



KURIKAN KAUPUNGIN TYÖPAIKKOJEN LIIKKUMISEN OHJAUksen SUUNNITELMA

Esittely&keskustelutilaisuus, 20.02.2023

TIMO PERÄLÄ, Navico Oy



KURIKASSA PÄÄTETTIIN PANOSTAA YKSILÖN JAKSAMISEN PARANTAMISEEN

- ❑ Kun henkilöstö voi hyvin, meillä on kapasiteettia tehdä myös hyviä päätöksiä yhteiskunnan kannalta
- ❑ Liikkumiskysely työpaikoille (n=225)
- ❑ Hyvinvointitestit syyskuussa ja joulukuussa (n=70 ja 44)
 - Henkilökohtainen liikumisen ohjelma 11 viikoksi
 - Palautekyselyt
- ❑ Liikkuksen ohjauksen suunnitelma työpaikoille



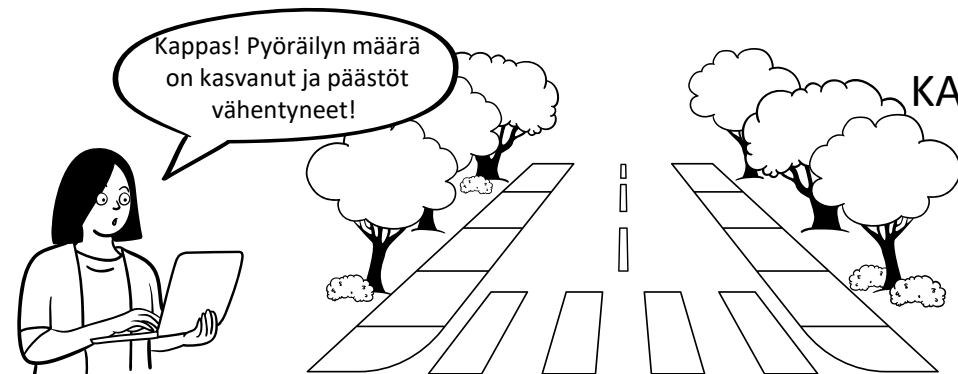
Jaksan nyt niin paljon enemmän!

YKSILÖTASO



Firman tulos on parantunut ja sairauspoissaolot vähentyneet!

YRITYSTASO

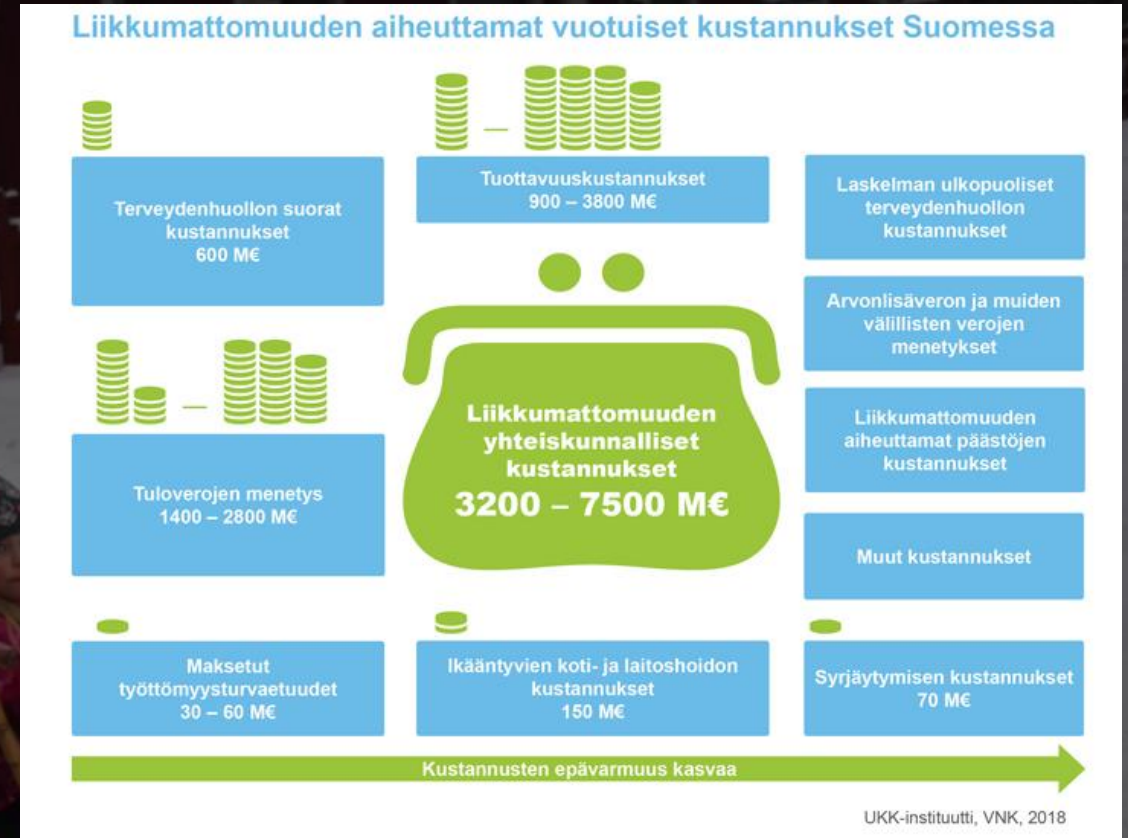


Kappas! Pyöräilyn määrä on kasvanut ja päästöt vähentyneet!

KAUPUNKITASO

MIKÄ MÄTTÄÄ MEIDÄN LIIKKUMISESSA?

- **Passiivinen** elämäntapa, kiire, liikutaan passiivisesti paikasta toiseen
- Eli **treenataan, mutta ei liikuta**
 - Vedetään kovalla sykkeellä, kun treenataan. Suoritetaan.
- Fysiologisia ongelmia, **pohja jaksamiselle ja kuormituksesta palautumiselle puuttuu 80 %:lla suomalaisista**
 - Energia otetaan hiilihydraateista, rasva-aineenvaihdunta ei toimi
 - Väsymistä, ylikuntoa, loppuun palamista ja loukkaantumisia
- Ensin tulisi saada **pohjat kuntoon!**
 - Suurimmalle osalle pyöräily (sähköpyöräily!) ja kävely olisi se oikea liikuntamuoto aloittaa
 - Liikkeen lisääminen arkeen, pieninäkin palasina toimii



”Meidän pitäisi pystyä murtamaan perheissä ja lapsissa elävää myyttiä siitä, että harrastaminen ja menestyminen on mahdollista vain ohjatun toiminnan kautta. Myös opetus- ja kulttuuriministeriön ja muiden valtakunnan tason toimijoiden suunnalta olisi toivottavaa muokata asenneilmapiiriä harrastamista kohtaan avarammaksi” (OKM, Nuorisotutkimusverkoston osaamiskeskus 2019)

TYÖPAIKKOJEN LIIKKUMISEN OHJAUksen NYKYTILANNE, SWOT



VAHVUUDET

- Kaupungin ja yritysten tuki työntekijöiden jaksamisen parantamiseksi
- Johto sitoutunut muutokseen, hyvä strategia
- Kaupungin hyvät liikuntapaikat
- Työntekijöiden kiinnostus omaa hyvinvointia kohtaan
- Liike on lääke - Liikkuminen lisää hyvinvointia ja jaksamista

HEIKKOUEDET

- Pitkät etäisyydet ja työmatkat
- Kestävien liikennemuotojen mahdollisuudet puutteelliset
- Liikkumisen tottumukset ja asenteet
- Auton käytön helppous ja sitä tukeva kulttuuri
- Jk+pp –väyläverkon huono kunto ja alhainen talvikunnossapidon taso ja arvostus

MAHDOLLISUUDET

- Yksilön omat mahdollisuudet vaikuttaa
- Kaupungin aktiivinen kehitystyö ja tahtotila arkiliikunnan edistämiseksi
- Liikunnan terveysvaikutusten tiedon lisääminen työyhteisöissä
- Liikkumisen edullisuus --> arjen tottumusten muutos
- Teknologian ja uusien liiketoimintojen mahdollisuudet

UHAT

- Perinteiset toimintamallit ja liikuntatottumukset
- Nuorten aikuisten liikkumattomuus
- Passiivinen työ ja arki
- Liikkumistrendit
- Lasten passiivisuus --> tulevat työntekijät
- Loputon ”hankehumppa”



SWOT perustuu kyselyn ja testien tuloksiin.

ALUEEN ELINVOIMAISUUDEN PERUSTA ON HYVINVOIVAT TYÖNTEKIJÄT

- ❑ Väestömuutoksissa ei ole huomioitu **jaksamisen ongelmaa**
 - Väestön ikääntyminen, syntyvyyden lasku, muuttoliikkeen vaikutus ja maahanmuutto vievät kaiken huomion alueiden rakennemurroksessa
 - Työikäisen väestön **työkyvyn laskun tulisi olla** korkealla prioriteeteissa jokaisella paikkakunnalla
- ❑ **Elinvoimaisuuden perusta** on työntekijöiden jaksamisessa
 - Yritys **ei menesty, kehity eikä osaaminen kasva**, jos jaksamisessa on ongelmia
 - Henkilöstön jaksamisen parantaminen ja siitä huolehtiminen **on resurssiviisasta** toimintaa mitä suuremmissa määrin



KEHITTÄMISTOIMENPITEET, **TYÖNTEKIJÄTASO**

MITÄ JOKAINEN TYÖNTEKIJÄ VOI ITSE TEHDÄ JAKSAMISEN PARANTAMISEKSI

- Oman henkilökohtaisen **hyvinvointiosaamisen kehittäminen**
 - Paljon tietoa tarjolla hyvinvoinnista, jopa liikaa
 - Mikä toimii minulle ja minun elämäntilanteeseen?
 - Motivaation löytäminen ja sen tuki työntekijöille on tärkeää
- Liikkeen lisääminen arkeen, **pienet teot ja valinnat** ratkaisevat
 - Työmatkojen lihasvoimin ainakin osittainen kulkeminen
 - Sähköpyöräilyn kokeileminen / käyttöön otto
 - Kävelyn lisääminen kaikkiin siirtymisiin
 - Perheen kanssa yhdessä tekeminen, ulkoiluhetket
 - Liikuntapaikkojen käyttö, kävely- ja pyöräilylenkkien tekeminen
- **Passiivisuuden katkaisu** työpäivän aikana
 - Istumisen tauotus, taukojummat, -venyttelyt, -liikunta
 - Kävely lounaalle, käytä portaita hissien sijaan
 - Kävely Teams –kokoukset
 - Ergonomia työpisteellä kuntoon, seisomatyöpiste



Tsekkaa TTL:n sivut: Liikkuminen ja liikunta osana työpäivää ja tee testi!

KAUPUNGIN KÄRKITOIMENPITEET

❑ Työpaikkojen liikkumisen ohjaus **toteuttaa kaupungin strategian tavoitteita**

1. Asukasmäärän kasvu ja hyvinvoivat asukkaat
2. Hyvinvoiva henkilöstö ja tasapainoinen talous
3. Työpaikkojen määrän kasvu
4. Energiauudistus ja hiilineutraalius

❑ Strategiset **kärkitoimenpiteet**

- Kurikan työpaikkojen liikkumisen ohjauksen alusta (tavoitteet 1,2,4)
- ”Kurikan viimeinen maili” – Työmatkoista bisnestä; park&ride hubs (1,2,3)

❑ Perinteisemmät, **olosuhteiden kehittämisen** toimenpiteet

- Jk+pp -väylien kunnon ja talvikunnossapidon tason parantaminen
- Arkiliikunnan lähiliikkumisverkoston kehittäminen (reitit ja niiden olosuhteiden kehitys, brändäys, opastus)

❑ **Pysyvää toimintaa**, toimintamallien muutos

- Eri toimijoiden yhteen tuominen sähköisen palvelualustan avulla
- Alustalle mahdollisuus tukea olemassa olevia yrityksiä sekä syntyä myös uutta liiketoimintaa



KEHITTÄMISTOIMENPITEET, KURIKAN LIIKKUMISEN OHJAUksen ALUSTA



❑ Osaaminen, palvelut ja työpaikat **sähköiselle alustalle** samaan paikkaan

- Tiedon jakaminen, tiedottaminen
- Kouluttaminen, webinaareja, podcasteja
- Kampanjat, kilpailut ja haasteet
- Asiantuntijapalvelu
- Hyvinvointitestauksen organisointi

❑ Työntekijän **saavuttaminen** ajoissa

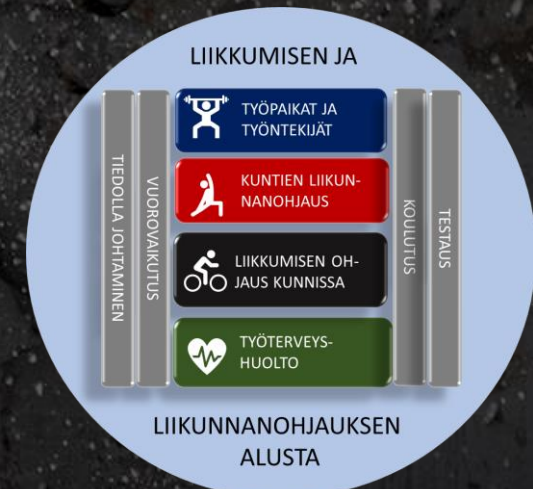
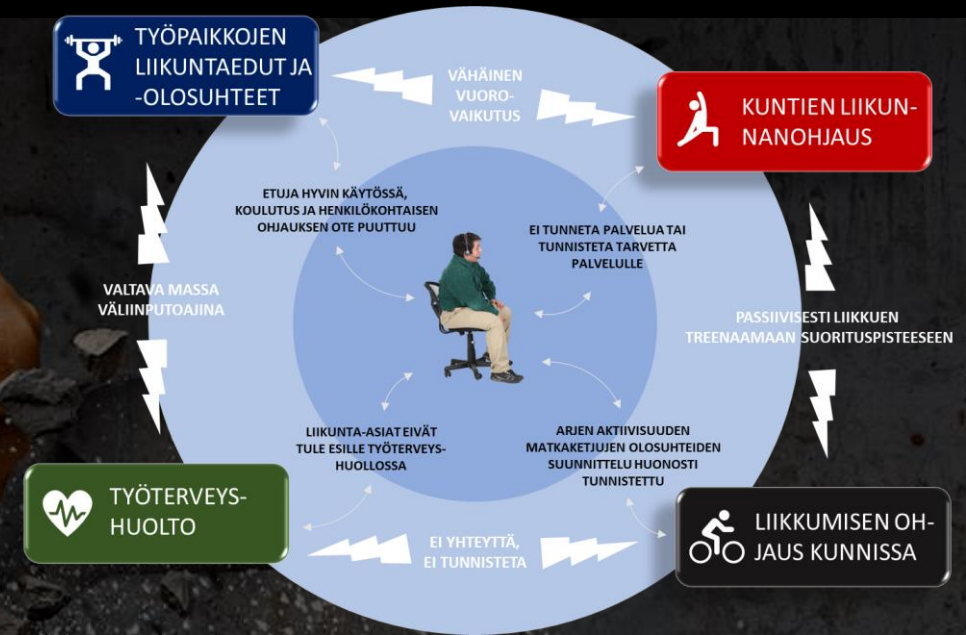
- Apua haetaan tyypillisesti, kun on vasta pakko
- Ennaltaehkäisevällä toiminnalla saadaan vaikuttavuutta

❑ Palvelua **tarpeeseen** työpaikoille

- Resurssia ja apua liikkumisen ja liikunnanohjaukseen
- Lisäpalveluiden mahdollisuus

❑ **Nopea käyttöönotto** mahdollista

- Teknologioita ja palveluja on jo olemassa
- Tärkeää seurattavuus ja analytiikka (miten saavutettiin työntekijöitä, mitä vaikutuksia saatiin aikaan, jne.)



TAUSTA

PITKÄT TYÖMATKAT, AUTO DOMINOI

JK+PP –VÄYLIEN YHTEYSPUUTTEET

KUNNOSSAPIDON HEIKKO TASO

TYÖMATKALAISET HALUAISIVAT PYÖRÄILLÄ
JA KULKEA JALAN ENEMMÄN TYÖMATKOJA

SÄHKÖPYÖRÄT YLEISTYVÄT VAUHDILLA

RATKAISUMALLI

PARK & RIDE KURIKKA

EI RAKENNETA MITÄÄN UUTTA

HYÖDYNNETÄÄN OLEMASSA OLEVIA
YRITYKSIÄ JA KIIINTEISTÖJÄ

VIIMEISET 1-5 km KÄVELLEN TAI PYÖRÄILLEN

YRITYSTEN TUKEMINEN, LIIKETOIMINNAN
KEHITTÄMINEN YHDESSÄ

VAIKUTUKSET LIKKUMISEEN

ENSIMMÄISET 10-15 km NIIN KUIN
ENNENKIN

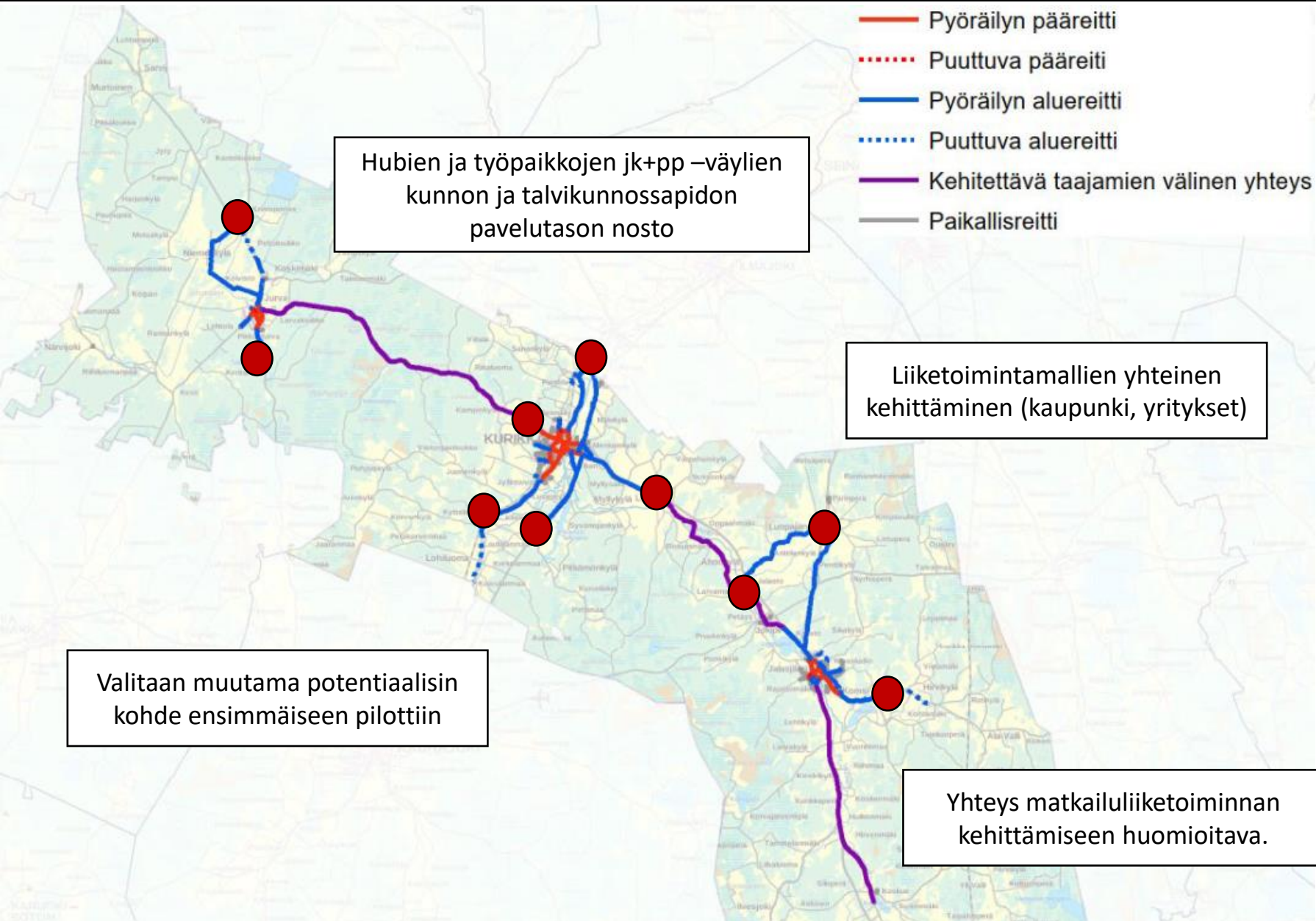
AUTO PARKKIIN, PYÖRÄ ALLE TAI KÄVELLEN
LOPPUMATKA TÖIHIN

30 – 60 min LIIKUNTAA / PÄIVÄ,
SUPERKUNNOSSAPITO YMPÄRI VUODEN

PYÖRÄ PARKKIIN, SUIHKU JA VAATTEIDEN
VAIHTO TARVITTAESSA, VIRVOKKEITA &
VÄLIPALA

KOTIIN VIIMEISET 10-15 km NIIN KUIN
ENNENKIN

KURIKAN VIIMEINEN MAILI - PARK & RIDE HUBIT



● VIIMEISEN MAILIN PALVELUPISTEET



Toimenpide	Aikataulu	Vastuutaho	Yhteistyötaho	Kohderyhmä	Arvio vaikuttavuudesta
Liikkumisenohjauksen alustan testaus ja käyttöönotto	Kevät 2023 aloitus	Vapaa-aikapalvelut (Liikunta-palvelut) ja paikalliset yritykset	Alustan tarjoava yritys ja paikalliset yritykset	Työikäiset kuntalaiset	Kuntalaisten tietämys liikunnan terveysvaikutuksista paranee ja heidän on helpompi löytää juuri itselle sopiva liikuntamuoto Hyvinvointi lisääntyy ja sairauspoissaolot vähenevät
Kurikan viimeinen maili – mallin kehittäminen ja pilotointi	Vuosi 2023 -	Vapaa-aikapalvelu, Kuntatekniikka	Paikalliset palveluryitykset	Yritykset Kaikki kuntalaiset	Liiketoimintamahdollisuuksia paikallisille yrityksille Kestävien liikkumismuotojen määrä kasvaa työmatkoilla, hyvinvointi lisääntyy
Nykyisten jalankulku- ja pyöräilyväylien kunnostus, vaurioinventointi, ohjelmointi ja budjetointi	Kesä 2023 inventointi	Kuntatekniikka	Inventointia voi tehdä joukkoistamisella (esim. Crowdchupa)	Kaikki kuntalaiset	Kaatumistapaturmien määrä vähenee Turvalliset väylät lisäävät kävelyn ja pyöräilyn houkuttelevuutta
Nykyisten jalankulku- ja pyöräilyväylien parempi talvikunnossapito	Talvikausi 2023-24 alkaen	Kuntatekniikka		Kaikki kuntalaiset	Kävelijöiden ja pyöräilijöiden määrä lisääntyy talvella Kaatumistapaturmien määrä vähenee
Valaistujen ja opastettujen lähikävelyreittien tarjoaminen (maastoliikuntareitit)		Kuntatekniikka ja Vapaa-aikapalvelut (Liikuntapalvelut)		Kaikki kuntalaiset	Turvalliset reitit houkuttelevat yhä useampaa kuntalaista ulkoilemaan vapaa-aikana
Kampanjat, kisat ja tempaukset LO-alustalla	Syky 2023	Vapaa-aikapalvelut ja Sivistyspalvelut	Paikalliset yritykset ja oppilaitokset	Kaikki kuntalaiset	Alustan kautta tietous eri kampanjoista, kilpailuista ja haasteista kasvaa työikäisten keskuudessa.
Sähköpyörrien kokeilu-/vuokrausmahdollisuus	Kevät 2024	Vapaa-aikapalvelut (Liikuntapalvelut)	Paikallinen polkupyörä-yritys	Kaikki kuntalaiset	Pyöräilyn määrän kasvu, pitkämatkaisten pyöräilymatkojen suosio kasvaa
Kimppakyytien tukeminen LO-alustalla		Yrityspalvelu	Paikalliset yritykset	Työikäiset kuntalaiset	Yksityisautoilu vähenee, säästöjä yksilölle kuin myös kaupungille

KURIKAN HYVINVOINTITESTIT n=44

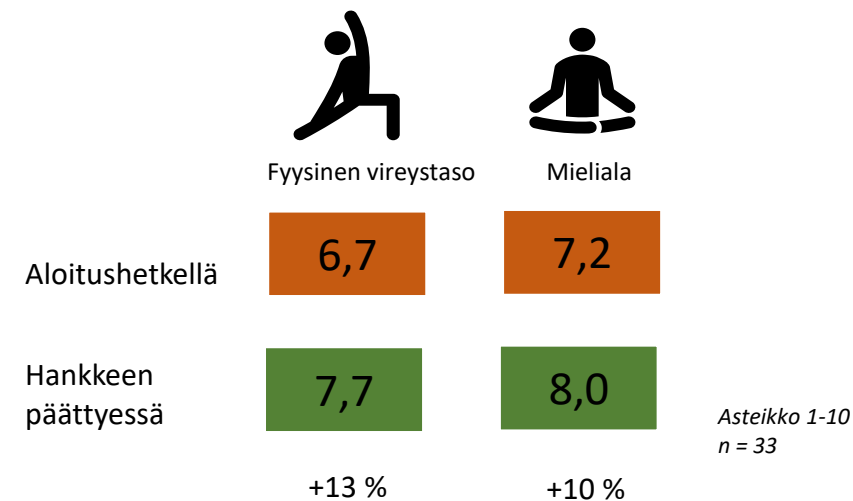
(testien väli 11 vko)

	Alkutestit	Lopputestit	Ero
Kaikki	3,3	3,9	+15.9 %
20-39v.	2,1	2,5	+21.7 %
40-49 v.	3,5	3,8	+9.5 %
50-62v.	4,0	4,6	+14.3 %

Peruskestävyyden
kuntoluokat
1 = heikko
2 = huono
3 = välttävä
4 = keskiverto
5 = hyvä
6 = erittäin hyvä
7 = erinomainen

- **Arkiliikunta lisääntyi** 86 %:lla viikkotasolla edes vähän, 23 %:lla huomattavasti (yli 2h/vko)
- 60 % kahdesti testatuista **olivat tyytyväisiä** omaan tekemiseen jakson aikana
- 77 % sai **hyödyllistä tietoa**, jota aikoo käyttää jatkossakin
- Puolelle hanke **muutti ajattelutapaa ja liikkumistottumuksia**

Jani käy pian
tarkemmin
tulokset läpi!



- **Arvosana testeistä** oli 9,1 (asteikolla 1-10)
- Lähes kaikki olivat yksimielisiä, että **vastaavanlaista toimintaa tulisi olla jatkossakin** (9,7 asteikolla 1-10, missä 10 = ehdottomasti)

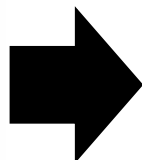
	TESTI 1	TESTI 2
Alle keskitason kuntoluokat	57 %	34 %
Keskitason kuntoluokka	20 %	32 %
Yli keskitason kuntoluokat	23 %	34 %
	n=70	n=44



Työntekijän hyvä
kestävyyskunto vähentää
sairauspoissaoloja



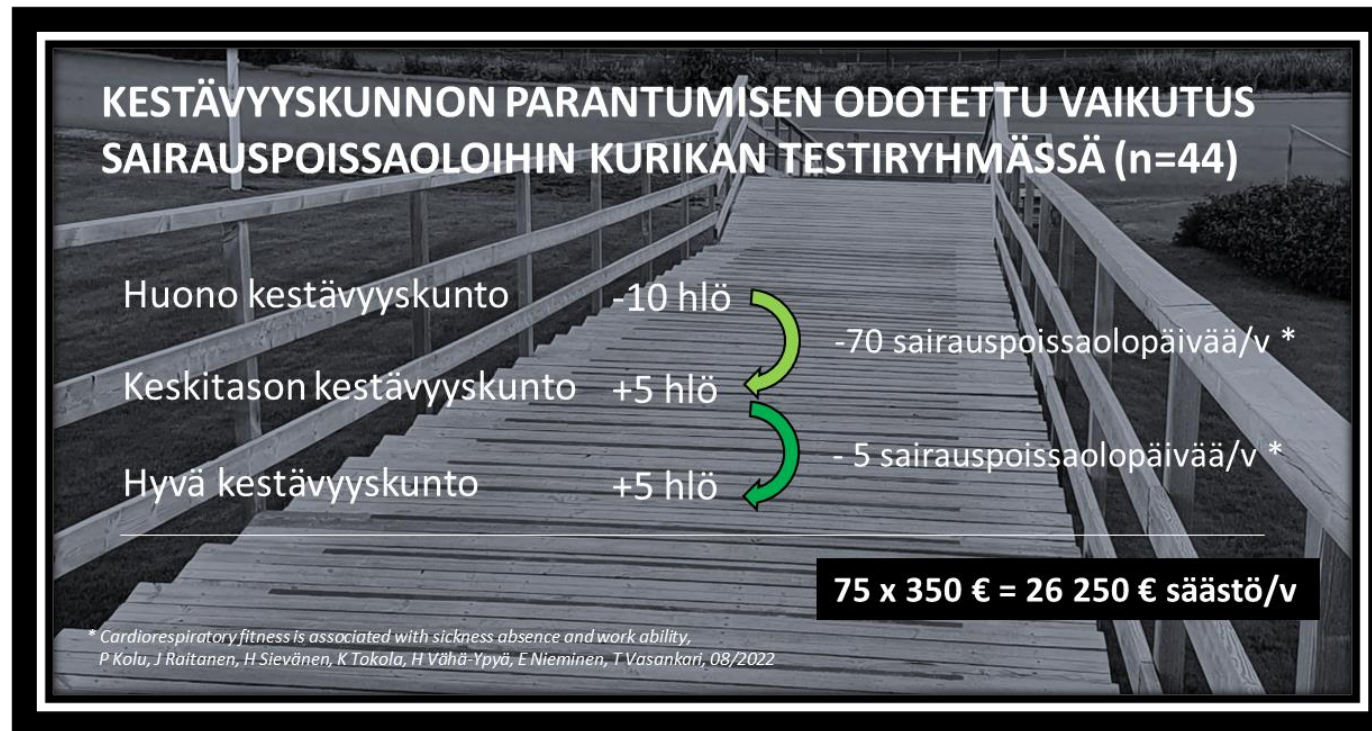
Julkaistu 8.9.2022



*Hyvän kestävyyskunnon on todettu
olevan yhteydessä vähäisempään
sairauspoissaolojen määrään.*

*Kestävyyskunniltaan hyväkuntoisilla
on kolme kertaa vähemmän
sairauspoissaoloja.*

*Tutkimuksen mukaan parhaaseen tai
keskimmaiseen kestävyyskunnon kol-
mannekseen kuulumisen oli yhtey-
dessä myös parempaan koettuun
työkykyyn.*



SAIRAUSPOISSAOLEN SUURI VUOTUINEN KUSTANNUS

- ❑ Kurikan kaupungin organisaation sairauspoissaolojen kustannukset ovat noin **6,2 M€/vuosi**
 - 16,7 pvä/h/v, **350 €/pvä**, 1 069 työntekijää
 - Nuorilla työntekijöillä on yhä enemmän sairauspoissaoloja
 - Sairauspoissaolojen kustannukset kunnissa ovat palkkasummasta jo yli 5 %
- ❑ Kurikan **muiden työpaikkojen** sairauspoissaolojen kustannukset ovat noin **25,5 M€** vuodessa
 - Sairauspoissaolojen määrä noin 12,0 pvä/hlö/v
 - Yhden sairauspoissaolopäivän hinta on noin 350 €.
 - Kurikassa on noin 6 073 työntekijää (työllinen työvoima – kunnan työntekijät – työttömät)



Sairauspoissaaloista aiheutuvat vuotuiset kustannukset ovat Kurikassa noin 31,7 M€

TYÖNTEKIJÄT PAREMPAAN KESTÄVYYSKUNTOON!

- Testatuista **57 %** kuului aloittaessa kestävyyskunnoltaan heikoimpiin kuntoluokkiin (luokat 1-3). Tätä **tulosta yleistäen Kurikassa noin 4 058 työntekijää** on kestävyyskunnoltaan heikoimmissa kuntoluokissa.
- Testiryhmän osalta (44 hlö) noin 3 kk jakson jälkeen saatiin nostettua 40 % kestävyyskunnoltaan huonotasoisista keskitasolle ja 50 % keskitasolta hyvälle tasolle.
- Huonosta keskitason kestävyyskuntoluokkaan -> 57 % vähemmän poissaoloja
- Keskitasosta hyvään kestävyyskuntoluokkaan -> 23 % vähemmän poissaoloja



Ryhmä	Säästö/v
Testiporukka (44 hlö)	26 250 €
25 hlö työpaikka	13 300 €
100 hlö työpaikka	60 200 €
Kurikan työvoima (n=7 142)	4 260 200 €

JO HANKE SINÄNSÄ MAKSAA ITSENSÄ TAKAISIN VUODESSA!

❑ **Hankkeen kustannukset** olivat kokonaisuudessaan noin 27 000 €

- Kurikan kaupungin osuus tästä oli 25 % ja Traficommin osuus 75 %
- Molempiin testeihin osallistuneiden 44 henkilön odotettu sairauspoissaolojen vähentymän **taloudellisen hyödyn** arvioitiin olevan 26 250 € / v

❑ **Nuorten työikäisten jaksamiseen** kannattaa panostaa

- Kestävyyuskunnan osalta heikoimmassa kunnossa olivat 20-39 – vuotiaat työntekijät
- Ilman puuttumista **uhkana ovat uupumiset ja loppuun palamiset**, joiden taloudellinen hintalappu on niin yrityksille kuin yhteiskunnallekin suuri

❑ Yritykselle hankkeen mukaisen henkilökohtaisen testauksen ja liikkumisen ohjauksen **hyötykustannussuhde on korkea** (H/K-suhde = 1,9)

- Testien, palautteen ja ohjelman kustannus on noin á 300 €/hlö
- Yritys hyötyy keskimäärin 575 € / hlö / vuosi vähentyneinä sairauspoissaolopäivinä.
- Henkilökohtaiseen liikkumisen ohjaukseen käytetyt varat palautuvat 1,9 kertaisesti takaisin yritykselle.
- Tässä summassa ei ole huomioitu fyysisen vireystilan ja mielen parantumisen vaikutuksia työn tehokkuuteen.
- Jatkuvalle toiminnalle hyöty olisi vielä huomattavasti suurempi



Kuva: Timo Perälä verinäytteen otossa Monnarin hyvinvointitesteissä

- ❑ Sairaushoidosta tulisi päästä entistä paremmin **ennakoivaan terveydenhoitoon**
- ❑ Ilman **henkilökohtaista interventiota** paikkakunnan työpaikat ja sitä myötä koko Kurikan kaupungin elinvoimaisuus on vaarassa!
 - Tutkimuksien mukaan yksi keskeisistä tekijöistä onnistuneen elämäntapamuutoksen taustalla on tapa, jolla apua hakeva ihminen kohdataan
- ❑ Yrityksien kannattaa tosissaan miettiä kestävyyskunnan sitomista **yrityksen palkkiojärjestelmään**
- ❑ Hyvinvoinnin **systemaattinen mukaan ottaminen** työpaikkojen prosesseihin on tärkeää!
 - Testaaminen ja henkilökohtaiset liikkumisen suunnitelmat työntekijöille
 - Asian ja tuloksien läpi käyminen mm. osana kehityskeskusteluja (jaksamisen lisäämisen suunnitelma, liikkumistottumuksien muuttaminen, jne.)
- ❑ **Monipuolinen työkalupakki** on tarpeen. Liikuntaseteleillä ei saada aikaan tarvittavaa muutosta
 - Ei ole yhtä ratkaisumallia, joka sopii kaikille. Jos halutaan tuloksia, niin on panostettava yksilöllisyyteen ja monipuoliseen keinovalikoimaan.
- ❑ Työpaikkojen tulee laittaa myös **painetta työterveyshuollolle** ennakoivan palvelujen lisäämisestä keinovalikoimaan



Kuva: Jani Ailovuo antaa palautetta ja ohjeita tulevaan

TYÖPAIKAN KÄRKITOIMENPITEET

❑ Työpaikkakulttuuriin liittyvät toimenpiteet

- Taloudelliset kannustimet - tehokkaiksi havaittuja keinoja (kestävyyskuntobonus!)
- Työsuhdepyöräetu hyödyntää monipuolisesti!
- Kimppakyytien tukeminen
- Työajan käyttö liikuntaan / liikkumiseen

Linkki

TYÖSUHDEPYÖRÄ
TYÖNTEKIJÄLLE: VEROTUS,
SÄÄSTÖ JA PYÖRÄEDUN
KÄYTTÖ

UUTiset | TYÖELÄMÄ

Raskasta keikkatyötä tekevät
komennusmiehet juoksivat Marseillessa:
"Moni on tehnyt ison elämäntaparemontin"

Toimitusjohtaja Jari Vesanen haluaa parantaa raskasta työtä tekevien
komennusmiesten työhyvinvointia.

❑ Työpaikan olosuhteet

- Suihku- ja pukeutumistilojen parantaminen
- Pyöräpysäköintipaikat ja sähköpyörille latauspisteet
- Yrityksen auton / pyörän käyttömahdollisuus työpäivän aikana

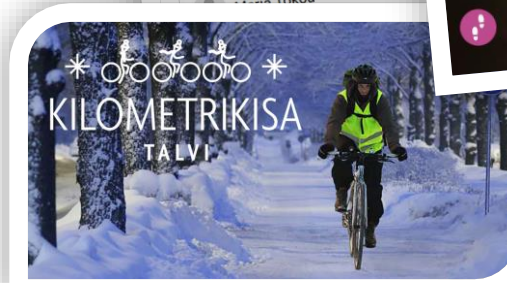


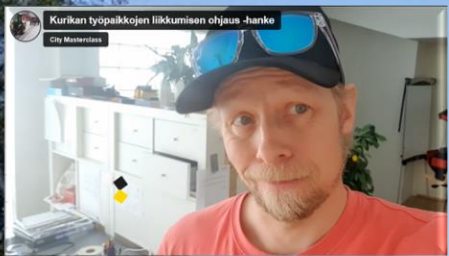
❑ Kampanjat, tapahtumat, kilpailut ja haasteet

- Hyviä tapoja tuoda esille eri mahdollisuuksia ja vaihtoehtoja kestävän liikkumisen edistämiseksi
- Paljon valmiita palveluja ja sovelluksia jo hyödynnettävissä

❑ Haasteena resurssit ja organisointi

- Tiedottaminen, perehdyttäminen, muutokseen kannustaminen, systemaattisuus vaatii resurssia, mitä etenkin pienimmissä yrityksissä ei ole
- Tyypillisin Akilleen kantapää; asiat jäävät usein alkuinnostukseen ja vain pienen piirin tietoon





**TSEKKA HANKKEESTA TEHDYT VIDEOT!
KLIKKAA KUVIA!**

KURIKKA

KIITOS KURIKKA!

Timo Perälä

Jani Ailovuo

Hanna Kaurala