

**Järvenpään
hyvinvointi- ja
turvallisuuksuunnitelma
2026–2029**

Sisältö keskeneräistä valmistelumateriaalia. Taittoon 12/2024

Liikunta

Liikunta vaikuttaa myönteisesti ja kokonaisvaltaisesti niin fyysiseen, psyykkiseen kuin myös sosiaaliseen hyvinvointiin. Se on välttämätöntä lasten ja nuorten terveelle kasvulle ja kehitykselle, tukee työikäisten jaksamista ja työkykyä sekä pidentää ikääntyneen väestön kotona asumisen aikaa. Liikunnan harrastaminen ja liikuntapaikat tulee nivoa luontevaksi osaksi järvenpääläisten elämää ja päivittäisiä toimintaympäristöjä.

Liikunta on merkityksellisen elämän peruspilareita

Tuoreimman liikuntaraportin mukaan suomalaisten liikkumisen määrä vähenee koko kouluiän, tasoittuu työiässä ja vähenee taas eläkeiässä. Positiivista on, että lähes 80 prosenttia 4–6 -vuotiaista liikkuu suositusten mukaisesti (Piilo-tutkimus, 2024). Kuitenkin liian vähän liikkuvien lasten ja nuorten osuus on edelleen suuri. (OKM 2022)

Aikuisten ja nuorten keskuudessa vapaa-ajan kuntoliikunnan määrä on kasvanut 1980-luvulta lähtien, mutta vain 46 % yli 20-vuotiaista miehistä ja 38 % naisista ylittää liikkumisellaan terveysliikuntasuosituksen mukaiseen, kuntoa ylläpitävään määrään (THL 2023). Liikunnan laajat hyödyt jäävät valtaosalla suomalaisista saavuttamatta ja liikkumattomuudesta on tullut kasvava kansanterveydellinen haaste, jonka kustannusvaikutukset ovat euroina yli kolme miljardia vuodessa (OKM 2018).

Kuntalain mukaan kunnan tulee edistää asukkaidensa hyvinvointia. Terveystuolaki edellyttää kuntaa seuraamaan, edistämään sekä ylläpitämään väestön terveyttä, hyvinvointia, työ- ja toimintakykyä sekä sosiaalista turvallisuutta. Liikuntalaissa kunnan tehtävä on luoda edellytykset asukkaidensa liikunnalle, mikä toteutuu esimerkiksi järjestämällä, rakentamalla ja ylläpitämällä liikuntapalveluita, liikuntapaikkoja ja terveyttä edistävää liikuntaa kaikille kohderyhmille sekä tukemalla kansalaistoimintaa.

Liikuntapoliittinen selonteko ohjaa, että liikunnan edistäminen nivotaan osaksi laajoja kokonaisuuksia, ylittäen perinteisiä hallinto-, organisaatio- ja ammattirajoja. Kukaan tai mikään toimija ei ratkaise liikkumattomuuden haastetta yksin. Kaikkeen suunnitteluun ja päätöksentekoon tarvitaan liikkumisvaikutusten arviointia.



Maailma muuttuu ja liikkuminen sen mukana

Yleinen yhteiskuntakehitys, alueellinen kehitys, megatrendit sekä globaalit ilmiöt vaikuttavat asenteisiimme ja toimintatapoihimme. Liikunnan muutostekijöiksi on nuoriso- ja liikuntapolitiikan tulevaisuustyössä esitelty **kaupungistuminen, elintavat ja eriarvoistuminen, ilmastonmuutos, digitalisaatio ja työelämän murros** sekä **väestön ikääntyminen**. Jotta liikkumiseen ja liikunnan harrastamiseen voitaisiin vaikuttaa, on toiminnan sopeuduttava muuttuvaan maailmaan sekä toimijoiden ymmärrettävä liikkumattomuuden taustatekijät. (OKM 2019)

Ydinajatus on, että Järvenpäässä kaikilla olisi mahdollisuus liikunnan harrastamiseen. Liikkumaan lähtemispäätöstä taustoittaa aina moniulotteinen elämäntilanteeseen tai olosuhteisiin liittyvä kokonaisuus. Suunnittelussa tulee huomioida laajasti kaikki liikkumismahdollisuuksien saavutettavuuden ulottuvuudet ja liikunnan muutostekijät.



Mikä ja kuka meitä liikuttaa?

Suomalaisten suosituimmat paikat liikkumiseen ovat luonto, kevyen liikenteen väylät sekä ulkoilu- ja piha-alueet (UKK 2022). Liikuntaa harrastetaan siis pääosin itsenäisesti, mutta sen lisäksi monet toimijat ovat aktiivisia liikuttaakseen kuntalaisia.

Järvenpään liikuntapalveluiden toiminnan lähtökohta on tuottaa hyvinvointia liikunnan keinoin ja yhdenvertaisesti kaikille, painottaen lasten ja ikäihmisten liikkumisen mahdollistamista.

Lisäksi kaupungin puolesta liikkumismahdollisuuksia ja aktiivisen toimintaympäristön kuntalaisille tarjoavat Järvenpään opisto, Myllytien toimintakeskus, perhetalo Joutsikki, nuorisopalvelut sekä perusopetus ja varhaiskasvatus. Muita järvenpääläisten aktiivisia liikuttajia ovat yritykset, yhdistykset, seurat, järjestöt ja seurakunta. Matalan kynnyksen vertaisryhmätoiminta sekä erilaiset harrastemahdollisuudet ovat kuntalaisten ulottuvilla. Kaupunki tukee liikuntayhdistysten ja -järjestöjen harraste- ja kilpailutoimintaa toiminta-avustuksilla sekä tarjoamalla tiloja.

Järvenpään liikkumiskyselyn (2024) perusteella erityisen hyvää paikallisissa liikkumisolosuhteissa on kaupungin kompakti koko ja luonnonläheisyys - luonto ja harrastusmahdollisuudet ovat lähellä. Esille nousi vahva toive luonnon säilyttämisestä myös tulevaisuudessa, sillä helppo pääsy luontoon koetaan Järvenpään vetovoimatekijäksi. Liikkumisen edistämistyön tärkeimpinä painotuskohteina nähdään lasten, nuorten ja ikääntyneiden liikunta sekä lähiliikuntapaikkojen kehittäminen.



#10 Lähiliikunnan saavutettavuuden parantaminen

Liikuntapoliittisessa selonteossa sekä UKK-instituutin liikuntaraportissa on osoitettu, että aikuisväestö liikkuu yleisimmin omatoimisesti. Omatoimisen liikunnan määrä kasvaessa myös liikunnan saavutettavuuden, kuten tiedon ja taidon tukemisen merkitys korostuu.

Valtakunnallisesti yleisimmäksi liikkumisen esteeksi työikäiset mainitsevat ajan puutteen ja ikäihmiset fyysisen vamman tai toimintakyvyn rajoitteen. Järvenpäässä liikuntapaikkoja koetaan olevan liian vähän tai niistä ei viestitä selvästi, vaikka fyysisesti ne ovat melko hyvin saavutettavissa. Laaja saavutettavuuden parantaminen mahdollistaa olemassa olevien liikuntapaikkojen täysipainoisen hyödyntämisen.

Lähiliikuntapaikoilla tarkoitetaan kuntalaisten vapaassa käytössä olevia, avoimia liikuntapaikkoja. Järvenpääläisiltä saadut kehitysehdotukset koskevat valtaosin juuri lähiliikunnan harrastamista; esimerkiksi leikkipuistoja, kuntoratoja, luistelukenttiä sekä pyörä- ja kävelyteitä.

Tavoite edellyttää investointeja ja suunnittelua toimivaan ja hyväkuntoiseen lähiliikuntaverkoston. Lisäksi on tehtävä konkreettisia toimia ja monitasoista viestintää eri toimijoiden puolesta sen eteen, että kuntalaiset löytävät sekä uusien että nykyisten lähiliikuntapaikkojen äärelle.

YLEISIMMÄT SYYT LIIKKUA			
Fyysisen kunnon ylläpitäminen tai parantaminen	Oman terveyden edistäminen	Mielen hyvinvointi	Mieluinen liikuntalaji
88 %	85 %	81 %	67 %

YLEISIMMÄT LIKKUMISEN ESTEET			
Ajan puute	Pysyvä fyysinen vamma tai toimintakyvyn rajoitus	Kiinnostuksen puute	Taloudelliset tekijät
57 %	21 %	14 %	7 %

YLEISIMMÄT LIIKUNTAPAIKAT

- Aito luonto
- Kevyen liikenteen väylät
- Ulkoilualueet



YLEISIMMÄT LIIKUNTAPALVELUT

Oma-toimisesti 94 %

Liikunta-alan yritykset **32 %**

Liikunta- tai urheiluseura **21 %**

Lähde: Liikuntaraportti. OKM 2022:33