#) ja löydä omasi. Jo 30 minuuttia liikkumista päivässä riittää – putkeen tai patkissa.

Satu Järvenkallas: ”Liikkinen on kansalaistaito, jonka merkitys tulee ymmärtää”

Julkaistu 11.9.2023

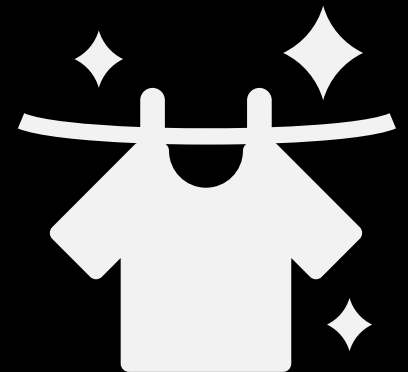
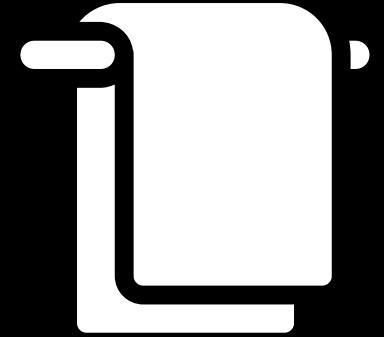


Liikkumattomuus ja vähäinen liikkuminen ovat hyvinvointi- ja terveyshaaitta kaikkialla – myös kaupungin työntekijöiden keskuudessa. Tässä juttusarjassa kysymme kollegoilta, miten he kulkevat työmatkansa ja huolehtivat muuten hyvinvoinnistaan.

Löydä oma tapasi liikkua

Kaupunki tarjoaa sinulle lukuisia liikkumiseen ja hyvinvoinnin ylläpitoon liittyviä henkilöstöetuja. Katso edut [Katso edut tästä linkistä \(pdf\)](#) ja löydä omasi. Jo 30 minuuttia liikkumista päivässä riittää – putkeen tai patkissa.

Työmatka- liikkumista edistävien olosuhteiden nykytilan kartoitus



Olosuhteiden nykytilan kartoituksen toteutus

- Tavoitteena selvittää, missä kunnossa ovat työpaikkojen pukeutumis- ja peseytymistilat sekä pyöräpysäköintimahdollisuudet
- Nykytilannetta selvitettiin kahdella tapaa
 1. Henkilöstökyselyyn kysymys *Mitkä työpaikkasi olosuhteet estävät sinua kulkemasta työmatkaasi kävellen tai pyöräillen?*
 2. Laajempi toimipisteen olosuhteita kartoittava kysely
- Olosuhteita kartoittava kysely
 - Jokaiselle kaupungin työntekijälle avoin verkkolomake
 - Arvioitiin erikseen naisten ja miesten tilat, sukupuolineutraalit tilat sekä pyöräpysäköinti
 - Osiot koostuivat 10-20 kysymyksestä
 - Vastausaika noin puolitoista kuukautta
 - Laadittiin yhteistyössä Mobinet Oy:n kanssa
 - Levitettiin yhteistyössä ekotukitoiminnan kanssa
- Olosuhdekartoituksesta viestittiin intrautisten ja sähköpostien välityksellä, erilaisiin tilaisuuksiin osallistumalla sekä järjestämällä kestävän työmatkaliikkumisen verkkotilaisuus



Tulokset

- **Henkilöstökyselyn kysymys**

- Noin 22 000 vastausta
- Valtaosa vastaajista koki, etteivät työpaikan olosuhteet vaikuta kulkutapaan
- Suuri osa koki, että olosuhteet ovat nykyisellään riittävät
→ Tuhannet vastaajat kuitenkin arvioivat, että toimimattomat tilat estävät aktiivisen työmatkan

- **Olosuhteita kartoittava kysely**

- Vastauksia noin 100 kohteesta
- Tunnistettiin keskeisiä kehittämiskohteita eri toimipisteistä
- Tilojen kunto ja varustelu on vaihtelevaa
- Yleisesti suurimmat puutteet tiloissa liittyvät kuivatusmahdollisuuksiin
- Pyöräpysäköinnin kohdalla runkolukitustelineiden lisääminen olisi tarpeellista



Onnistumiset, haasteet ja jatko- suunnitelmat

Helsinki



Kuva: Jussi Helsten

Onnistumisia

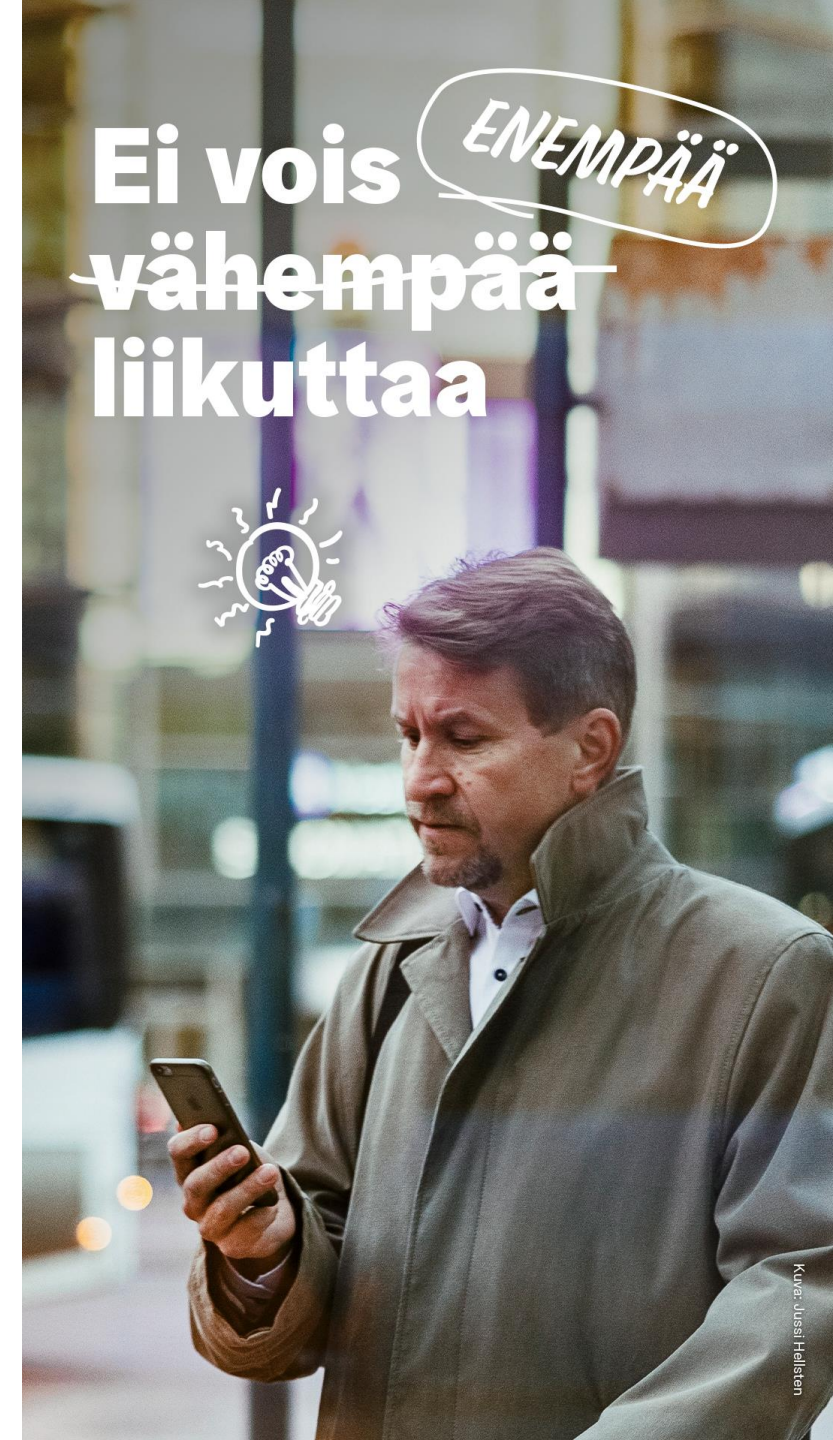
• Viestintäkampanja

- Kampanjan aikana tavoitettiin tuhansia kaupungin työntekijöitä ja useita työyhteisöjä
- Sai aikaan useita yhteydenottoja liittyen henkilöstöetuihin
- Kampanjamateriaaleja voi hyödyntää myös jatkossa

• Olosuhdekartoitus

- Tavoitti suuren joukon henkilöstöstä
- Tulokset tukivat aikaisempia käsityksiä
- Mahdollisti aiheen nostamisen keskusteluihin
- Kartoituslomaketta on mahdollista hyödyntää myös jatkossa

Ei voisi *ENEMPÄÄ*
~~vähempää~~
liikuttaa



Haasteita

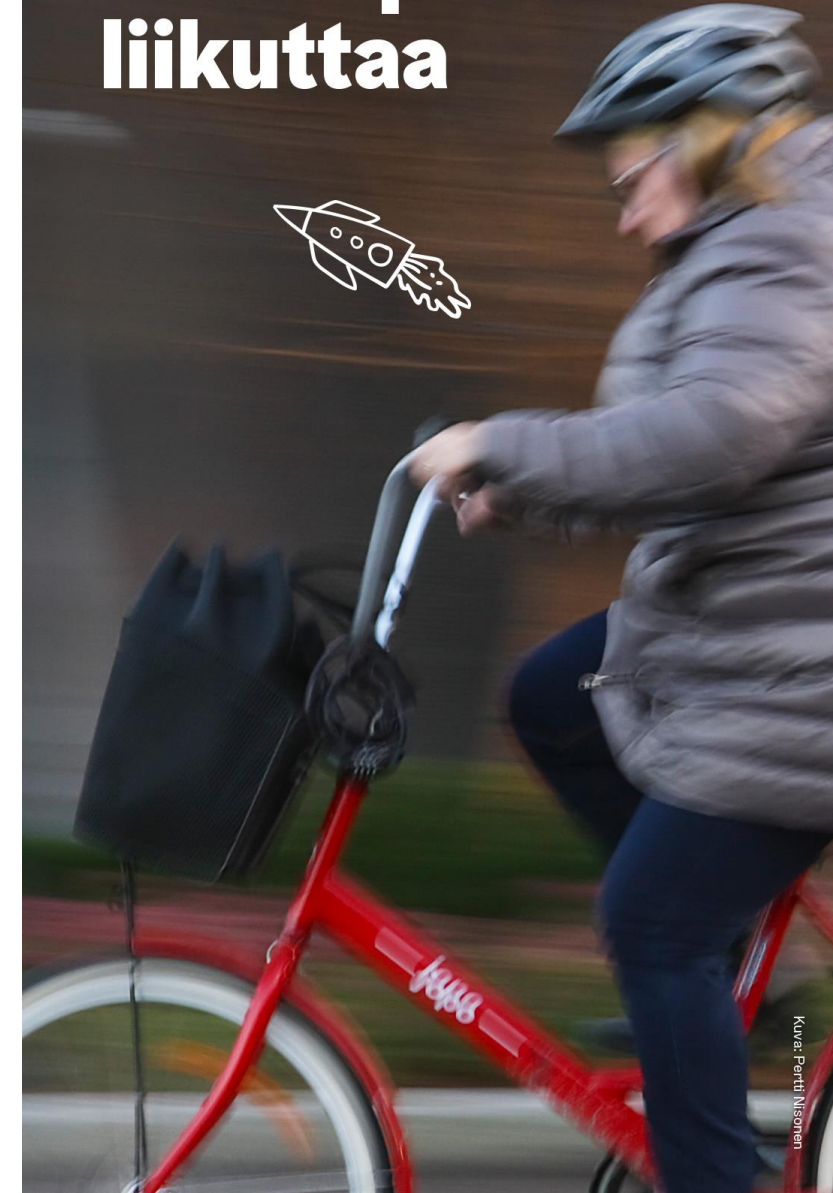
- **Viestintäkampanja**

- Paljon työntekijöitä, jotka eivät ole ruutujen ääressä → kaikkien tavoittaminen haastavaa

- **Olosuhteiden kartoitus**

- Tuhansia toimipisteitä → kartoitus antoi yleiskatsauksen nykytilanteeseen, mutta ei täysin kattavaa kuvaa
- Tilojen kehittäminen on mutkikasta → prosessien ja oikeiden yhteyshenkilöiden selvittäminen vie aikaa

Ei voisi *ei enempää*
~~vähempää~~
liikuttaa



Hankkeen jälkeen

- Tulosten jalkauttaminen jatkuu
- Selvitetään, miten hankkeen aikana tunnistettuja epäkohtia voidaan kehittää
- Olosuhteiden selvitys käynnissä valituissa toimipisteissä

Helsinki

Ei voisi *— ei enempää —*
~~vähempää~~
liikuttaa



Kiitos!